



ROZWIJAMY AKTYWNOŚĆ
TANECZNĄ, ŁĄCZĄC
ĆWICZENIA W MUZYCE

ANNA
ROGACKA

SCENARIUSZ LEKCJI

Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej

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 – Elżbieta Miterka
Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk
dr Olga Smoleńska
Agnieszka Ratajczak-Mucharska
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 aktywność taneczną, łącząc ćwiczenia w muzyce.

Cele:

- **Główny:** Uczeń usprawnia organizm poprzez aktywność taneczną.
- **Poznawczy:** Uczeń zna ułożenia i wie, jakie znaczenie mają ruchy ciała (głowy, rąk, tułowia, nóg) w rytm muzyki, zna ruchy ciała w napięciu i rozluźnieniu.
- **Kształcący:** Uczeń współtworzy układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.
- **Wychowawczy:** Uczeń wykazuje uwrażliwienie na piękno i liryczność muzyki, potrafi klaskać w rytm muzyki, wykazuje samodyscyplinę w czasie ćwiczeń.

Metody:

bezpośredniej celowości ruchu, naśladowcza, zabawowa, zadaniowa, ścista, programowego uczenia się i usprawniania organizmu.

Techniki:

choreoterapia, kinezylogii edukacyjnej, metoda kształcenia multimedialnego.

Formy pracy:

jednym frontem, praca w grupach, zespołowa.

Środki dydaktyczne:

odtwarzacz muzyki, głośniki, piosenki: ZHU – *Faded*, Coldplay – *Hymn For The Weekend*, Ryan Stevenson – *Eye of the Storm*, Justin Timberlake – *CAN'T STOP THE FEELING!*
prezentacja na temat „Aktywność taneczna”.

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 „Aktywność taneczna”.
3. Ćwiczenia rozgrzewki do piosenki. Nauczyciel ustawia uczniów w szachownicy, ćwiczy przodem do uczniów, przy nauczycielu ćwiczą niedowidzący i niedosłyszący:
 - rolowanie tułowia w dół, swobodny wyprost, wspięcie na palce, ręce wznoszą się w górę, jakby chciały dotknąć jak najwyżej, prawa noga w bok, przenosimy ciężar ciała do półprzysiadu, ręce wykonują krążenie przed sobą na zewnątrz, to samo od rolowania w lewą stronę,
 - 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 w górę, to samo w drugą stronę.

Część główna:

1. Nauczyciel stoi przed uczniami ustawionymi w linię, w szachownicy, którzy zmieniają się w rzędach po kilku przećwiczeniach do piosenki *Coldplay – Hymn For The Weekend*:
 - krążenie ramion w tył jednocześnie z wykretem prawej nogi w tył, to samo lewą nogą,
 - podwójny krok dostawny, step w bok, ręce ze zgiętych wyprost w przód,
 - ćwiczenia klatki w przód, w prawo, w tył, w lewo i krążenie, to samo w lewą stronę,
 - ćwiczenia bioder w przód, w prawo, w tył, w lewo i krążenie, to samo w lewą stronę,
 - w leżeniu tyłem wykonujemy wspięcia mięśni brzucha,
 - krążenia i wymachy nóg,
 - w leżeniu bokiem wykonujemy wznosy nóg na mięśnie brzucha i wymachy nóg w bok
2. Ćwiczenia kształtujące w miejscu. Uczniowie wykonują do piosenki *Justin Timberlake – CAN'T STOP THE FEELING!* ćwiczenia wzmacniające (wykonane od kilka do kilkanaście razy w zależności od możliwości grupy):
 - przysiady,
 - wykroki,
 - wymachy nóg w leżeniu tyłem w różnych kierunkach (przód i bok),
 - leżenie przodem; ćwiczenia na mięśnie grzbietu,
 - w podporze przodem; wymachy nóg,
 - wspięcia na mięśnie brzucha na piłce,
 - skręty tułowia.

Część końcowa:

1. W kole z nauczycielem do piosenki ćwiczenia rozciągające: w siadzie skrzyżnym ćwiczenia oddechowe, skulenie i przejście do siadu prostego, skłon, krążenia ramion połączone z rozluźnianiem, leżenie przodem, podpór na przedramionach i lekki skłon do tyłu.
2. Za poprawne wykonanie ćwiczeń uczniowie otrzymują ocenę.

Komentarz metodyczny

Korelacja z przedmiotem muzyka. Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi: z ADHD i z nadwagą uczestniczą w zajęciach. Ograniczenia mają uczniowie słabowidzący, naśladują ruchy nauczyciela, ćwicząc blisko niego według własnych możliwości i we własnym tempie, jeśli mają przeciwwskazania do ćwiczeń, nie wykonują ich. Uczniowie z cukrzycą i otyli mogą uczestniczyć pod warunkiem dobrego samopoczucia.