

Przedstawiam przykładowy scenariusz lekcji aerobiku.
(Mogą go wykorzystać nauczyciele na lekcji wychowania fizycznego i nie tylko)

AEROBIC

Ten rodzaj ćwiczeń gimnastycznych zapoczątkował Kenneth Cooper - amerykański lekarz astronauta, nazywając w ten sposób ruchowo-wytrzymałościowy trening przeznaczony dla kosmonautów, a potem słynne aktorki takie jak: Jane Fonda, Sydney Rome, czy też Marlene Charell zaczęły rozpowszechniać go w Stanach Zjednoczonych i Europie Zachodniej. Również do innych krajów dotarła ta forma ruchu. Ćwiczenia, które zawiera aerobic, a w których doszukać się można elementów gimnastycznych oraz tańca rewiowego i dyskotekowego wykonywane są w bardzo szybkim tempie, najczęściej przy muzyce disco.

Muzyka ta nadaje tempo ruchom angażującym wszystkie partie mięśniowe, a wykonywanym do granic możliwości. W aerobiku bowiem główną zasadą jest wielokrotne powtarzanie ćwiczeń jednej grupy mięśni, aby zwiększyć ich wytrzymałość. Odpoczynkiem w trakcie ćwiczeń są tu jedynie ćwiczenia oddechowe i rozluźniające. Znawcy tej gimnastyki twierdzą, że ćwiczenia aerobicu należy tak stosować, by podczas ich wykonywania dostarczać organizmowi jak największą ilość tlenu, a zatem należy ćwiczyć przy otwartym oknie lub na powietrzu. Lekcje aerobicu dobrze jest podzielić na trzy fazy: rozgrzewającą, obciążającą i końcową, a w zależności od zaawansowania uczestników grupy stosować w nich najrozmaitsze ćwiczenia. W grupie nieco dłużej trenującej, ćwiczenia trudne występują w takim samym wymiarze jak ćwiczenia łatwe, natomiast w grupie zaawansowanej przeważają ćwiczenia trudne nad łatwymi. Niezależnie od grupy zaawansowania należy rozpoczynać trening od fazy rozgrzewającej. W drugiej fazie doskonalą się między innymi takie cechy jak: koordynację, wytrzymałość, skoczność i siłę. W ostatniej fazie wykonuje się przede wszystkim ćwiczenia rozluźniające.

Zasady wykonywania ćwiczeń: od góry do dołu:

I – stanie, klęk, leżenie

II – w miejscu, w marszu, w biegu

III – głowa, ręce, tułów, nogi

Pamiętać należy o ćwiczeniach MM. antagonistycznych tzn. jeżeli ćwiczymy skłony w przód, to dla równowagi należy zawsze wykonać skłony w tył.

Jeżeli ćwiczymy na jedną stronę to i na drugą.

Jeżeli wykonujemy ćwiczenia na MM. brzucha to zawsze potem należy wykonać ćwiczenia na MM. grzbietu.

Aerobic bardzo obciąża kręgosłup (szczególnie wszelkie podskoki), dlatego należy uważać.

Nastolatki mogą bez obaw uprawiać każdą wersję aerobiku (step, total body condition, z ciężarkami) chyba, że posiadają znaczną wadę postawy. Po trzydziestym roku życia należy unikać skoków czy też ciężarków obciążających kręgosłup.

- * Ćwiczenia w klęku są bezpieczniejsze, jeżeli opieramy się na przedramionach, a nie na prostych rękach
- * Leżąc na plecach wykonujemy ćwiczenia na mięśnie brzucha przy ugiętych nogach (stabilizacja odcinka lędźwiowego).
- * Ćwiczenia dostosowujemy do grupy ćwiczebnej. Dobrze jest - szczególnie dla grupy początkującej, liczyć głośno ilość powtórzeń.

Aerobic możemy poprowadzić jako lekcję właściwą, bądź też jako część wstępno - rozgrzewającą przed inną o innej tematyce.

Zalety aerobiku:

- muzyka uatrakcyjnią lekcję,
- dzieci chętnie uczestniczą w lekcjach, są aktywne.

Celem aerobiku jest rozwijanie wrażliwości poprzez poszerzanie wewnętrznych doznań i przeżyć artystycznych oraz osiągnięcie wysokiej sprawności fizycznej. Aerobic „poprawia” sylwetkę i nadaje zręczność i wdzięk ruchom. Poza tym jest doskonałym środkiem odchudzającym. Doskonale dotlenia organizm, wzmacnia mięśnie, usprawnia stawy. Należy jednak uważać by nie przeforsować organizmu. W chwilach największego wysiłku tętno nie powinno przekraczać 135 uderzeń na minutę.

Szczególnie ważny aerobic jest przy zajęciach z dziećmi nadpobudliwymi. Również chłopcy chętnie uczestniczą w aerobiku. Dobrze jest podczas ćwiczeń w klęku, czy też w leżeniu używać karimat lub kocyków.

<p>*w leżeniu tyłem, NN ugięte, RR wzdłuż tułowia unoszenie i opuszczanie bioder; *w leżeniu przodem naprzemianstronne unoszenie PR, LN i LR, PN; *w leżeniu przodem unoszenie tułowia i powrót do pozycji wyjściowej, RR ułożone w „skrzydełka”.</p>	<p>0,5min. 1min. 0,5min. <u>razem</u> <u>30 min.</u></p>	
<p>III CZĘŚĆ KOŃCOWA (rozluźniająca). *siad klęczny, ćwiczenie „Fala”; *siad klęczny, skłony tułowia w przód; *siad klęczny, naciskanie dłonią PR na dłoń LR; *ćwiczenia oddechowe</p>	<p>1min. 1min. 1min. 2min.</p>	<p>Zwrócić uwagę na oddychanie przeponowe.</p>

Objaśnienia:

MM- mięśnie,

RR- ręce,

NN- nogi,

PR- prawa ręka,

LR- lewa ręka,

PN- prawa noga,

LN- lewa noga.

Literatura:

1. Olga Kuźmińska-, „Gimnastyka jazzowa, ćwiczenia z muzyką dla wszystkich”.
2. Lech Erdman- „Gimnastyka poranna przy radiu”.
3. Vilma Lalvani- „Joga. Ćwiczenia ciała i ducha”.
4. Jane Fonda- „Przyszłym matkom”.
5. Sven- A.Sölveborn- „Stretching, ćwiczenia rozciągające”.

Danuta Danielewska- Lasota