



POZNAJEMY ĆWICZENIA AEROBIKU Z LASKAMI

ANNA ROGACKA

SCENARIUSZ LEKCJI

Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej

opracowany w ramach projektu

„Tworzenie programów nauczania oraz scenariuszy lekcji i zajęć wchodzących w skład zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces kształcenia ogólnego w zakresie kompetencji kluczowych uczniów niezbędnych do poruszania się na rynku pracy”

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach
Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty

WARSZAWA 2019

Redakcja merytoryczna – Anna Kasperska-Gochna

Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk

dr Olga Smoleńska

Jadwiga Iwanowska

dr Beata Rola

Redakcja językowa i korekta – Editio

Projekt graficzny i projekt okładki – Editio

Skład i redakcja techniczna – Editio

Warszawa 2019

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

www.ore.edu.pl

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons –
Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl>

Tytuł lekcji:

Poznajemy ćwiczenia aerobiku z laskami.

Klasa:

IV liceum i IV technikum

Czas trwania lekcji:

45 minut

Cele:

- **Główny:** Uczeń wykonuje bezpiecznie i z pożytkiem dla zdrowia ćwiczenia aerobiku z wykorzystaniem lasek.
- **Poznawczy:** Uczeń wie, jak tworzyć prostą choreografię taneczną z laskami i wykonać ćwiczenia gimnastyczne z laskami.
- **Kształcący:** Uczeń umie rytmicznie i płynnie wykonać ćwiczenia do muzyki, kształtuje i rozwija pamięć ruchową, potrafi wykonać i powtórzyć układ choreograficzny, rozwija koordynację ruchową, wzmacnia siłę mięśni, poprawia wydolność krążeniowo-oddechową, usprawnia organizm.
- **Wychowawczy:** Uczeń doskonali samodyscyplinę i zaangażowanie w zajęcia.

Metody:

bezpośredniej celowości ruchu, naśladowcza, zadaniowa, programowego uczenia się, ścisła, relaksacyjna.

Techniki:

tak/nie, NaCoBeZU, doboru losowego do zadań, choreoterapia, kinezylogii edukacyjnej, kształcenia multimedialnego.

Formy pracy:

jednym frontem, grupowa, zespołowa.

Środki dydaktyczne:

odtwarzacz muzyki, głośnik, piosenki: *Aerobic Hits Session 2018 (135 bpm/32 count)*, *Alle Farben & Ilira – Fading*, *Drenchill ft. Indiiana – Freed from Desire*, prezentacja multimedialna o aerobiku z laskami.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć.
2. Przedstawienie przez uczniów prezentacji na temat aerobiku z laskami z prezentacją filmową. Nauczyciel omawia z uczniami walory artystyczne i energetyczne ćwiczeń

aerobowych, zwraca uwagę na znaczenie wzmacniania mięśni posturalnych i uświadamia uczniów, że każdy ćwiczy według możliwości własnego organizmu. Oceniane będzie wykonanie ćwiczeń aerobowych – uczniowie starają się dokładnie wykonywać ćwiczenia.

3. Uczniowie ustawieni w szachownicy. Uczniowie niedowidzący i niedosłyszący ćwiczą na wprost nauczyciela, by mieć z nim kontakt wzrokowy. Nauczyciel prowadzi rozgrzewkę do piosenki Alle Farben & Ilira – *Fading* w miejscu i w marszu w przód, w tył i w bok wykonujemy jednocześnie i naprzemiennie krążenia ramion w przód i w tył, wymachy i wyrzuty ramion w górę, w bok, w przód, w skos, ćwiczenia głowy w lewo, w prawo, w górę, w dół, w postawie krążenia w prawo i w lewo głowy, barków, przedramion, tułowia, bioder, kolan i stóp. Uczniowie zdolni stoją blisko uczniów, którzy mają problem i trudności w zapamiętaniu kolejności wykonania ruchów.
4. Część rozgrzewki – ćwiczenia aerobowe z laskami: skłony w przód i w dół, w bok, przysiady z laskami, ramiona w przód, wymachy nóg do laski, wymachy nóg w bok, wymachy nóg w tył, laska trzymana w górze, grzbiety i brzuszki z laską utrzymaną oburącz nad głową.

Część główna:

1. Ćwiczenia z laskami – uczniowie ustawieni w szachownicy wykonują ćwiczenia z laskami utrzymanymi oburącz w rytm piosenki Drenchill ft. Indiiana – *Freed from Desire*:
 - wstanie z przysiadu podpartego do postawy, laski w górę w kanonie,
 - marsz, cztery kroki do przodu, ręce zginają się i wykonują wyprost w przód i w górę, cztery pajacyki w miejscu, marsz do tyłu,
 - marsz, do przodu cztery kroki, marsz do tyłu, ręce w przód,
 - to samo w miejscu, marsz do przodu, obracanie laską wokół własnej osi, wykrok w przód, laska trzymana w górze, marsz do tyłu, powtórzenie od początku.
2. Ćwiczenia wykonywane w kroku dostawnym – stepie – przekładanie laski z ręki do ręki.
3. Jaskółka z laską utrzymaną oburącz z przodu.
4. Marsz wokół laski utrzymanej jednorącz – wykrok w bok w prawą, następnie w lewą stronę. Następnie w drugą stronę to samo.
5. Bieg z wysokim unoszeniem kolan do laski utrzymanej oburącz przed sobą.

Problemy koordynacyjno-przestrzenne mogą mieć uczniowie z trudnościami w nauce i zaburzoną lateralizacją. Nauczyciel nie zmusza ich do wykonania wszystkich ruchów.

Możliwe jest opanowanie części układu lub modyfikacja według pomysłowości uczniów.

Część końcowa:

1. W kole z nauczycielem: stretching w staniu w rozkroku, wyprost maksymalny, wspięcie na palce, wykonanie agrafki z utrzymaną za plecami laską u góry i na dole, zmiana ułożenia rąk, w wypadzie rozciąganie nóg. Ćwiczenia rozciągające: w siadzie prostym opad w przód z laską utrzymaną oburącz, ćwiczenia oddechowe, skulenie i przejście do leżenia tyłem, rozluźnianie ramion, leżenie przodem, podpór na przedramionach i lekki skłon do tyłu.
2. Nauczyciel wybiera losowo uczniów i prosi o zademonstrowanie ćwiczeń z laskami: z rozgrzewki i części głównej. Uczniowie dokonują samooceny zapamiętania ćwiczeń.
3. Podsumowanie lekcji. Wystawienie uczniom ocen za umiejętność wykonania zadania. Za próbę samodzielnego wykonania układu uczniowie otrzymują oceny bardzo dobre.

Komentarz metodyczny

Lekcja z działu **aktywność taneczna i gimnastyczna** w korelacji z muzyką fitnessową, zgodna z koncepcją *health-related fitness* i treningiem zdrowotnym. Rozwijanie kreatywności, podejmowanie inicjatywy w przedstawieniu ekspresji ruchowej.