



**POZNAJEMY UKŁAD
GIMNASTYCZNO-TANECZNY
W FORMIE AEROBIKU GRUPOWEGO**

**ANNA
ROGACKA**

SCENARIUSZ LEKCJI

Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej

opracowany w ramach projektu

„Tworzenie programów nauczania oraz scenariuszy lekcji i zajęć wchodzących w skład zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces kształcenia ogólnego w zakresie kompetencji kluczowych uczniów niezbędnych do poruszania się na rynku pracy”

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach
Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty

WARSZAWA 2019



Redakcja merytoryczna – Elżbieta Miterka
Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk
dr Olga Smoleńska
Agnieszka Ratajczak-Mucharska
dr Beata Rola

Redakcja językowa i korekta – Editio

Projekt graficzny i projekt okładki – Editio

Skład i redakcja techniczna – Editio

Warszawa 2019
Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
www.ore.edu.pl

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons –
Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC).
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl>

Tytuł lekcji:

Poznajemy układ gimnastyczno-taneczny w formie aerobiku grupowego.

Cele:

- **Główny:** Uczeń umie ćwiczyć w rytm muzyki.
- **Poznawczy:** Uczeń wie, jakie ćwiczenia stosować w celu doskonalenia własnej kondycji, zna nazewnictwo podstawowych kroków tanecznych: chase, cha cha, marsz w różnych kierunkach (przód, tył, bok).
- **Kształzący:** Uczeń umie wykonać kroki taneczne i ćwiczenia gimnastyczne, rozwija koordynację ruchową przy muzyce, rozwija płynność i precyzję ruchów.
- **Wychowawczy:** Uczeń jest świadomy, że nauka i doskonalenie kroków wymaga samodyscypliny, przyjmuje prawidłową postawę ciała podczas ćwiczeń.

Metody:

naśladowcza, zadaniowa, zabawowa, metoda bezpośredniej celowości ruchu, metoda problemowa, metoda ruchowej ekspresji twórczej.

Techniki:

ruchowej ekspresji twórczej, kształcenia multimedialnego, kinezylogii edukacyjnej.

Formy pracy:

frontalna, zajęć w zespołach, indywidualna.

Środki dydaktyczne:

karimaty, odtwarzacz muzyki, muzyka: Fly Project – *Toca Toca*, Lukas Graham – *7 Years*, Dan Balan – *Numa Numa 2*, Years Ottawan – *D.I.S.C.O.*, Cascada – *Everytime We Touch*, Ed Sheeran – *Thinking Out Loud*.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć.
2. Nauczyciel przedstawia podstawowe informacje o aerobiku.
3. Do piosenki Dan Balan – *Numa Numa 2* uczniowie wykonują ćwiczenia ramion, tułowia, nóg według własnej inwencji i w kole po kolei je pokazują.
4. Zabawa literki. Uczniowie stają w kole przodem do siebie. Nauczyciel pokazuje prawidłowe ułożenie ciała: głowa i szyja proste, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty, nogi ustawione równolegle. Nauczyciel pokazuje ułożenie rąk: obie ręce proste w bok – literka T, ręce proste w górę – literka I, ręce w górę lekko ugięte w bok – literka O, ręce proste w skos – literka V, prawa ręka prosta w bok, lewa ręka prosta w górę – literka L. W zabawie uczniowie szybko pokazują ułożenia rąk

do piosenki. Podskakują rytmicznie dowolnym sposobem do piosenki *Ottawan – D.I.S.C.O.* Wygrywa uczeń, który najwięcej razy pokaże literki.

Część główna:

5. Do piosenki *Lukas Graham – 7 Years* uczniowie wykonują ćwiczenia w pozycjach niskich w podporach i w leżeniu przodem i tyłem (po 15 razy 3 serie): brzuszki, grzbiety, ćwiczenia nóg.

Nauczyciel omawia choreografię:

- uczniowie stają w kole i wykonują wznos ramion w górę, przechodzą do podporu przodem i wykonują „foczkę”, z leżenia przodem wykonują skulenie i wstanie z klęku przez poskok i obrót,
- przejście, przeskoki w biegu, ręce wykonują skurcz i wyprost w skos, przeskoki i pajacyki,
- przejście marszem w bok, ręce w bok, skurcze i wyprosty naprzemienne i pajacyki – 2 razy,
- za drugim razem utworzenie 2 szeregów i zejście w dół, wykonanie dowolnych ćwiczeń gimnastycznych na mięśnie brzucha, grzbietu, nóg, klatki piersiowej i ćwiczenia akrobatyczne: szpagat, mostek (podpór łukiem, leżąc tyłem).

Powtórzenie jeszcze raz od początku od ustawienia w kole.

Część końcowa:

Ćwiczenia uspakajające w kole z nauczycielem:

W staniu rozluźniamy całe ciało, wykonując krążenia tułowia, stretching na mięśnie grzbietu, brzucha, nóg, ramion w rytm muzyki do piosenki *Ed Sheeran – Thinking Out Loud*.

Komentarz metodyczny

Korelacja z przedmiotem muzyka. Aerobik to rodzaj treningu opartego na intensywnych ćwiczeniach, podczas których zwiększa się wymiana tlenowa. Został opracowany przez Amerykanina Kennetha Coopera. Dzisiejszą formą aerobiku jest aerobik taneczny. Układ aerobiku to kombinacja ćwiczeń w pozycjach wysokich i niskich w rytmie muzyki. Pozycje wysokie to kroki taneczne o charakterze aerobikowym w różnych kierunkach połączone z ćwiczeniami ramion, nóg, tułowia, podskoki i przeskoki, wymachy w przód, pajacyki. Pozycje niskie to ćwiczenia w parterze: ćwiczenia na mięśnie brzucha,

grzbietu, nóg, klatki piersiowej. Atrakcyjnym elementem są ćwiczenia akrobatyczne: szpagat, mostek (podpór łukiem leżąc tyłem), piramida. Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi: ADHD wykonują więcej ćwiczeń, zdolni demonstrują ćwiczenia, z nadwagą są motywowani przez nauczyciela do ćwiczeń, słabowidzący naśladowują ruchy nauczyciela, ćwicząc blisko niego. Jeśli mają przeciwwskazania do ćwiczeń, nie wykonują ich.