



POZNAJEMY UKŁADY TANECZNE O CHARAKTERZE ZUMBY

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 układy taneczne o charakterze zumbi.

Cele:

- **Główny:** Umiejętność wyrażania ekspresji ruchowej.
- **Poznawczy:** Uczeń wie, jak wykonać kroki taneczne: cha-cha, chase, obroty.
- **Kształcący:** Uczeń umie rytmicznie i płynnie wykonać kroki taneczne do muzyki. Uczeń kształtuje pamięć ruchową, potrafi wykonać i powtórzyć układ choreograficzny. Uczeń rozwija koordynację ruchową. Uczeń wzmacnia siłę mięśni, poprawia wydolność krążeniowo-oddechową, usprawnia organizm.
- **Wychowawczy:** Uczeń doskonali samodyscyplinę i zaangażowanie w zajęcia.

Metody:

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

Techniki:

aktywizująca „tak-nie”, choreoterapia, kinezylogii edukacyjnej, metoda kształcenia multimedialnego, metoda NaCoBeZU.

Formy pracy:

jednym frontem, praca w grupach, zespołowa.

Środki dydaktyczne:

odtwarzacz muzyki, głośnik, piosenki do rozgrzewki: *Alcazar – This Is The World We Live In, All I Said – Guru featuring Macy Gray (2000)*, piosenki do części głównej: *Filatov & Karas – Time Won't Wait, Alvaro Soler – Sofia*, piosenka do stretchingu *Michael Jackson – Earth Song*, prezentacja multimedialna o zumbie.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć.
2. Przedstawienie uczniom prezentacji multimedialnej na temat zumbi z krótką prezentacją filmową. Nauczyciel rozmawia z uczniami o walorach energicznego tańca, zwraca uwagę na konieczność wzmacniania mięśni posturalnych i uświadomienia uczniom, że każdy ćwiczy według możliwości własnego organizmu, a uczniowie starają się dokładnie wykonywać ćwiczenia. Nauczyciel na koniec lekcji będzie oceniał uczniów za sumiennie wykonanie zadania.
3. Uczniowie ustawieni w szachownicy, nauczyciel prowadzi rozgrzewkę do muzyki w marszu w miejscu, w przód, w tył i w bok, wykonujemy jednocześnie i naprzemiennie krążenia ramion w przód i w tył, wymachy i wyrzuty ramion w górę,

w bok, w przód, na skos. Ćwiczenia głowy w lewo, w prawo, w górę, w dół. W staniu w rozkroku krążenia w prawo, w lewo głowy, barków, przedramion, tułowia, bioder, kolan i stóp.

4. Następnie do piosenki *Filatov & Karas – Time Won't Wait* część aerobikowo-taneczna rozgrzewki: kroki taneczne i aerobikowe wykonywane w rytm muzyki, krok marszu do przodu i do tyłu, ręce wykonują naturalny, naprzemienny ruch, podskoki w miejscu, ręce udają odbicia górne piłki, krok chase w bok, noga w przód, ręce klaszczą przed sobą i udają odbicia piłki, krok chase w bok, noga w tył, ręce udają odbicia piłki przed sobą i klaszczą nad głową, krok chase do przodu i do tyłu, krok V-step z rękoma udającymi machanie w prawo i w lewo.

Część główna:

Do piosenki *Alvaro Soler – Sofia* przećwiczenie kroków z poprzedniej piosenki i dołożenie przejść w parach między uczniami z prawej strony na lewą i wykonanie dowolnych skoków na środku, powtórzenie kroków drugi i trzeci raz. Nauczyciel przesuwając szeregi uczniów do przodu tak, że każdy z uczniów tańczy w pierwszym rzędzie. Po kilkukrotnym przećwiczeniu nauczyciel prosi uczniów o przećwiczenie samodzielnie układu bez nauczyciela. Z przodu ustawia ucznia zdolnego, jeśli jest ich więcej, stają z przodu, po środku i z tyłu.

Część końcowa:

1. W kole z nauczycielem stretching do piosenki *Michael Jackson – Earth Song*. W staniu w rozkroku rolowanie kręgosłupa i z ugiętych nóg prostujemy się, w wypadzie rozciągamy nogi, w staniu ręce. Ćwiczenia rozciągające: w siadzie skrzyżnym ćwiczenia oddechow, skulenie i przejście do siadu prostego, skłon, krążenia ramion połączone z rozluźnianiem, leżenie przodem, podpór na przedramionach i lekki skłon do tyłu.
2. Ćwiczenie „tak-nie”. Uczniowie sami oceniają zapamiętanie kroków i układu i rozmawiają z nauczycielem.
3. Podsumowanie lekcji. Wystawienie wybranym uczniom ocen.

Komentarz metodyczny

Jest to lekcja nauki prostego układu tanecznego zumbi.

Zumba jest rodzajem aktywności tanecznej, w której połączone są różne techniki tańca (hip-hop, samba, salsa, mambo, Bollywood i taniec brzucha) i kroki aerobiku. Powstała w Kolumbii w latach 90. XX wieku.

Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi:

- uczniowie z ADHD zmieniają ustawienie w rzędach, muzykę mają puszczonej w odpowiedniej głośności,
- uczniowie zdolni w czasie ćwiczeń dobierani są blisko uczniów, którzy mają problem i trudności w zapamiętaniu kolejności i wykonaniu ruchów, i wspomagają ich w ćwiczeniach,
- uczniowie niedowidzący i niedosłyszący ćwiczą na wprost nauczyciela, by mieć z nim kontakt wzrokowy.

Za aktywność i próbę samodzielnego wykonania układu zumby uczniowie otrzymują oceny (5). Nauczyciel zachęca uczniów do korzystania z Internetu w celu wyszukiwania podobnych rytmicznie piosenek i inspiracji w wymyślaniu różnych połączeń tanecznych.