

Scenariusz zajęć lekcyjnych z wykorzystaniem zdobytej i poszerzonej wiedzy w języku angielskim.

Młodzież po przeprowadzonej rozgrzewce czyli przygotowaniu organizmu do pracy fizycznej, zostaje podzielona na 3 grupy po 4 osoby. Wykorzystanie nazewnictwa ćwiczeń (w j. ang.) podaję w dwóch przykładowych lekcjach; aerobic i crossfit.

Forma pracy może być różna ja proponuję : w aerobiku wykorzystanie muzyki zaproponowanej przez nauczyciela, każda grupa ma 10 min na nauczenie się danych kroków aby można było przejść do kolejnego fragmentu, następnie wszystko można połączyć w jeden układ i powtarzanie go. Crossfit forma pracy obwód stacyjny, po wykonaniu ćwiczeń w swojej grupie, grupa przechodzi na kolejną stację ilość rund zależy od zaawansowania ćwiczących

1. Warm up:
 - a) Jogging: run forward and come back
 - b) Run with cross step
 - c) Run and arm rotation
 - d) Run and squat
 - e) Skip A knee up
 - f) Skip C heel up
 - g) Shake the hip
 - h) Forward band
 - i) Squat
 - j) Squat and lift side
 - k) Lunge
 - l) Sit up
 - m) Push up
 - n) Fast run in place
 - o) Air jack

2. Aerobic:

Group 1: a) double step touch 4x

b) square step touch 8x

c) step out 4x

d) heel back 4x

2. a) grape wine 4x

b) knee up 4x

c) chassee 4x

d) V-step 4x

3. a) grape wine +heel back 4x

b) V-step 4x

c) grape wine + knee up 4x

d) air jack 4x

3. Crossfit:

Group 1: a) squat 10x

b) strict press 10x

c) plank + plank on elbow 10x

d) superman 10x

2: a) jumping lunge 10x

b) push jerk 10x

c) wall ball shot 10x

d) side plank 10x

3: a) burpees 10x

b) sit up 10x

c) lunge 10x

d) box jump

4. Streching