



**POZNAJEMY ELEMENTY  
GIMNASTYKI JAZZOWEJ JAKO  
CIEKAWEJ FORMY AKTYWNOŚCI**

**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:

Poznajemy elementy gimnastyki jazzowej jako ciekawej formy aktywności.

## Cele:

- **Główny:** Zapoznanie z różnymi ćwiczeniami rozciągającymi.
- **Poznawczy:** Uczeń poznaje technikę i rodzaje ćwiczeń gimnastyki jazzowej, uczy się nowych kroków, poznaje możliwości swojego ciała.
- **Kształcący:** Uczeń kształtuje zwinność, koordynację wzrokowo-ruchową podczas ćwiczeń, doskonalenie procesów uwagi i koncentracji.
- **Wychowawczy:** Uczeń stosuje się do poleceń prowadzącego, z zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia, wykazuje samodyscyplinę.

## Metody:

zadaniowa, problemowa, metoda kształcenia multimedialnego.

## Techniki:

metoda „tak-nie”, choreoterapia, relaksacyjna.

## Formy pracy:

frontalna, strumieniowa, indywidualna.

## Środki dydaktyczne:

karimaty, materace, muzyka Avicii – *Divine Sorrow* ft. Wyclef Jean, LunchMoney Lewis – *Whip It!*, prezentacja multimedialna na temat: „Gimnastyka jazzowa”.

## Opis przebiegu lekcji:

### Część wstępna:

1. Zbiórka w szeregu, raport, powitanie nauczyciela, sprawdzenie obecności, podanie celu zajęć.
2. Nauczyciel przedstawia prezentację multimedialną na temat: „Gimnastyka jazzowa”, opowiada o ruchach rąk, postawie ciała i indywidualnym wykonaniu.
3. Ćwiczenia rozgrzewki do piosenki: Avicii – *Divine Sorrow* ft. Wyclef Jean:
  - rolowanie tułowia w dół, swobodny wyprost, krok w prawą stronę, krążenie ramion przed sobą, to samo od rolowania w lewą stronę,
  - krążenie głową w prawą stronę, wznos lewej ręki bokiem w górę, skłon tułowia w bok.
4. Przećwiczenie kroków do muzyki w wolnym tempie:
  - krążenie głową w prawą stronę, wznos lewej ręki bokiem w górę, skłon tułowia w bok, lekkie ugięcie nóg w kolanach, swing,
  - krążenie tułowia w dół w prawą stronę, wyprost, wspięcie na palce i wyciągnięcie się jak najwyżej w górę, to samo w drugą stronę,

- chase w bok zakończone swobodnym wznosem ramion przodem w górę i w bok.

### **Część główna:**

Zabawa ożywiająca w kole do muzyki „rób tak – nie rób tak”. Nauczyciel wyznacza ucznia, który pokazuje różne ruchy, np. ruchy ramion, głowy, tułowia. Na hasło „róbcie tak” inni uczniowie naśladują jego ruchy. Na hasło „nie rób tak” stoją w bezruchu. Zabawa trwa 3 minuty.

#### 1. Ćwiczenia nóg (po kilka razy):

- lekki wypad w przód na prawą lub lewą stronę z krążeniem ramion na zewnątrz, potem na lewą,
- lekki wypad w bok na prawą lub lewą stronę z krążeniem ramion na zewnątrz,
- lekki wypad w tył na prawą lub lewą stronę z krążeniem ramion na zewnątrz,
- wyprost prawej lub lewej nogi w przód, lekki wypad w przód z krążeniem ramion na zewnątrz, powrót,
- wyprost prawej lub lewej nogi w bok, lekki wypad w bok z krążeniem ramion na zewnątrz, powrót,
- wyprost prawej lub lewej nogi w tył, lekki wypad w przód z krążeniem ramion na zewnątrz, powrót.

#### 2. Ćwiczenia przy drabinkach (po kilka razy):

W staniu przodem do drabinek:

- pompki na drabinkach z lekkim wymachem nogi w tył,
- wymachy nóg w bok,
- wymachy nóg w przód,
- półprzysiady,
- przodem do drabinki, jedna noga na drabince, skłon tułowia w przód,
- bokiem do drabinki, jedna noga na drabince, skłon tułowia w przód i w bok,
- tyłem do drabinki, jedna noga na drabince, skłon tułowia w tył.

### **Część końcowa:**

1. Do piosenki *LunchMoney Lewis – Whip It!* uczniowie powtarzają wszystkie poznane ruchy, kroki na lekcji i nie tylko. Wykonują ruchy głowy, barków, tułowia i ramion przeplatane krokami tanecznymi. Uczniowie pokazują zapamiętane kroki i ćwiczenia.
2. Metoda „tak-nie”. Ocena samodyscypliny podczas zajęć, nauczyciel prosi uczniów, którzy uważają, że byli zdyscyplinowani, by stanęli po prawej stronie, a po drugiej stronie stają uczniowie, którzy nie potrafili zachować dyscypliny. Nauczyciel przypomina uczniom o indywidualnym podejściu do zajęć.

## Komentarz metodyczny

Lekcja jest przygotowana dla wszystkich uczniów, cechą jest indywidualne podejście do wykonywanych ruchów, które nauczyciel dokładnie pokazuje. Korelacja z przedmiotem muzyka. Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi: opis w programie