**Wychowanie fizyczne** 5.05. 2020 **Klasa VIII**

Temat: *Aerobik w domu ćwiczenia dla początkujących.*

**Uczeń charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (zumba, aerobik)**

**Aerobik** to pojęcie, pod którym zwykle rozumiemy ćwiczenia ułożone według określonej choreografii, wykonywane do skocznej, rytmicznej muzyki. Termin „aerobik” mieści w sobie jednak więcej znaczeń i można używać go na określenie każdego rodzaju wysiłku.

Aerobik to z definicji trening podczas tego rodzaju ćwiczeń organizm pobiera więcej tlenu, który jest mu potrzebny do wyprodukowania energii dla pracujących mięśni. Energia ta wytwarzana jest w wyniku utleniania glukozy, tłuszczu i aminokwasów. Spalanie tłuszczów zaczyna się jednak dopiero po ok. 20 minutach od rozpoczęcia wysiłku, dlatego osoby odchudzające się powinny ćwiczyć aerobik minimum przez 30 minut.

W węższym rozumieniu, aerobik to trening gimnastyczno-taneczny o niskim lub umiarkowanym stopniu trudności, wykonywany do muzyki, który ma charakter tlenowy (a więc zwiększa puls, poprawia kondycję, powoduje spalanie tkanki tłuszczowej). aerobik można ćwiczyć też w domu przed telewizorem, ekranem smartfona lub komputera.

Podstawowe kroki w aerobiku.

* **step touch** – krok dostawny raz w prawo, raz w lewo
* **step out** – przenoszenie ciężaru ciała raz na lewą, raz na prawą nogę z robieniem akcentu przeciwległą stopą
* **V-step** – krok po skosie prawą nogą w prawo, lewą w lewo i powrót do pozycji ze złączonymi stopami
* **heel back** – uginanie kolana z ruchem stopy w kierunku pośladka, przenosząc ciężar ciała na drugą nogę
* **grapevine** – krok dostawny z dodatkowym krokiem skrzyżnym z tyłu
* **knee up** – podniesienie kolana w kierunku klatki piersiowej z przeniesieniem ciężaru ciała na przeciwległą nogę
* **mambo** – marsz w miejscu i odstawianie stopy raz do przodu, raz do tyłu

W rytm dowolnej muzyki spróbuj poćwiczyć podstawowe kroki przez 15 min.

Link instruktażowy

<https://www.youtube.com/watch?v=Df3nSB1p9Eo>