



**POZNAJEMY
UKŁAD TAŃCA
NOWOCZESNEGO**

**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:

Poznajemy układ tańca nowoczesnego.

Cele:

- **Główny:** Zapoznanie z atrakcyjnymi elementami aktywności tanecznej.
- **Poznawczy:** Uczeń wie, jak rozliczyć rytm i tempo w muzyce, 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, wykazuje uwrażliwienie na piękno i liryczność muzyki, potrafi klaskać w rytm muzyki, usprawnia koordynację wzrokowo-ruchową, uczeń wykazuje umiejętność wyrażania ekspresji ruchowej.
- **Wychowawczy:** Uczeń wykazuje umiejętność samodyscypliny w wykonaniu ekspresji ruchowej.

Metody:

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

Techniki:

choreoterapia, metoda „NaCoBeZU”, 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 multimedialna na temat: „Taniec”.

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”. Rozmowa z uczniami o dobrowolności i indywidualności wykonywania ruchów tanecznych i czerpaniu radości z tańca. Nauczyciel mówi uczniom, na co będzie zwracał uwagę w czasie zajęć, oceniając.
3. Ćwiczenia rozgrzewki do piosenki *ZHU – Faded*. Nauczyciel ustawia uczniów w szachownicy, ćwiczy przed uczniami, przy nauczycielu ćwiczą niedowidzący

i niedostępujący, uczeń z ADHD zmienia miejsce po ćwiczeniach i może wykonywać więcej powtórzeń:

- 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:

Nauczyciel omawia choreografię do piosenki *Justin Timberlake – CAN'T STOP THE FEELING*:

- poza z rękoma wzniesionymi w górę, w skos, przysiad z rękoma opuszczonymi w dół, w skos,
- wstanie ze swobodnymi ruchami ciała, obrót na 4 z akcentem nogi w bok, obrót w drugą stronę z ramionami w bok,
- 8 przeskoków obunóż z prawej na lewą stronę, marsz do przodu, pajacyki z klaśnięciami w dłonie, marsz do tyłu, poza z rękoma wzniesionymi w górę ze splecionymi rękoma,
- marsz do przodu 4 kroki i 4 podskoki w miejscu z klaśnięciem w dłonie nad sobą,
- marsz do tyłu 4 kroki, poza z rękoma na biodrach,
- marsz wokół własnej osi z ramionami w bok, poza z rękoma wzniesionymi w górę, w skos, przysiad z rękoma opuszczonymi w dół, w skos,
- wstanie z ruchami swobodnymi ciała, obrót na 4 z akcentem nogi w bok, obrót w drugą stronę z ramionami w bok,
- improwizacja według inwencji ucznia,
- marsz do przodu, 4 podskoki z klaśnięciami w dłonie, marsz do tyłu, 4 podskoki z klaśnięciami w dłonie (3 razy powtórzyć),
- uczniowie dobierają się parami lub trójkami i rytmicznie podskakują przodem do siebie, podskakują na jednej nodze, drugą wykonując wymachy w różne strony.

Drugą część piosenki uczniowie tańczą w kole, powtarzając:

- marsz do przodu; 4 podskoki z klaśnięciami w dłonie,
- marsz do tyłu; 4 podskoki z klaśnięciami w dłonie (3 razy powtórzyć),
- przebiegamy, powtarzamy od początku.

Część końcowa:

1. W kole z nauczycielem ćwiczenia rozciągająco-relaksujące: w siadzie skrzyżnym ćwiczenia oddechowe, skulenie i przejście do siadu prostego, skłon, krążenia ramion połączone z rozluźnianiem, leżenie przodem, podpór na przedramionach i skłon do tyłu.
2. Nauczyciel prosi uczniów o samoocenę metodą „tak-nie”, czy nauczyli się fragmentu układu i czy byli zaangażowani.

Komentarz metodyczny

Korelacja z przedmiotem muzyka. Uczniowie wykonują improwizację w dowolny sposób. Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi są ocenieni indywidualnie według własnych możliwości, nauczyciel ocenia uczniów za zaangażowanie.