

Obszar 2- Alternatywne formy zajęć wychowania fizycznego

Konspekt nr 2

Temat: Podstawowe kroki zumbi podczas zajęć wych. fizycznego.

1. Zbiórka, sprawdzenie obecności na zajęciach oraz gotowości do ćwiczeń. Wyjaśnienie co to jest zumba?
2. Rozgrzanie poszczególnych części ciała. Przygotowanie organizmu do wysiłku.

Rozgrzewka: (10 minut)

- ruchy głowy w przód i do tyłu
- krążenia rąk w przód i do tyłu, obszerne ruchy
- uginanie kolan,
- skłony do boku,
- krążenia całego ciała w prawą i lewą stronę
- marsz w miejscu,
- wypadki w przód naprzemiennie,

Wszyscy uczniowie stoją w rozsypance, poszczególne elementy powtarzamy 8 razy.

3. Zapoznanie z podstawowymi krokami używanymi w układzie: 7 minut (rytmiczna muzyka, duże odstępy między uczniami na szerokość ramion)

- marsz w miejscu z akcentem na jedną nogę,
- krok skrzyżny w bok z dostawieniem stopy,
- krok V, poz. wyjściowa to stopy złączone i prawa noga po skosie w przód potem lewa-szeroko, prawa w tył i lewa do tyłu do pozycji wyjściowej
- nogi w rozkroku unosimy kolano do łokcia na przemian

- krok podstawowy cha-cha: prawa w bok lewa dostaw, prawa w bok lewa dostaw i od lewej z powrotem
- krok mambo: prawa noga po skosie w przód, przenosimy ciężar ciała odbicie i wracamy do pozycji wyjściowej,

4. Nauka krótkiego układu z wykorzystaniem poznanych kroków aerobikowych, cha-cha i mambo.

(wzmacniamy ogólną sprawność fizyczną, wzmocnienia mięśni nóg, koordynacja wzrokowo- ruchowa, rozwijanie uzdolnień uczniów w zakresie tańca oraz wyrabianie poczucia rytmu. Poprawa ruchu i postawy ciała- czas ok.20 minut.

- marsz w miejscu, wdech i wydech z rękoma- 2x
- wypadki naprzemiennie nóg w przód - 4x
- krok i akcent-2x
- krok skrzyżny w prawo i w lewo- 4x,
- krok V z rękami- 4x,
- krok cha-cha- 2x,
- krok mambo- 2x
- w miejscu krok w bok,

Całość powtarzamy kilka razy z uśmiechem na twarzy:) oczywiście nauczyciel ćwiczy z uczniami. Jeżeli opanujemy układ możemy dodawać inne kroki lub poprosić uczniów aby sami wyszli z inicjatywą i wymyślili układ.

- w marszu wdech i wydech.

5. Ćwiczenia rozluźniające i rozciągające- 3 minuty

- w rozkroku, wyciągnięcie prawej ręki do góry-skłon w bok, potem to samo na lewą stronę -4x,
- rollowanie kręgosłupa: rozkrok na szerokość bioder i powoli rollujemy tułów w dół-4x,
- przyciąganie nogi do klatki piersiowej na każdą stronę -4x
- wspięcie na palce i swobodny opad ciała w dół- 4x (wdech i wydech)