

Scenariusz zajęć do wyboru - fitness

Temat: Kształtowanie sylwetki i poczucia harmonijnego rozwoju swojego ciała przy muzyce.

Cele szczegółowe:

Motoryczność: uczeń – wzmacnia i kształtuje całą sylwetkę. Rozwija koordynację słuchowo- ruchową.

Umiejętności: uczeń - potrafi wykonać podstawowe kroki w aerobiku i połączyć je w układ taneczny.

Wiadomości: uczeń - dokona odpowiedniego wyboru ćwiczeń aerobowych i anaerobowych .

Kształtowanie postaw: uczeń - rozumie potrzebę dbania o swoją sprawność fizyczną.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna lustrami

Klasa: III LO

Czas trwania: 90 min.

Ilość osób; 14-20

Prowadząca: Marzanna Krysiak

Tok lekcji	Opis zadania	Uwagi organizacyjno-metodyczne
Część wstępna 5 min	1. Powitanie, sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć.	Zbiórka
Część główna A 35 min	<p>Część aerobowa (cardio) Ta część jest w pewnym sensie rozgrzewką, przygotowującą do części głównej B</p> <ul style="list-style-type: none"> • marsz, • step touch • krok V • chase • pajacyki • kroki z półobrotem • heel back • kolana • mambo <p>Połączenie wcześniej poznanych i przećwiczonych kroków w układ taneczny.</p>	<p>Wszystkie kroki również w drugą stronę. W miarę możliwości różna praca ramion w poszczególnych krokach.</p> <p>Tę część główną A prowadzę również na stepie, jako część wprowadzającą i przygotowującą do ćwiczeń wzmacniających i rozciągających.</p>
Część główna B 35 min	<p>Część wzmacniająca i rozciągająca z piłką fitball</p> <ul style="list-style-type: none"> • toczenie piłki na siedząco • skręty tułowia w leżeniu tyłem na piłce • superman - ćw. w klęku podpartym • równia pochyła – podpór RR na piłce • pompki • wzmacnianie pleców • brzuszki podstawowe • napinanie mięśni brzucha 	<p>Część główną B prowadzę również na samych karimatach. Jest to seria ćwiczeń wzmacniających poszczególne partie ciała (mięśnie brzucha i grzbietu, mięśnie nóg i pośladków, ramion i obręczy barkowej.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • wzmacnianie dolnych partii mięśni brzucha • unoszenie nóg w bok - podpór T bokiem nad piłką • równoważnia – siad na piłce, NN na piłce RR na piłce i w bok • wymachy nóg w tył – podpór RR na piłce • wzmacnianie pośladków – leżenie tyłem, NN na piłce unoszenie bioder • wzmacnianie tylnych części ud • wzmacnianie mięśni czworogłowych uda <ul style="list-style-type: none"> • przysiady przy ścianie - piłka między ścianą a plecami. <p>Rozciąganie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozciąganie ramion i klatki piersiowej w leżeniu tyłem na piłce • szerokie rozciąganie rąk w podporze przodem na piłce • rolada –w siadzie klęcznym skręty T z piłką w wyprostowanych RR • łuk z pleców – leżenie tyłem na piłce • koci grzbiet – leżenie przodem na piłce • skłony i rozciąganie boków • skręty dolnego odcinka pleców – leżenie tyłem, piłka między NN • pług jogi – leżenie przewrotne • rozciąganie tylnych części ud w siadzie na piłce • rozciąganie mięśni czworogłowych ud w klęku • wyszczuplenie wewnętrznych części ud – jedna N w klęku na piłce, druga prosta w bok • szpagat - nad piłką • rozciąganie łydek – piłka przy ścianie 	
<p>Część końcowa</p> <p>15 min</p>	<p>Wyciszenie organizmu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia rozluźniające i oddechowe, - stretching, - ćwiczenia relaksacyjne w leżeniu na karimatach z odpowiednią muzyką. 	<p>Omówienie zajęć, pożegnanie.</p>

Literatura:

1. Gallagher-Mundy Chrissie: Ćwiczenia z piłką, Bertelsmann Media sp. z o.o. Świat Książki Warszawa 2007
2. Putkisto Marja: Szczupła i zgrabna sylwetka, Bertelsmann Media sp. z o.o. Świat Książki Warszawa 2006
- 3 Roberts. Matt: Idealna figura, kształtuj swoją sylwetkę, Bertelsmann Media sp. z o.o. Świat Książki Warszawa 2006

Opracowała:
MarzannaKrysiak

Temat ; Wzmacnianie mięśni tułowia, ramion i nóg w ćwiczeniach z piłką gimnastyczną- (fitball)

Wiele ćwiczeń na mięśnie tułowia to ćwiczenia izometryczne, czyli takie, podczas których praca mięśni jest skierowana na utrzymanie jakiejś pozycji zamiast na wykonanie ruchu. Należy pamiętać więc o oddychaniu, aby dostarczać mięśniom tlen;

- przysiady przy ścianie - piłka między ścianą a plecami

Rozciąganie:

- rozciąganie ramion i klatki piersiowej w leżeniu tyłem na piłce
- szerokie rozciąganie rąk w podporze przodem na piłce
- rolada –w siadzie klęcznym skręty T z piłką w wyprostowanych RR
- łuk z pleców – leżenie tyłem na piłce

Ćwiczenia na zakończenie treningu:

- leżenie z uniesionymi nogami
(rozluźnia ciało i uspakaja pracę serca, uniesienie nóg przynosi ulgę żyłom i mięśniom odpowiedzialnym za powrót krwi w kierunku serca)
- przechył
(wspaniałe i zabawne ćwiczenie równowagi, w wyniku którego krew spływa do głowy)

Literatura:

1. Gallagher-Mundy Chrissie: Ćwiczenia z piłką, Bertelsmann Media sp. z o.o. Świat Książki Warszawa 2007
2. Putkisto Marja: Szczupła i zgrabna sylwetka, Bertelsmann Media sp. z o.o. Świat Książki Warszawa 2006
- 3 Roberts. Matt: Idealna figura, kształtuj swoją sylwetkę, Bertelsmann Media sp. z o.o. Świat Książki Warszawa 2006

Opracowała:
MarzannaKrysiak

1) cel(e)-uczestnik:

- potrafi wykorzystać różnorodne przybory na zajęciach fitness,
- pozna metody uatrakcyjniające zajęcia z muzyką,

2) treści kształcenia (materiał programowy):

- ćwiczenia modelujące sylwetkę, wzmacniające kręgosłup i relaksujące z piłką,
- krótki układ taneczny,

3) umiejętności, uczestnik:

- pozna różne metody prowadzenia zajęć z muzyką,
- potrafi wykorzystać różne przybory do prowadzenia zajęć,
- umie przygotować układ taneczny

4) uwagi dotyczące realizacji (metody, formy, pomoce dydak. itd.):

- zajęcia praktyczne, dyskusja.