**SCENARIUSZ ZAJĘĆ**

1. Data: 21.10.2021
2. Klasa: 1 LO
3. Miejsce: salka gimastyczna
4. Prowadzący: Lidia Prymas
5. Temat: Step – aerobic - nauka podstawowych kroków.
6. Cele operacyjne :

Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe słownictwo związane z nazewnictwem poszczególnych kroków na stepie,

- uczeń zna angielskie nazwy ćwiczeń,

Umiejętności:

- uczeń potrafi korzystać ze słownika diki angielsko-polskiego,

- uczeń potrafi poprawnie wykonać ćwiczenia i prawidłowo je nazwać,

1. Metody pracy: opis, pokaz, naśladowcza ścisła, bezpośredniej celowości ruchu
2. Formy pracy: frontalna, indywidualna
3. Środki dydaktyczne: karty z nazwami kroków - ćwiczeń, stepy, Cd -odtwarzacz
4. Przebieg zajęć:
5. Część wstępna: powitanie uczniów, sprawdzenie listy obecności, zapoznanie uczniów z celami i planowanym przebiegiem zajęć, rozgrzewka
6. Część główna: nauka poszczególnych kroków i ich nazw z pokazem

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| L.p. | Temat zajęć | Przebieg zajęć |
|  | Step – aerobic, basic stepsWarm-up exercise - Rozgrzewka | 1. Nauczyciel rozdaje uczniom karty z nazwami kroków, ćwiczeń .2. Uczniowie zapoznają się z nazewnictwem angielskim i polskim podstawowych kroków potrzebnych do nauki krótkiego układu. Ustawienie w rozsypce. * step out oraz + praca rąk (wznosy, krążenia, wymachy)
* v step + grapevine w prawo, v step + grapevine w lewo
* knee up × 4 na prawo, step touch w tył × 4
* knee up × 4 na lewo, step touch w przód × 4
* step touch + krążenia barkami w tył, przód,
* step jacks
* squats

  |
|  | Nauka kroków podstawowych na stepie( ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg i obręczy biodrowej) | Basic step RL (right leg), LL ( left leg)V – step RL, LLV – step z obrotem RL, LLKick back RL, LL Knee up RL, LL |

1. Część końcowa (cool down):

- Stretching- ćwiczenia rozciągające szczególnie mięśnie nóg,

- podsumowanie pracy uczniów, podziękowanie uczniom za wysiłek,

- przypomnienie nowych nazw kroków na stepie

1. is an instrument that aids in the observation of remote objects by collecting [electromagnetic radiation](https://en.wikipedia.org/wiki/Electromagnetic_radiation) (such as [visible light](https://en.wikipedia.org/wiki/Visible_light)).
2. is the distance that [light travels in vacuum](https://en.wikipedia.org/wiki/Speed_of_light) in one [year](https://en.wikipedia.org/wiki/Julian_year_%28astronomy%29).
3. is a [natural phenomenon](https://en.wikipedia.org/wiki/Natural_phenomenon) by which all things attract one another including stars, planets, galaxies and even light and sub-atomic particles.

Załącznik nr 1

**I Match the words to its definition**

1. The Milky Way
2. a light year
3. astronomical unit
4. speed of light
5. constellation
6. falling star or shooting star
7. gravity
8. telescope