Scenariusz lekcji:

Zadanie główne: Aerobik-kształtowanie siły mięśni RR

z wykorzystaniem hantli z surowców

wtórnych.

Zadanie dodatkowe: Edukacja zdrowotna- Szkodliwość

napojów energetyzujących i typu coca-cola.

Cele operacyjne:

Umiejętności- poprawne wykonanie kroków step-touch, step-out, step-touch

podwójny.

-kształtowanie koordynacji ruchowej przy muzyce.

-łączenie prostych kroków w krótki układ.

Wiadomości- uczeń wie, jakie korzyści przynoszą ćwiczenia

- poznaje nowe ćwiczenia i nazewnictwo

- potrafi wybrać zdrowe napoje

- potrafi odczytać etykiety na napojach i wskazać szkodliwe

składniki

Część wstępna- rozgrzewka-10 min.

Ćwiczenia kształtujące mm RR, tułowia i NN przy muzyce

-krążenie RR w przód x 8

-krążenie RR w tył x 8

-krążenie barków w przód x 8

-krążenie barków w tył x 8

Wszystkie ćwiczenia podczas rozgrzewki wykonywane równocześnie ze step-touch, wykonane w serii po 4 powtórki.

Część główna-30 min

Ćwiczenia z hantlami w postaci butelek wypełnionych piaskiem.

# step-touch (krok dostawny)

- wymachy RR skośnie w bok x 8

- wymachy RR z dołu w bok x 8

- wymachy RR przodem w górę x 8

# step-out (szeroki rozkrok z akcentem palcami stóp o podłoże)

- wymachy RR przodem w górę x 8

- wymachy RR na zmianę w bok x 8

- wymachy RR na zmianę w górę x8

# step- touch podwójny w bok

- ugięcia RR w stawach łokciowych w płaszczyźnie czołowej x8

- ugięcia RR w stawach łokciowych w płaszczyźnie poprzecznej x 8

- RR ugięte- akcent piętą o pośladek x 8

- RR ugięte-akcent kolanem w górę x 8

- grapevine-krok skrzyżny z przodu i z tylu 2 x 8- RR w bok

Część końcowa- relaksacyjna , połączona z krótką prelekcją o szkodliwości napojów energetyzujących i typu coca-cola oraz umiejętności odczytywania etykiet poprowadzona przez zaproszoną na lekcję nauczycielkę chemii .