



**TWORZYMYS  
UKŁAD ZUMBY**

**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](http://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 zumbi.

### Klasa:

III liceum i III technikum

### Czas trwania lekcji:

45 minut

### Cele:

- **Główny:** Umiejętność wyrażania ekspresji ruchowej.
- **Poznawczy:** Uczeń wie, jak wykonać układ zumbi, zna podstawowe kroki.
- **Kształcący:** Uczeń umie rytmicznie i płynnie wykonać kroki taneczne do muzyki, kształtuje pamięć ruchową, potrafi w grupie stworzyć choreografię taneczną zumbi, rozwija koordynację ruchową, wzmacnia siłę mięśni, poprawia wydolność krążeniowo-oddechową, usprawnia organizm.
- **Wychowawczy:** Uczeń doskonali samodyscyplinę i wzmacnia zaangażowanie w zajęcia.

### Metody:

bezpośredniej celowości ruchu, naśladowcza, zadaniowa, programowego uczenia się, ścisła, relaksacyjna.

### Techniki:

aktywizująca „mapa skojarzeń”, NaCoBeZU, choreoterapia, kinezylogii edukacyjnej, kształcenia multimedialnego.

### Formy pracy:

jednym frontem, grupowa, zespołowa.

### Środki dydaktyczne:

odtwarzacz muzyki, głośnik, piosenki do rozgrzewki: Abba – *Thank You For The Music*, Abba – *Super Trouper*, piosenki do części głównej: Vengaboys – *We like to Party!*, Paradisio ft. Maria Garcia & Dj Patrick Samoy – *Bailando*, piosenka do części rozciągającej: Abba – *One Of Us*, możliwość korzystania z aplikacji: Just Dance Now, Dance Time, Stepmania, prezentacja multimedialna o zumbie.

### Opis przebiegu lekcji:

#### Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć.

2. Uczniowie przedstawiają prezentację na temat zumbi z krótkim filmem. Nauczyciel przedstawia walory energicznego stylu tańca i uświadamia uczniom, że każdy ćwiczy według własnych możliwości. Uczniowie tworzą fragment układu choreograficznego zumbi. Ocenie podlega własna inwencja w wykonaniu układu.
3. Nauczyciel ustawia uczniów w szachownicy i prowadzi rozgrzewkę do piosenki Abba – *Thank You For The Music*: krążenie głową w prawą stronę, wznos lewej ręki bokiem w górę, skłon tułowia w bok, lekkie ugięcie nóg w kolanach, krążenie tułowia w prawą stronę, wyprost, wspięcie na palce i wyciągnięcie się jak najwyżej, to samo w drugą stronę, rolowanie tułowia w dół, wyprost, wspięcie na palce, wznos ręki w górę, prawa noga w bok, przeniesienie ciężaru ciała do półprzysiadu, krążenia ramion od środka na zewnątrz przed sobą, to samo od rolowania w lewą stronę, krążenie ramion w tył jednocześnie z zakrokiem prawej nogi w tył, to samo lewa strona.
4. Ciąg dalszy rozgrzewki do piosenki Abba – *Super Trouper*: podwójny krok dostawny – step w bok, skurcz i wyprost ramion w bok, w przód, w górę, w skos, w górę i w dół – ćwiczenia klatki w przód, w prawo, w tył, w lewo i krążenie, to samo w lewą stronę, skręty tułowia odwodzeniem prawej i lewej ręki w tył, ćwiczenia bioder, wznosy w przód, w prawo, w tył, w lewo i krążenie, to samo w lewą stronę – w leżeniu tyłem wspięcia mięśni brzucha, krążenia i wymachy nóg – w leżeniu bokiem wznosy nóg na mięśnie brzucha i wymachy nóg w bok.

### **Część główna:**

1. Ćwiczenia w marszu do piosenki Paradisio ft. Maria Garcia & Dj Patrick Samoy – *Bailando*: marsz w miejscu, wznos ramion bokiem w górę i opust w dół, marsz w przód – wymach ramion w górę, marsz do tyłu, ramiona wykonują naprzemienny ruch, podskoki w miejscu, ręce wykonują „młynek”, wykrok jednej nogi w bok, w kroku dostawnym naturalne wymachy ramion do środka (krzyżują się) i na zewnątrz, wykrok nogi w przód i dwoma podskokami powrót, przeskoki z prawej na lewą stronę, wymachy ramion do środka (krzyżują się) i na zewnątrz, marsz w bok, ramiona wykonują wznos od bioder w górę – krążeniami nadgarstków do wyprost. Powtórzenie całości dwa razy.
2. „Mapa skojarzeń” – nauczyciel dzieli losowo uczniów na trzy-, czteroosobowe grupy, uczniowie prezentują ruchy i kroki taneczne zumbi według własnej inwencji.
3. Do piosenki Vengaboys *We like to Party!* każda grupa przygotowuje fragment układu. Uczniowie mogą zaprezentować kroki z poprzedniego układu, mogą korzystać z aplikacji internetowych i dołożyć własne pomysły, przejścia. Każda grupa prezentuje układ trzy razy – nauczyciel ćwiczy razem z uczniami. Uczniowie zdolni ćwiczą z przodu.

**Część końcowa:**

1. W kole z nauczycielem uczniowie wykonują ćwiczenia relaksująco-rozciągające do piosenki: Abba – *One Of Us*. W postawie krążenie głową i rolowanie kręgosłupa, ugięcie nóg, przejście do przysiadu, wypad w bok, ćwiczenia oddechowe, przysiad, siad prosty, skulenie, siad rozkroczny, krążenia ramion połączone z rozluźnianiem, leżenie przodem, podpór łukiem na przedramionach i skłon japoński, w podporze przodem „koci grzbiet”, przysiad, przejście do postawy, wznos ramion bokiem w górę.
2. Podsumowanie lekcji. Postawienie ocen uczniom. Samoocena zadowolenia metodą tak/nie.

**Komentarz metodyczny**

Lekcja z działu aktywności tanecznej w korelacji z muzyką. Rozwijanie kreatywności, podejmowanie inicjatywy w przedstawieniu ekspresji ruchowej. Trudności mogą mieć uczniowie z astmą.