

Obszar 1
Wychowanie fizyczne – zajęcia edukacyjne w ramach podstawy programowej

Konspekt nr 1

Temat: **Aerobik jako jedna z form aktywności ruchowej.**

Cele operacyjne lekcji

Uczeń zna:

- nazewnictwo podstawowych kroków stosowanych podczas nauki układu
- ćwiczenia wzmacniające górne partie ciała, ćwiczenia rozciągające

Uczeń umie:

- wykonać i powtórzyć układ taneczny
- poruszać się w rytm muzyki

Uczeń potrafi:

- kształtować swoją koordynację ruchową
- współpracować w grupie

Data: 09.05.2014

Klasa: VI a, b - dziewczęta

Liczba: 13 uczennic

Miejsce: korytarz

Czas trwania: 45 min

Środki dydaktyczne: magnetofon, płyta CD, pompony, materace, ławeczka gimnastyczna

Metody: naśladowcza, zadaniowa, powtórzeniowa

Prowadząca: Jolanta Błaczowska

Tok lekcji	Czas	Zadania szczegółowe	Opis ćwiczenia	Metoda	Uwagi organizacyjno-wychowawcze
1.Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć	ok. 1min	Zbiórka Powitanie Sprawdzenie obecności i stroju sportowego	CZĘŚĆ I wstępna		Ustawienie w szeregu
2. Nastawienie uczniów do aktywnego udziału w zajęciach	ok. 1min	Podanie tematu lekcji Zapoznanie z zadaniami i przebiegiem zajęć			Poinformowanie uczniów o możliwości zdobycia oceny za bezbłędne wykonanie ćwiczeń.
3.Rozgrzewka, rozwój psychomotoryki, profilaktyka	ok 5min		Zabawa „Powódź” rozbiegane uczennice na hasło powódź muszą znaleźć się nad podłogą mogą w tym celu wykorzystać np. ławeczkę, materace, skrzynię. Kto dotknie podłogi odpada.	zabawowa	Nauczyciel zwraca uwagę na zachowanie bezpieczeństwa
4.Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności	ok. 25min	Ćwiczenia przy muzyce układ kroków i połączeń tanecznych	CZĘŚĆ II główna Nauka układu tanecznego zbudowanego z podstawowych kroków aerobikowych: step, step podwójny, przeskok, grapevine ,chasse, mambo, pivot, v-step. Układ nauczany jest na stronę prawą i lewą Uczennice wykonują samodzielnie układ wykorzystują pompony	naśladowcza zadaniowa powtórzeniowa	Nauczyciel zwraca uwagę na znajomość nazewnictwa i symboliki kroków Nauczyciel zwraca uwagę na prawidłowe wykonanie układu, poczucie rytmu, współpracę w grupie

<p>5. Uspokojenie organizmu</p>	<p>10min</p>	<p>Ćwiczenia wzmacniające, rozciągające, uspokajające</p>	<p>CZEŚĆ III końcowa</p> <p>Wskazana uczennica proponuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie ramion, pleców. Proponuje ćwiczenia wzmacniające dolne partie ciała</p> <p>Ćwiczenia rozciągające mięśnie ramion, pleców i dolnych partii ciała</p>	<p>zadaniowa naśladowcza</p> <p>naśladowcza</p>	<p>Nauczyciel zwraca uwagę na prawidłowe wykonanie ćwiczeń</p> <p>Nauczyciel przedstawia ćwiczenia rozciągające, zwraca uwagę na prawidłowe wykonanie ćwiczeń</p>
<p>6. Czynności organizacyjno-porządkowe</p>	<p>3min</p>	<p>Zbiórka, omówienie i podsumowanie lekcji</p> <p>Pożegnanie</p>			<p>Nauczyciel ocenia umiejętności uczennic</p>