



**DOSKONALIMY KONDYCJĘ
POPRAZ ĆWICZENIA
AEROBIKU**

**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:

Doskonalimy kondycję poprzez ćwiczenia aerobiku.

Cele:

- Główny: Uczeń wykazuje zaangażowanie w dbałości o własną kondycję.
- Poznawczy: Uczeń wie, jakie ćwiczenia stosować w celu doskonalenia kondycji, zna nazewnictwo podstawowych kroków (marsz, step – krok dostawny, krok skrzyżny).
- Kształcący: Uczeń umie wykonać kroki aerobikowe i ćwiczenia kształtujące mięśnie klatki, grzbietu, brzucha, nóg i ramion. Rozwija koordynację ruchową przy muzyce, rozwija płynność i precyzję ruchów.
- Wychowawczy: Uczeń wie, że intensywne ćwiczenia tlenowe wymagają samodyscypliny, przyjmie prawidłową postawę ciała podczas ćwiczeń.

Metody:

naśladowcza, zadaniowa, metoda programowego uczenia się i usprawniania, metoda choreoterapii.

Techniki:

ruchowej ekspresji twórczej, relaksacyjna, metoda NaCoBeZU.

Formy pracy:

frontalna, zajęć w zespołach, indywidualna.

Środki dydaktyczne: muzyka *Alexandra Burke – Broken Heels*, *Loft – Mallorca (Majorka)* lub *Mike Candys & Evelyn feat. Patrick Miller – One Night In Ibiza*, *Abba – Gimme! Gimme! Gimme!*, *Beyoncé – Halo*, karimaty, odtwarzacz muzyki, prezentacja multimedialna z pokazem filmu kroków podstawowych: <https://www.youtube.com/watch?v=JXfu8xdW4zM>.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć.
2. Prezentacja na temat „Aerobik”. Nauczyciel opowiada o treningu aerobowym i objaśnia uczniom, wzbudzając motywację do ćwiczeń. Nauczyciel informuje uczniów, na co będzie zwracał uwagę: dokładność wykonania prostych ćwiczeń koordynacyjnych wykonanych w marszu, zaangażowanie w ćwiczenia.
 - Uczniowie ustawieni w szachownicy naśladowują nauczyciela, który ćwiczy z przodu. Po piosence zamienia uczniów w rzędach (ci, co stali z przodu, idą do tyłu, a ci, co byli z tyłu idą do przodu, z wyjątkiem uczniów niedowidzących i niedosłyszących). Ćwiczenia rozgrzewki do piosenki *Alexandra Burke – Broken Heels* w truchcie z wysokim unoszeniem kolan w miejscu co 3 krok, jednocześnie

krążenia ramion w przód i w tył, krążenia barków w przód i w tył, krążenia przedramion w przód i w tył.

■ Ćwiczenia koordynacji ramion:

- » w bok – na barki – skrzyżowane na klatce piersiowej – na barki – w bok,
- » w przód – na barki – skrzyżowane na klatce piersiowej – na barki – w przód,
- » w górę – na barki – skrzyżowane na klatce piersiowej – na barki – w górę,
- » w dół wzdłuż tułowia – na barki – skrzyżowane na klatce piersiowej – na barki – w dół wzdłuż tułowia.

Część główna:

Nauczyciel ćwiczy wspólnie z uczniami, uczniowie niedowidzący i niedosłyszący ćwiczą z przodu przy nauczycielu, nie zmieniają ustawienia i ćwiczą z przodu.

1. Ćwiczenia kształtujące w miejscu – uczniowie wykonują do piosenki: *Coldplay – Hymn For The Weekend*. Ćwiczenia wzmacniające wybrane grupy mięśniowe:

- przysiady, wykroki,
- w leżeniu tyłem wymachy nóg w różnych kierunkach (przód i bok),
- w leżeniu przodem ćwiczenia na mięśnie grzbietu w podporze, wymachy nóg,
- wspięcia na mięśnie brzucha, wznosy nóg w leżeniu.

2. Nauczyciel ćwiczy razem z uczniami. Układ taneczny aerobiku do piosenki *Patrick Miller – One Night In Ibiza*, *Abba – Gimme! Gimme! Gimme!*, *Loft – Mallorca (Majorka)*:

- marsz do przodu – powrót dwoma podskokami do tyłu – przeskoki obunóż z prawej na lewą stronę,
- marsz i marsz szeroko w rozkroku – udawanie boksowania,
- krok V-step – ramiona w skos i w dół – krok skrzyżny – ramiona w bok, w górę, w bok – krok V-step w obie strony,
- marsz szeroko w rozkroku i marsz wąsko, ramiona w przód i w dół – krok skrzyżny grape vine – ramiona w bok, w górę, w bok – marsz w rozkroku i powrót w obie strony,
- krok V-step – ramiona w skos i w dół i powrót – chase – krok V-step – ramiona w skos i w dół i powrót,
- krok V-step – ramiona w skos i w dół – 2 podskoki – krok skrzyżny – ramiona bok, w górę, w bok, krok V-step – 2 podskoki w obie strony,
- marsz w rozkroku i powrót – ramiona w przód i w dół – 2 podskoki – krok skrzyżny – ramiona w bok, w górę, w bok – krok w rozkroku i powrót – 2 podskoki w obie strony,
- krok V-step – ramiona w skos i w dół i powrót – 2 podskoki – chase – krok V-step – ramiona w skos i w dół i powrót – 2 podskoki w obie strony,
- marsz – wznos ramion bokiem w górę – wdech – opust bokiem w dół – wydech. Uczniowie wykonują własną wersję kroków do muzyki – na zakończenie tej części uczniowie wykonują własną ekspresję ruchową, interpretując muzykę we własnym tempie.

Część końcowa:

1. W kole z nauczycielem do piosenki *Beyoncé – Halo* ćwiczenia rozciągające: w siadzie prostym ćwiczenia oddechowe – skulenie i przejście do siadu rozkrocznego – skłon tułowia – krążenia ramion połączone z rozluźnianiem – leżenie przodem, podpór na przedramionach i lekki skłon do tyłu.
2. Ćwiczenie „tak-nie”: samoocena ucznia dotycząca trudności w wykonaniu kroków, rozmowa z nauczycielem, który podsumowuje lekcję.

Komentarz metodyczny

Korelacja z przedmiotem muzyka. Wszyscy uczniowie biorą udział w lekcji. Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, z ADHD i z nadwagą uczestniczą. Ograniczenia mają uczniowie słabowidzący, naśladują ruchy nauczyciela według własnej inwencji i we własnym tempie, jeśli mają przeciwwskazania do intensywnego wysiłku, wykonują ruchy wolniej. Uczniowie z cukrzycą i otyli mogą uczestniczyć pod warunkiem dobrego samopoczucia. Nauczyciel wystawia ocenę za zaangażowanie w zajęcia. Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi są ocenieni indywidualnie według własnych możliwości, nauczyciel ocenia uczniów za zaangażowanie.