



# TWORZYM Y UKŁAD TAŃCA Z CHUSTAMI

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](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 tańca z chustami.

## Cele:

- **Główny:** Umiejętność wyrażania ekspresji ruchowej.
- **Poznawczy:** Uczeń wie, jakich rekwizytów można użyć w tańcu.
- **Kształcący:** Uczeń wykorzystuje swoje umiejętności taneczne na lekcji, wykonuje proste kroki taneczne, wykonuje indywidualnie lub w grupie układ tańca, posiada umiejętność rozluźniania i napinania mięśni ciała, rozwija poczucie rytmu oraz orientacji przestrzennej.
- **Wychowawczy:** Uczeń wdraża do samokontroli i samodyscypliny w przyjmowaniu prawidłowej sylwetki w tańcu.

## Metody:

bezpośredniej celowości ruchu, naśladowcza, zabawowa, zadaniowa, ścisła, metoda treningu i uczenia się motorycznego.

## Techniki:

choreoterapia, metoda kształcenia multimedialnego.

## Formy pracy:

jednym frontem, praca w grupach, zespołowa, indywidualna, metoda kształcenia multimedialnego.

## Środki dydaktyczne:

głośnik, odtwarzacz muzyki, materiały wykonane techniką komputerową, kartki papieru, pisaki, karty ewaluacyjne, piosenki: Andra Day – *Rise Up*, Vengaboys – *Uncle John From Jamaica*, Beyoncé – *Crazy In Love ft. Jay-Z*, Beyoncé – *Love On Top*, Abba – *Mamma Mia*.

## Opis przebiegu lekcji:

### Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć.
2. Ćwiczenia rozgrzewki do piosenki Abba – *Mamma Mia* w truchcie:
  - unoszenie kolan w miejscu co 3 krok z wyskokiem,
  - krążenia jednoczesne ramion w przód i w tył,
  - krążenia barków w przód i w tył,
  - krążenia przedramion w przód i w tył,
  - podskoki w miejscu.
3. Ćwiczenia koordynacji ramion:
  - w bok, na barki skrzyżowane na klatce piersiowej, na barki, w bok,

- w przód, na barki skrzyżowane na klatce piersiowej, na barki, w przód,
- w górę, na barki skrzyżowane na klatce piersiowej, na barki, w górę,
- w dół, wzdłuż tułowia, na barki, skrzyżowane na klatce piersiowej, na barki, w dół, wzdłuż tułowia, skłony głowy, skłony tułowia, krążenia: głowy, tułowia, bioder, kolan, stóp.

### **Część główna:**

Ćwiczenia kształtujące w miejscu. Uczniowie wykonują do piosenki Beyoncé – *Love On Top* ćwiczenia wzmacniające: 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.

Nauczyciel przedstawia choreografię taneczną z chustami do piosenki *Vengaboys – Uncle John From Jamaica*:

- w staniu wykonujemy rytmiczne ruchy bioder, ręce po przeciwległej od bioder robią „młynek”, 3 podskoki w górę z wyprostem ramion w górę i w wysoku udawanie odbicia piłki siatkowej (3 razy),
- uczniowie maszerują w prawą stronę, idąc żywym krokiem po torze koła, liczą do 8 (2 razy),
- w staniu ćwiczenia koordynacji ramion: uczniowie krzyżują ramiona na barkach, dotykając barków, ramiona w bok, ramiona w górę, 4 podskoki (2 razy),
- 2 pajace, krok do przodu, ręce robią „młynek”, 2 podskokami powrót, ręce w górze klaszczą,
- 2 przeskoki obunóż z prawej strony na lewą, krok do przodu, ręce robią „młynek”, 2 podskokami powrót, ręce w górze klaszczą.

Układ powtarza się drugi raz od początku, a za trzecim razem uczniowie tańczą w kole własną grupową improwizację. Na zakończenie układu uczniowie w kole wykonują figurę gimnastyczną według własnej inwencji.

Nauczyciel ćwiczy z uczniami 3–5 razy układ. Rozdaje chusty uczniom do rąk i uczniowie tańczą.

### **Część końcowa:**

1. W kole z nauczycielem do piosenki *Andra Day – Rise Up* 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. Nauczyciel wystawia uczniom oceny za wykonanie układu.

## Komentarz metodyczny

Korelacja z przedmiotem muzyka. Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi: z ADHD i z nadwagą uczestniczą. 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.