

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, • półobrotem, • heel back, • kolana, • mambo, <p>Połączenie wcześniej poznanych i przeciwicznych kroków w układ taneczny.</p> <p>Część wzmacniająca i rozciągająca z piłką fitball:</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	<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, • wzmacnianie dolnych partii mięśni brzucha, • unoszenie nóg w bok - podpór T bokiem nad piłką, 	<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"> • 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 tylnej 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