

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

1. Data: 21.10.2021
2. Klasa: 1 LO
3. Miejsce: salka gimnastyczna
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,
7. Metody pracy: opis, pokaz, naśladowcza ścisła, bezpośredniej celowości ruchu
8. Formy pracy: frontalna, indywidualna
9. Środki dydaktyczne: karty z nazwami kroków - ćwiczeń, stepy, Cd -odtwarzacz
10. Przebieg zajęć:
 - 1) Część wstępna: powitanie uczniów, sprawdzenie listy obecności, zapoznanie uczniów z celami i planowanym przebiegiem zajęć, rozgrzewka
 - 2) Część główna: nauka poszczególnych kroków i ich nazw z pokazem

L.p.	Temat zajęć	Przebieg zajęć
1.	Step – aerobic, basic steps Warm-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
2.	Nauka kroków podstawowych na stepie (ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg i obręczy biodrowej)	Basic step RL (right leg), LL (left leg) V – step RL, LL V – step z obrotem RL, LL Kick back RL, LL Knee up RL, LL

3) Część końcowa (cool down):

- Stretching- ćwiczenia rozciągające szczególnie mięśnie nóg,
- podsumowanie pracy uczniów, podziękowanie uczniom za wysiłek,
- przypomnienie nowych nazw kroków na stepie

11. is an instrument that aids in the observation of remote objects by collecting electromagnetic radiation (such as visible light).

12. is the distance that light travels in vacuum in one year.

13. is a 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

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

