



**TWORZYM
UKŁAD TANECZNY
W PARACH**

**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:

Tworzymy układ taneczny w parach.

Klasa:

III liceum i III technikum

Czas trwania zajęć:

45 minut

Cele:

- **Główny:** Uczeń współpracuje podczas ćwiczeń z partnerem.
- **Poznawczy:** Uczeń wie, jak ćwiczyć w rytm muzyki, wymienia sytuacje, w których może wykorzystać poznane ćwiczenia, jest świadomy pracy nad sobą podczas wykonywania ćwiczeń.
- **Kształcący:** Uczeń rozwija poczucie rytmu, kształtuje koordynację wzrokowo-ruchową, poprawia kondycję, rozwija kreatywność i umiejętność inicjatywy w ruchu.
- **Wychowawczy:** Uczeń współpracuje z partnerem, wzbudza motywację do ćwiczeń, jest skupiony w czasie ćwiczeń, angażuje się w ćwiczenia, uwrażliwia się na ruch do muzyki.

Metody:

zadaniowa ścisła, bezpośredniej celowości ruchu, słowna, pogładowa, ćwiczeniowa, ekspresji ruchowej, kinezylogii edukacyjnej.

Techniki:

choreoterapia, losowego doboru, „promyckowego uszeregowania”, kształcenia multimedialnego.

Formy:

frontalna, zespołowa, strumieniowa, grupowa.

Środki dydaktyczne:

odtwarzacz muzyki, piosenki do zabawy: Lynn Anderson – *Rose Garden*, do rozgrzewki: AronChupa & Little Sis Nora – *Llama In My Living Room*, do części głównej: Claydee – *Mamacita Buena*, prezentacja multimedialna pt. *Taniec w duetach*.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Nauczyciel sprawdza obecność i przedstawia prezentację na temat: *Taniec w duetach*.

2. Zabawa ekspresji ruchowej w parach – nauczyciel dobiera losowo uczniów w pary, do piosenki Lynn Anderson – *Rose Garden*, na hasło: udawanie zwierząt, mam dzban z wodą na głowie, rozwijamy linę, ruchy z piłką, chwytanie i dotykание motyla.
3. Ćwiczenia rozgrzewki do piosenki Aron Chupa & Little Sis Nora – *Llama In My Living Room*. Uczniowie, stając parami obok siebie, wykonują ćwiczenia w lekkim biegu: krążenia ramion w przód i w tył – postawa – krążenie głową, wznosy i opusty ramion w biegu z wysokim unoszeniem kolan, postawa ćwiczenia klatki (w przód, w bok, w tył, w bok), skłony tułowia z pogłębieniem w bok, w przód, w bok, w kroku dostawnym – ramiona: przód – bok, krążenia przodem od środka na zewnątrz do bioder w postawie, skręty tułowia – ramiona łukiem w tył, postawa, przejście łukiem w wypad, stanie na jednej nodze (noga wyprostowana w przód), wyskok w górę, przysiad, półpajacyki, pajace, przeskoki z nogi na nogę. Ćwiczenia wzmacniające w parach – uczniowie ćwiczą przodem do siebie: w podskokach dotknięcia częścią stopy, wykroki w tył z klaśnięciem, wypady bok, ćwiczenia mięśni brzucha, wznosy nóg w leżeniu tyłem i bokiem.

Część główna:

Nauka układu tanecznego w parach. Uczniowie ustawieni parami w szachownicy, zaczynają od pozy w dowolnym ustawieniu. Wymyślają pozy taneczne, którymi chcą rozpocząć układ. Prezentują od dwóch do czterech póz tanecznych:

- Marsz do przodu – osiem kroków – ramiona – w przód – w górę – w bok – skurcz do głowy – w bok – w górę – w przód – złączone przy klatce. Uczniowie maszerują razem i stają obok siebie – krok dostawny z nogą w przód – ramiona góra – dół – cztery razy – obrót dowolnym sposobem – uczniowie stają twarzami do siebie – rytmiczne podskoki wewnętrzną częścią stopy – osiem razy – obrót dowolnym sposobem – jeden uczeń staje z przodu drugi z tyłu – wykroki w bok z krążeniami przed sobą w prawą i w lewą stronę – osiem razy.
- Przejście rytmicznym biegiem obok siebie – półpajace – dwa razy – zamiana miejsc obrotem lub rytmicznym krokiem – półpajace – dwa razy – przodem do siebie – wymach nogi w przód i zakrok do tyłu połączony z jednoczesnym krążeniem ręki w tył, przejście marszem po kole osiem kroków ze zmianą miejsca – przejście marszem po kole osiem kroków ze zmianą miejsca – krok dostawny z nogą w przód – ramiona góra – dół – cztery razy, wykroki w bok z krążeniami przed sobą w prawą i w lewą stronę – osiem razy – przejście rytmicznym biegiem obok siebie – półpajace – dwa razy – zamiana miejsc przeciągnięciem jak w linie i z zamianą miejsc – półpajace – dwa razy – rytmiczne wyprosty i skurcze ramion – udawanie grania na trąbce – cztery razy – przodem do siebie – wymach nogi w przód i zakrok do tyłu połączony z jednoczesnym krążeniem ręki w tył, dowolnym obrotem zmiana miejsc, stanie na jednej nodze – skurcz ramion w bok – wyrzut ramion w górę i powoli opust

ramion w górę w skos – obrót na osiem w cztery strony świata z akcentem wyprostowanej nogi, która odbija się w przód, marsz w rozkroku z akcentem naturalnym ramion, przejście rytmicznym krokiem do koła, improwizacja taneczna w kole: popis w parach.

Część końcowa:

1. Ćwiczenia rozciągające w parach do piosenki wybranej przez uczniów. Uczniowie ustawieni przodem do siebie trzymają ręce na barkach, rozciągają plecy. Uczniowie ustawieni tyłem do siebie trzymają ręce w górze, wykonują lekki skłon, a drugi rozciąga w górę, ręce w bok, chwyt za dłonie i rozciąganie mięśni klatki piersiowej, uczniowie ustawieni przodem do siebie chwytają nogę partnera i prostą podciągają do wysokości bioder, uczniowie ustawieni bokiem chwytają się za barki i drugą ręką chwytają za nogę zgiętą w przód i w tył.
2. „Promyczkowe uszeregowanie” – popis zapamiętanych kroków. Możliwe jest wykonanie własnej improwizacji, uczniowie za przedstawione układy otrzymują oceny.

Komentarz metodyczny

Lekcja aktywności tanecznej. Rozwija wrażliwość i kreatywność. Uczniowie ze SPE ćwiczą blisko nauczyciela. Korelacja z przedmiotem muzyka.