



ROZWIJAMY AKTYWNOŚĆ
TANECZNĄ POPRZEZ ZABAWY
I TWORZENIE UKŁADÓW

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:

Rozwijamy aktywność taneczną poprzez zabawy i tworzenie układów.

Cele:

- **Główny:** Uczeń rozwija poczucie rytmu oraz orientacji przestrzennej.
- **Poznawczy:** Uczeń wymienia tańce narodowe, zna podstawowe kroki taneczne.
- **Kształcący:** Uczeń potrafi wykonać kroki i figury taneczne, wykorzystuje swoje umiejętności taneczne na lekcji, opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca, posiada umiejętność rozluźniania i napinania mięśni ciała, kształtuje koordynację ruchową, potrafi połączyć kroki taneczne w układ, umie wykorzystać nowoczesne technologie do nauki układów tanecznych.
- **Wychowawczy:** Uczeń wdraża się do samokontroli i samodyscypliny w przyjmowaniu prawidłowej sylwetki w tańcu, rozwijanie kreatywności i estetyki ruchu.

Metody:

bezpośredniej celowości ruchu, naśladowcza, zabawowa, zadaniowa, ścisła, ruchowej ekspresji twórczej.

Techniki:

losowego doboru do zadań, relaksacyjna, kinezylogii edukacyjnej, choreoterapia.

Formy pracy:

jednym frontem, praca w grupach, zespołowa, indywidualna.

Środki dydaktyczne:

głośnik, odtwarzacz muzyki, materiały wykonane techniką komputerową, kartki papieru, pisaki, karty ewaluacyjne, piosenki: Ed Sheeran – *Perfect*, Wojciech Kilar – *Pan Tadeusz; Polonez*, *Polskie Radio PR1 Polka Dziadek Lato z Radiem*, Mark Ronson – *Uptown Funk* ft. Bruno Mars.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć.
2. Zabawa taneczna na powitanie do piosenki Ed Sheeran – *Perfect*. Nauczyciel dobiera losowo uczniów parami, uczniowie ustawiają się po kole do wewnątrz i na zewnątrz w rytmie tanecznym, mijają się, uczniowie wewnątrz koła poruszają się w jednym, a uczniowie na zewnątrz koła w przeciwnym kierunku. Na sygnał nauczyciela:
 - a. „cześć” – uczniowie podają sobie ręce,
 - b. „hej” – wtedy przybijają piątkę.

3. Zabawa w kole „taniec numerów” do piosenki Mark Ronson – *Uptown Funk* ft. Bruno Mars. Uczniowie odliczają od 1 do 5 (w zależności od liczebności grupy), poruszają się po kole krokiem dostawnym. Nauczyciel podaje numer np. 1, uczniowie wychodzą krokiem tanecznym, i tańczą według własnej inwencji i wracają na swoje miejsce. Zabawa trwa tak długo, aż wszyscy zatańczą.

Część główna:

Nauczyciel dobiera losowo uczniów w pary.

1. Uczniowie tańczą układ poloneza. Nauczyciel rozlicza muzykę i mówi, co mają robić.
 - a. Pary tańczą po kole.
 - b. Rozchodzą się na boki w prawą i w lewą stronę. Mijając się, rozrywają pary (2 razy). Mijając się, jedna para przechodzi pod rękoma pary idącej naprzeciwko.
 - c. Pary łączą się i tworzą czwórki.
 - d. Czwórki rozchodzą się na boki w prawo i w lewo. Pary idąc lekko po przekątnej na środku, wchodzą para za parą.

Układ się powtarza.

2. Uczniowie tańczą układ polki 2 razy. Pary tańczą po kole, wykonując krok polki cwałem w parach w jedną i w drugą stronę.
 - a. Pary tańczą po kole, klaszcząc w kolana i do partnera.
 - b. Pary tańczą rytmicznym krokiem przodem do siebie, krok marszowy w tył i w przód.
 - c. Pary tańczą po kole rytmicznym krokiem z podskokiem.

Układ się powtarza.

3. Uczniowie tańczą układ tańca do piosenki Pharrell Williams – *Happy*.
 - a. Uczniowie wchodzą na salę rytmicznym marszem i akcentem palcami.
 - b. Uczniowie ustawiają się w szachownicy i poruszają się według własnej inwencji.
 - c. Uczniowie wymieniają się miejscami tanecznym krokiem.

Część końcowa:

1. Ćwiczenia rozciągająco-relaksujące z nauczycielem w kole. Rollowanie tułowia w przód, skłony tułowia w bok, podciągnięcia rękoma w górę, w przód, w tył.
2. Zabawa „Jaka to piosenka?”. Nauczyciel puszcza losowo wybrane piosenki, uczniowie po wysłuchaniu zgłaszają się i mówią jaka to piosenka, pokazując zapamiętane kroki.
3. Podsumowanie zajęć przez nauczyciela. Nauczyciel wystawienia oceny za wykonane zadanie.

Komentarz metodyczny

Korelacja z przedmiotem muzyka. Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi:

- zdolni ruchowo, poprzez sprawne wykonywanie tańca, są ustawieni przez nauczyciela w różnych miejscach, by motywowali uczniów do udziału w zabawach i ćwiczeniach,
- niedosłyszący i niedowidzący ćwiczą blisko nauczyciela, mając z nim kontakt,
- niedostosowani społecznie ćwiczą pod nadzorem i kontrolą nauczyciela,
- z problemami zdrowotnymi: otyli, astma, problemy z cukrzycą ćwiczą według własnych możliwości,
- z niepełnosprawnością intelektualną i uczniowie z trudnościami w nauce ćwiczą swoim tempem.