

Konspekt lekcji Aerobiku
mgr Aleksandra Duda

U: wykonywanie różnych ćwiczeń o charakterze aerobowym do muzyki

S; wytrzymałość, koordynacja

W: co to są ćwiczenia aerobowe, jakie ich działanie na organizm?

Klasa: III A

Liczba: 12

Czas: 45'

Miejsce: Sala gimnastyczna

Przybory: sprzęt grający

| Tok | Treść | Interpretacja | Uwagi |
|---|---|---------------------------------|---|
| I cz. Moment organizacyjno-porządkowy. | Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, Podanie zadań lekcji. | W - co to są ćwiczenia aerobowe | szereg |
| Zabawa ożywiająca | Na przemian „stepowanie ” i marsz z wysokim unoszeniem kolan w miejscu w rytm muzyki. | | Uczniowie ustaw. W kolumnach ćwiczebnych twarzą zwróceniu do naucz. |
| Ćw.RR | 1)Krażenie barków w przód 2)Jw. Łokcie w górę 3)Krażenia w stawach łokciowych | | Po 8x |
| Ćw. T w pł strz W przód | Pw. w rozkroku- skłon w przód z próbą dotknięcia podłoża całymi dłońmi przed stopami, pogłębienie i dotknięcie dłońmi za stopami | | 8x |
| Ćw. NN | Pw. w rozkroku, -przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę z równoczesną pracą ramion: 1) Ramiona na biodrach 2) Ramiona do góry 3) Ramiona w bok 4) Ramiona w dół. | | 10x |
| Ćw. T w pł. czołowej | Pw. w rozkroku, ramiona w bok . Skłony boczne z pogłębieniem w lewą stronę i w prawą stronę. | | 6x |
| Ćw. równoważne | Pw. postawa. Marsz w miejscu na palcach z wysokim unoszeniem kolan z zamkniętymi oczami. | | 30s |

| | | | |
|--------------------------------------|---|--|---------------------------|
| Ćw. T w pł. Strzałkowej w tył. | Pw. w marszu, ramiona skrzyżowane na klatce piersiowej. Co piąty krok marszowy zatrzymanie, ramiona w górę, w skos, w tył i wychylenie głowy i tułowia w tył. Następnie powrót do pw. | | |
| Ćw. mm brzucha | Pw. w marszu w miejscu, na sygnał wykonanie „syczoryka” | | 8x |
| Ćw. T w płaszczyźnie złożonej | Pw. jw. Skrętoskłony tułowia. | | 6x razy w każdą stronę |
| Ćw. w podporach | Pw. podpór tyłem. Przechodzenie do podporu przodem. Powrót tą samą drogą. | | 8x |
| Ćw. w podskokach | Pw. postawa: ”Pajacyki” | | 30s |
| II cz. Joggin | 1) Marsz w miejscu ramiona na biodrach. 2) Marsz w miejscu z rozchodzeniem nóg na boki, ramiona na biodrach. | U- wykonywanie różnych ćwiczeń o charakterze aerobowym do muzyki | 1 min 1 min |
| Ćw. NN | 1) Bieg w miejscu. 2) Jw. z uderzeniem piętami o pośladki. | S- wytrzymałość, koordynacja | 45s 45s |
| | Wymachy nóg w przód w górę (w podskokach) z równoczesnym wyrzutem ramion w przód, w bok (na przemian) | W- jakie jest działanie ćw. aerobowych na organizm? | Jw. |
| | Marsz (wdech, wydech) | | 2 min |
| | Podskoki w miejscu - do przodu - do tyłu - w | | 1 min |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pw. postawa nogi złączone , niskie przysiady. 2. 2.Pw. postawa, dwa kroki w przód ze wspięciem na palce, powrót do pw.(na przemian zaczyna prawa i lewa noga). 3. 3.Jw. tylko ramiona skrzyżowane na klatce piersiowej, przenoszone są na przemian w górę w skos. | | 15 x 1 min. 1 min |
| Ćw. mm brzucha | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pw. leżenie tyłem, nogi ugięte, ramiona na karku , skłony- spinięcie mm. Brzucha. 2. 2.Jw. tylko ramiona proste, prawa ręka do lewego kolana lewa ręka do prawego. | | 20 x 15 x |
| Ćw. mm pośladków | <p>Pw. klęk podparty jednonóż, druga noga wyprostowana uniesiona do poziomu- unoszenie nogi w górę i w dół.</p> <p>Pw. klęk podparty, noga prosta z tyłu, zginamy nogę w kolanie i prostujemy.</p> | | 15 x każdą nogą jw. |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pw. leżenie przodem, napinamy mm pośladków. 2. Pw. jw. Ręce ugięte unosimy kl. Piersiową, ramiona prostujemy do przodu. 3. Pw. jw. Na przemian uginamy nogi do pośladków. 4. Pw. przysiad podparty- prostujemy nogi, ręce cały czas na podłożu. | | 10 x 15 x 30 x 10 x każdą nogą |
| III cz. Ćw. uspokajające o charakterze korekcyjnym. | <p>Pw. klęk podparty na przemian przechodzenie od „kocięgo grzbietu” do wygięcia kręgosłupa w stronę podłoża. W czasie ćwiczenia ćwiczenia skupiamy się na oddychaniu</p> | | 8 x |
| Moment organizacyjno – porządkowy. | Zbiórka. Omówienie zajęć. Pożegnanie. | W- sprawdzenie wiadomości przekazanych w II i I | Szereg |