



**TWORZYMY WŁASNĄ
IMPROWIZACJĘ RUCHOWĄ
W RYTM MUZYKI**

**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

Tworzymy własną improwizację ruchową w rytm muzyki.

Cele:

- **Główny:** Umiejętność wyrażania ekspresji ruchowej.
- **Poznawczy:** Uczeń wie, jak rozliczyć rytm i tempo w muzyce, zna ułożenia i wie, jakie znaczenie mają ruchy ciała (głowy, rąk, tułowia, nóg) w rytmie muzyki, zna ruchy ciała w napięciu i rozluźnieniu, poznaje możliwości własnego ciała.
- **Kształzący:** Uczeń potrafi klaskać w rytm muzyki, stymuluje wzrok, słuch i ruch.
- **Wychowawczy:** Uczeń wykazuje uwrażliwienie na piękno i liryczność muzyki.

Metody:

naśladowcza ścisła, ruchowej ekspresji twórczej, metoda kształcenia multimedialnego.

Techniki:

choreoterapia, relaksacyjna, metoda NaCoBeZU.

Formy pracy:

frontalna, grupowa, indywidualna.

Środki dydaktyczne muzyka:

V. Bozeman, Timbaland – Smile, NEEDTOBREATHE – Brother feat. Gavin DeGraw, Conrad Sewell – Remind Me, Ryan Stevenson – Eye of the Storm, C-BooL – Magic Symphony ft. Giang Pham, Yuna – Crush ft. Usher.

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 „Improwizacja ruchowa”, refleksje nauczyciela o improwizacji ruchowej: *Jak przygotować?, Na co zwrócić uwagę?, Jakie ruchy i ćwiczenia można pokazać, a jakich unikać?*
 - Rozgrzewka: uczniowie ustawieni w szachownicy, nauczyciel przed nimi. Uczniowie wykonują po 2 razy z nauczycielem, a 3 razy sami. Nauczyciel poprawia i koryguje ruchy uczniów do piosenki *V. Bozeman, Timbaland – Smile*: 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.

Do piosenki *NEEDTOBREATHE – Brother feat. Gavin DeGraw, Conrad Sewell – Remind Me*:

- krążenie ramion w tył jednocześnie z wykrokiem prawej nogi w tył, to samo lewa ręka,
- 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.

Do piosenki *Ryan Stevenson – Eye of the Storm*:

- 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.

Część główna:

1. Nauczyciel z uczniami tworzy improwizację taneczną do piosenki *C-BooL – Magic Symphony ft. Giang Pham* i opowiada uczniom, co mają robić, ćwicząc między uczniami. Uczniowie ćwiczą kilkakrotnie (3–5 razy) w zależności od umiejętności. Uczniowie ze skulenia w klęku podpartym podnoszą się, wykonując indywidualnie przetoczenia, krążenia ramion, przejście do leżenia bokiem i wznosy nóg. Wstanie i bieg w miejscu w rytm muzyki: biegną do przodu przed siebie, biegną dookoła sali, tworzą duże koło, schodzą w dół i po kolei każdy uczeń pokazuje ćwiczenia gimnastyczne (foczki, syrenki, pompki, świece). Pozy w różnych pozycjach, przetoczenia w różne strony, wstanie, bieg w kole i powrót dookoła na miejsce początkowe. Przyjęcie pozycji niskiej do skulenia i wyciszenie w skuleniu.

Część końcowa:

1. W kole z nauczycielem do piosenki *Yuna – Crush ft. Usher* uczniowie wykonują ćwiczenia: w siadzie prostym ręce w górę, wykonują skłon i rozluźniają mięśnie grzbietu, rozciągają mięśnie ramion, szyi, nóg. 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 ocenia wszystkich uczniów za kreatywność i dokładność wykonania ćwiczeń, każdy uczeń otrzymuje ocenę.

Komentarz metodyczny

Improwizacja to działanie, które nie opiera się na planie, powstaje na bieżąco w danej chwili, jej cechą jest dowolność. Korelacja z przedmiotem muzyka. Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi: z ADHD i z nadwagą uczestniczą w zajęciach. Ograniczenia mają uczniowie słabowidzący, naśladowują 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.