

**TEMAT: Aerobik i ćwiczenia relaksacyjne jako forma gimnastyki ogólnorozwojowej.**

Prowadzący: Renata Miller

Klasa: TP IV

**ZADANIA LEKCJI:**

UMIEJETNOSCI: Sprawność motoryczna: kształtowanie siły mm. ramion, ud i pośladków

WIADOMOSCI : wpływ wykonywanego ćwiczenia na pracujące grupy mm

Liczba ćwiczących: 6

Miejsce ćwiczeń: Sala z lustrami

Sprzęt: magnetofon

Tok lekcji:	Opis:	Czas trwania:	Prowadzący:	Uwagi:
<b>Część wstępna:</b> Czynności organizacyjno-porządkowe:	- zbiórka, sprawdzenie obecności i przygotowania uczniów do zajęć, podanie zadań lekcji i celowości ćwiczeń	5 minut	Szereg	Zwrócić uwagę na prawidłowy oddech
<b>Część główna:</b>	-Naprzemienne wspięcia na palce ze swobodnymi wymachami RR -J.w wznos RR przodem w górę z naprzemiennymi krzyżowaniami. -Marsz w miejscu (obustronnie lewa i prawa noga) kolana wysoko -Step touch (krok odstawno - dostawny) -Step out (krok w bok z akcentem na zewnątrz) -Heel back(krok z ugiętymi nogami, pięta w tył) -Step knee (krok kolano) -Grapevine- krok skrzyżny -Lunge(wypad-noga w bok, raz lewa, raz prawa) -Jumping jacks(krok odstawno - dostawny z pogłębieniem) -Przysiad o nogach w rozkroku -Marszn po Y/X -Przysiad-squat -Wypad o nogach ugiętych - lunge -Wznos nogi w tył i w bok – lift back/lift side	30 minut x10 x10 x10 x10 x10 x10 x10 x10 x10 x8 x8 x8 x8 x8 x8	Ustawienie w szachownicy, tak, aby każdy dobrze widział siebie w lustrze .	<i>Ćwiczenia przy muzyce, wykorzystywanie aparatów słuchowych, Stymulowanie resztek słuchowych, Odbieranie wibracji wytworzonych przez dźwięki</i>
<b>Część końcowa:</b> Ćwiczenia relaksacyjne:	-Ćwiczenia oddechowe uginając stawy kolanowe - Wznosy ramion w pozycji stojącej - Ruchy ramion z mobilizacją kręgosłupa - Ruch ramion z wykrekiem -Równowaga w pozycji stojącej	8 minut	Zwrócić uwagę na prawidłowy oddech	<i>Należy uważnie słuchać prowadzącego i stosować się do jego rad.</i>
Czynności organizacyjne	-omówienie lekcji -pożegnanie z uczniami	2 minuty	Szereg	





