Rok szkoły w ruchu

***Obszar nr 2 wychowanie fizyczne – alternatywne formy realizacji zajęć wychowania fizycznego.**

Temat : Rytm, muzyka, taniec –ćwiczymy aerobic.
Nauka prostych układów tanecznych .

Klasa : 4-5 (dziewczęta)
Miejsce : sala gimnastyczna
Czas : 45 min.
Przybory : magnetofon , płyty

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE:

WIADOMOŚCI:

- zdobywa wiadomości na temat korzyści jakie przynoszą ćwiczenia
- wymienia znane formy fittnesu, poznaje nowe
- zapoznaje się z fachowym nazewnictwem
- nazywa wskazane mięśnie
- opisuje prawidłową postawę ciała
- poznaje nowe ćwiczenia

UMIEJĘTNOŚCI

- nabiera umiejętności kontrolowania i korygowania postawy ciała w czasie ćwiczeń
- nabiera umiejętności utrzymania skorygowanej postawy
- wykonuje poznane kroki: step touch z naprzemiennym krążeniem barków i RR, out z przenoszenie RR przodem i ich wznosem, naprzemianstronnym akcentowaniem dłonią przy przeciwnej N, hill back, podwójny hill back V-step, grapevine, knee up do przodu i na boki, mambo do boku
- wykonuje obrót 4 krokami w P i L stronę
- kształtuje swoją koordynację ruchową
- nabywa umiejętności poruszania się w przestrzeni
- nabywa umiejętności w poruszaniu się w rytm muzyki

POSTAWA

- rozbudza swoje zainteresowania fittnesem
- dba o prawidłowa postawę ciała
- jest zaangażowany w pracę na lekcji
- reaguje na uwagi nauczyciela, koryguje popełniane błędy

Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Czas	Uwagi organizacyjno metodyczne
CZĘŚC I WSTĘPNA	Czynności organizacyjno-porządkowe - przywitanie - sprawdzenie gotowości grupy do zajęć Podanie tematu lekcji. Omówienie zadań.	5 min.	ustawienie w szeregu
CZĘŚĆ II GŁÓWNA	<u>ROZGRZEWKA</u> 1) 1-8 step touch 2) 1-8 grappevine 3) 1-8 step touch 4) 1-8 grappevine 1) 1-8 step out RR w przód 2) 1-8 step out RR w górę 3) 1-8 step out RR w przód 4) 1-8 step out RR w górę 1) 1-8 heel back w linii 2) 1-8 heel back po L pr strona 3) 1-8 step touch 4) 1-4 V-step prawa noga 5) 5-8 V-step lewa noga 6) 1-8 step touch 7) 1-8 heel back w linii 8) 1-8 heel back po L lewa strona 1) 1-8 step otuch po kwadracie 2) 1-8 knee up 4x 3) 1-8 step otuch po kwadracie w drugą stronę 4) 1-8 knee up 4x STRECHING- ćwiczenia rozciągające 1-4 2x chasse w przód PN 5-8 V step w przód PN	25 min.	ustawienie w szachownicy przed nauczyciel podczas rozgrzewki stoi przodem do grupy STRONA prawa i lewa

	1-4 2x chasse w tył PN 5-8 V step w tył PN 1-8 2x grapevine PN 1-4 mambo przód , tył PN 5-8 mambo z obrotem P		
CZĘŚĆ II GŁÓWNA B	1-4 4 kroki marszu w przód PN 5-8 4 kroki marszu w tył PN 1-4 V step z półobrotem PN 5-8 V step z półobrotem PN 1-8 3x heel back PN po L + obrót 1-4 chasse PN mambo w tył LN 5-8 chasse LN mambo w tył PN		Podane kroki uczymy najpierw na nogę prawą . Jeżeli zostały dostatecznie opanowane uczymy na nogę lewą.
	1-4 heel back PN 5-8 bieg w miejscu 1-4 mambo w przód ,tył 5-8 mambo z obrotem 1-4 V step z półobrotem , szase PN 5-8 V step z półobrotem , szase PN 1-4 grapevine PN 5-8 step touch z obrotem LN.		Jeżeli grupa opanowała pracę NN dodajemy RR.
	Uspokojenie organizmu 1-4 plier – skłon boczny T w prawo, RR w górę w skos 5-8 plier – skłon boczny T w lewo, RR w górę w skos 1-4 plier- RP w górze , zgięcie w łokciu, LR ciągnie łokieć w dół 5-8 j.w zmiana RR 1-4 wypad na NP , RR w górze 5-8 wypad na NL , RR w górze 1-4 półprzysiad , RR oparte na udach, wypchnięcie grzbietu w górę opust T w dół 5-8 j.w , RR chwyt pod uda 1-4 pozycja zasadnicza , wznos RR bokiem w górę wdech, opust wydech.	10 min.	
	Zbiórka , podsumowanie zajęć , pożegnanie.	5 min.	muzyka relaksacyjna

Część końcowa			