



**ROZWIJAMY
UMIEJĘTNOŚCI TANECZNE
Z KOŁAMI HULA-HOP**

**ANNA
ROGACKA**

SCENARIUSZ LEKCJI

Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej

opracowany w ramach projektu

„Tworzenie programów nauczania oraz scenariuszy lekcji i zajęć wchodzących w skład zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces kształcenia ogólnego w zakresie kompetencji kluczowych uczniów niezbędnych do poruszania się na rynku pracy”

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach
Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty

WARSZAWA 2019

Redakcja merytoryczna – Anna Kasperska-Gochna

Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk

dr Olga Smoleńska

Jadwiga Iwanowska

dr Beata Rola

Redakcja językowa i korekta – Editio

Projekt graficzny i projekt okładki – Editio

Skład i redakcja techniczna – Editio

Warszawa 2019

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

www.ore.edu.pl

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons –
Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl>

Tytuł lekcji:

Rozwijamy umiejętności taneczne z kołami hula-hop.

Klasa:

II liceum i II technikum

Czas trwania:

45 minut

Cele:

- **Główny:** Uczeń poznaje gry, ćwiczenia i układ taneczny z kołami hula-hop.
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje ćwiczenia z kołami hula-hop w celu rozwijania własnych zainteresowań i poprawy dobrego samopoczucia, kondycji, postawy ciała.
- **Kształzący:** Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące (kręcić kołem, wykonywać ćwiczenia gimnastyczne) i kroki marszowo-taneczne z kołami hula-hop, rozwija koordynację wzrokowo-ruchową, szybkość, płynność i precyzję ruchów przy muzyce, kreatywność.
- **Wychowawczy:** Uczeń jest zaangażowany, zdyscyplinowany, pomaga innym uczniom w czasie wykonywania ćwiczeń i motywuje ich, współdziała w grupie podczas ćwiczeń.

Metody:

naśladowcza ścisła, ruchowej ekspresji twórczej, zadaniowa, metoda treningu i uczenia się motorycznego, programowego uczenia się, metoda kinezylogii edukacyjnej.

Techniki:

choreoterapia, metoda kształcenia multimedialnego, relaksacyjna.

Formy pracy:

frontalna, grupowa, indywidualna.

Środki dydaktyczne:

koła hula-hop, piosenki: do rozgrzewki: Rita Ora – *Anywhere*, do części głównej: Ida Corr vs Fedde Le Grand – *Let Me Think About It*, Felix Jaehn, Hight, Alex Aiono – *Hot2Touch*, do części relaksującej: Stevie Wonder – *Isn't She Lovely*, głośnik, prezentacja multimedialna: *Jak ćwiczyć z kołami hula-hop?*

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Zbiórka – sprawdzenie obecności i przygotowania do zajęć, podanie tematu lekcji.

2. Przedstawienie prezentacji *Jak ćwiczyć z kołami hula-hop?* i zachęcenie uczniów do ćwiczeń. Rozmowa o ćwiczeniach z kołami hula-hop i o wizualizacji ruchu.
3. Rozgrzewka do piosenki: Rita Ora – *Anywhere*. Nauczyciel ustawia uczniów w szachownicy, uczniowie wykonują ćwiczenia, naśladując nauczyciela (przy nauczycielu ćwiczą uczniowie niedowidzący i niedosłyszący):
 - wznos ramion bokiem w górę, wyprost i wyciąganie naprzemienne ramion z pracą nóg, wspięcie na palce, ramiona jak najwyżej, postawa – lekkie skulenie – wyprost – skłony w bok, opad tułowia, wznos lewej ręki bokiem w górę, skłon tułowia w bok, lekkie ugięcie nóg w kolanach, pogłębienie skłonu i chwycenie jedną ręką za drugą rękę,
 - w marszu cztery wznosy naprzemienne nóg w górę, w skos na zewnątrz, do wewnątrz z naprzemiennymi ruchami ramion do nogi,
 - wypad w przód na prawą lub lewą stronę z ćwiczeniami ramion jak na butterfly – skurcz na środek i na bok na zewnątrz, potem na lewą, wypad w bok na prawą lub lewą stronę – ramiona przy nodze wypadowej, skurcz w bok do ucha – druga ręka prosta, wypad w tył na prawą lub lewą stronę z ramionami prostymi góra – dół,
 - w marszu ćwiczenia koordynacji ręce – nogi, skurcze i wyprosty ramion w bok, w górę, w przód, w górę, w dół, na krzyż na barkach, ramiona bokiem góra – dół,
 - wznos prostej nogi w przód – skręt tułowia – opust ramion w bok, wznos prostej nogi w bok, wznos prostej nogi w tył – ramiona w górę,
 - w biegu krążenia ramion w przód, od środka na zewnątrz, w tył,
 - wznosy ramion w górę, w skos, w bok, w dół,
 - side to side – ugięcia ramion do wewnątrz, ramiona proste bokiem w górę,
 - wznosy ramion bokiem w górę, wdech i wydech.

Część główna:

1. Uczniowie zdolni ustawieni na początku rzędów.
2. Ćwiczenia z piłkami: podania piłek z przebiegnięciem w czterech rzędach naprzeciwko siebie.
3. Gra: Hula Hut Battle – nauczyciel dzieli losowo uczniów na dwa zespoły. Uczniowie budują domki z hula-hop i ustawiają jak bramki, jeden uczeń staje na obronie, pozostali podają między sobą dwie/trzy piłki i starają się rozbić domek z kół hula-hop.
4. Ćwiczenia z kołami hula-hop: podrzucanie kołami z prawej ręki do lewej, kręcenie hula-hop na ręce, szyi, biodrach, kolanach. Uczniowie robią popis możliwości.
5. Układ z kołami hula-hop do piosenki: Alex Aiono *Hot2Touch*. Uczniowie ustawieni w szachownicy, nauczyciel wykonuje ćwiczenia z kołem hula-hop: przysiad – koło trzymane oburącz – wstanie wyskokiem – postawa – podrzut i chwyt koła hula-hop – wypad w jedną i w drugą stronę w bok – koło wykonuje skręt – obroty kołem wokół własnej osi – marsz wokół koła hula-hop na 8 – przysiad – wstanie – koło

trzymane oburącz w górze – ramiona udają ruch machania – marsz wokół koła, które kręci się wokół własnej osi – wstanie – koło trzymane oburącz w górze – ramiona udają ruch machania – marsz wokół koła – podskoki rytmiczne – koło hula-hop trzymane oburącz w rytmicznych podskokach, cztery podskoki – postawa – koło trzymane oburącz w górze – ramiona udają ruch machania – własna ekspresja twórcza ucznia – układ powtórzony. Improwizacja ruchowa.

Część końcowa:

1. W kole ćwiczenia oddechowe relaksujące połączone z rozciąganiem.
2. Podsumowanie lekcji przez nauczyciela i wystawienie ocen wszystkim uczniom za wykonanie zadania i improwizacji. Uczniowie, którzy wykonali improwizację, otrzymują oceny.

Komentarz metodyczny

Lekcja z działu **Aktywność taneczna i gimnastyczna w korelacji z muzyką** zgodna z koncepcją personalistyczną. Uczniowie ze SPE: według możliwości. Rozwijanie kreatywności, podejmowanie inicjatywy w przedstawieniu ekspresji ruchowej.