



POZNAJEMY  
UKŁAD TAŃCA  
ZE WSTAŻKAMI

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:

Poznajemy układ tańca ze wstążkami.

## Klasa:

IV liceum i IV technikum

## Czas trwania:

45 minut

## Cele:

- **Główny:** Nauka układu tanecznego ze wstążkami.
- **Poznawczy:** Uczeń wie, jak powstaje układ taneczny, zna kroki i wie, jak ułożyć wstążkę w ręce w połączeniu z krokami i ćwiczeniami, wie, jak rozliczyć muzykę w rytmie.
- **Kształcący:** Uczeń potrafi ćwiczyć w rytmie licząc do 8, współtworzy układ tańca z użyciem wstążek, wykazuje uwrażliwienie na piękno ruchu ze wstążką, rozwija koordynację wzrokowo-ruchową, wykazuje umiejętność wyrażania ekspresji ruchowej, rozwija kreatywność.
- **Wychowawczy:** uczeń wykazuje samodyscyplinę w wykonaniu ekspresji ruchowej.

## Metody:

bezpośredniej celowości ruchu, naśladowcza, zabawowa, zadaniowa, ścisła, kinezylogii edukacyjnej, programowego uczenia się.

## Techniki:

choreoterapia, tak/nie, NaCoBeZU, kształcenia multimedialnego.

## Formy pracy:

jednym frontem, grupowa, zespołowa.

## Środki dydaktyczne:

odtwarzacz muzyki, głośniki, piosenki: ZHU – *Faded*, Cedric Gervais ft. Coco – *Through The Night*, R. Kelly – *I Believe I Can Fly*, prezentacja multimedialna na temat: *Taniec ze wstążkami*.

## Opis przebiegu lekcji:

### Część wstępna:

1. Zbiórka, sprawdzenie obecności i przygotowania do zajęć, podanie tematu lekcji. Wzbudzenie motywacji do ćwiczeń.
2. Przedstawienie prezentacji na temat *Taniec ze wstążkami*. Rozmowa z uczniami o dobrowolności i indywidualności wykonywania ruchów tanecznych i czerpania

radości z tańca. Nauczyciel mówi uczniom, na co będzie zwracał uwagę w czasie zajęć, oceniając.

3. Nauczyciel odtwarza muzykę z taką głośnością, by dźwięki nie raziły niektórych uczniów. Ćwiczenia rozgrzewki do piosenki: ZHU – *Faded*. Nauczyciel ustawia uczniów w szachownicy, ćwiczy przed uczniami, przy nauczycielu ćwiczą niedowidzący i niedosłyszający, uczniowie z ADHD zmieniają miejsce po ćwiczeniach i mogą wykonywać więcej powtórzeń w postawie: krążenie głowy – małe kółka i duże koła, krążenia ramion, wznos naprzemienny ramion w różnych kierunkach w postawie od bioder do wysokości barków: w bok, w skos, w przód, w tył, połączony z lekkim wykrokiem lub zakrokiem nogi w tym samym kierunku – skulenie – objęcie ramionami barków, wyprost, rolowanie tułowia w dół, swobodne bujanie całego tułowia z rozluźnieniem pleców – ugięcie nóg w kolanach – stretch – powoli wyprost, wspięcie na palce, wznos ramion bokiem w górę, opust ramion w dół ze skrzyżowaniem ich przed sobą, rozluźnienie ramion i wznos ramion przodem w górę, jakby uczeń chciał dotknąć jak najwyżej, prawa noga w bok, przenosimy ciężar ciała do półprzysiadu, ręce wykonują krążenie w przód na zewnątrz, to samo od rolowania w lewą stronę, wznos ramion bokiem w górę i zejście do półprzysiadu, wznos ramion bokiem w górę wspięcie na palce – opust ramion przodem do tyłu z jednoczesnym przejściem do opadu w przód – wypad na jedną nogę w przód – wyprost nogi – przez rozkrok przejście na drugą nogę, 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 w górę, to samo drugą stroną, wznos naprzemienny nóg zgiętych, potem prostych w przód, w bok, w skos, w tył.

### **Część główna:**

Uczniowie ćwiczą do piosenki Cedric Gervais ft. Coco – *Through The Night*. Nauczyciel omawia choreografię: pozycja początkowa – skulenie w siadzie klęcznym – zataczanie kół nad głową lub prostsza wersja, wznos ręki przodem w tył w klęku połączony z lekkim skłonem w tył – powrót, wstanie do postawy:

- w lekkim rozkroku przeniesienie ciężaru ciała z nogi na nogę i zataczanie dużych kół wstążką cztery razy w rozkroku, krok w miejscu z akcentem rytmu palcami – krok side to side – zataczanie ósemek wstążką z prawej i z lewej strony,
- marsz wokół zataczanych małych kółek wstążką na 8 – wznos ręki ze wstążką bokiem w górę i powrót – dwa razy, obrót z zataczaniem wężyków wokół siebie,
- pajacyki ze wstążką trzymaną w jednej ręce i wznosem ramion przodem w górę i bokiem w górę 2–4 razy, przeskoki w bok z oderwaniem nogi z prawej na lewą nogę z zataczaniem dużych kół przed sobą z prawej do lewej strony (w zależności od tego, w której ręce uczniowie trzymają wstążkę),
- pajacyki ze wstążką trzymaną w jednej ręce i wznosem ramion przodem w górę i bokiem w górę 2–4 razy, przeskoki w przód z zataczaniem kół po boku z prawej

lub z lewej strony (w zależności od tego, w której ręce uczniowie trzymają wstążkę), powrót krokiem marszowym do tyłu z wykonywaniem wstążką wężyka 2 razy.

W drugiej części piosenki uczniowie powtarzają układ jeszcze raz, a w trzeciej części uczniowie maszerują, tworząc koło. Uczniowie, stojąc bokiem do środka, wykonują ręką ruch rysowania serca 2 razy, następnie przysiad, klękają na jedną nogę i wymachują wstążkami bokiem w górę. Wstają, biegną na swoje miejsca i tworzą szachownicę.

### **Część końcowa:**

Nauczyciel indywidualnie instruuje uczniów i chwali, koryguje ćwiczenia.

1. W kole z nauczycielem ćwiczenia rozciągająco-relaksujące: w postawie ćwiczenia oddechowe, skulenie – przysiad skulony, podpór przodem – podpór łukiem w pozycji leżenia przodem – skłon japoński – leżenie przodem – leżenie tyłem – przysiad – postawa.
2. Samoocena metodą tak/nie. Nauczyciel ocenia uczniów za zaangażowanie.

### **Komentarz metodyczny**

Lekcja aktywności tanecznej. Korelacja z przedmiotem **muzyka**. Pobudzenie ciekawości artystycznej. Uczniowie ze SPE wykonują ćwiczenia tak, jak potrafią.