



NAUKA UKŁADU TAŃCA Z KAPELUSZAMI

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:

Nauka układu tańca z kapeluszami.

Cele:

- **Główny:** Uczeń potrafi wykorzystać rekwizyt w aktywności tanecznej.
- **Poznawczy:** Uczeń zna ćwiczenia z przyborem (kapeluszem) w celu rozwijania własnej kondycji.
- **Kształcący:** Uczeń potrafi wykonać podstawowe kroki taneczne: marsz w różnych kierunkach (przód, tył, bok), potrafi wykonać kroki taneczne i pozy gimnastyczne, rozwija koordynację ruchową przy muzyce, rozwija płynność i precyzję ruchów, przyjmuje prawidłową postawę ciała podczas ćwiczeń.
- **Wychowawczy:** Uczeń jest świadomy, że nauka i doskonalenie kroków wymaga samodyscypliny.

Metody:

naśladowcza ścisła, ruchowej ekspresji twórczej, zadaniowa, metoda treningu i uczenia się motorycznego, programowego uczenia się i usprawniania, metoda Dennisona z kinezylogii edukacyjnej.

Techniki:

choreoterapia, metoda kształcenia multimedialnego, relaksacyjna.

Formy pracy:

frontalna, grupowa, indywidualna, metoda kształcenia multimedialnego.

Środki dydaktyczne:

kapelusze, piosenki: *Frank Sinatra – New York, New York*, *Cedric Gervais – Through, The Night ft. Coco, R. Kelly – I Believe I Can Fly*, sprzęt nagłaśniający: odtwarzacz muzyki, głośnik, prezentacja multimedialna o tańcu z kapeluszami.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Zbiórka, sprawdzenie obecności i przygotowania do zajęć, podanie tematu lekcji. Wzbudzenie motywacji do ćwiczeń.
2. Przedstawienie krótkiej prezentacji na temat tańca z kapeluszami i zachęcenie uczniów do ćwiczeń, rozmowa o tańcu z kapeluszami.
 - Ćwiczenia rozgrzewki do piosenki. Nauczyciel ustawia uczniów w szachownicy, wykonują ćwiczenia do piosenki, naśladując nauczyciela: 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:

1. Ćwiczenia nóg (po 3 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, wznos prawej lub lewej nogi w przód, lekki wypad w przód z krążeniem ramion na zewnątrz, powrót, wznos prawej lub lewej nogi w bok, lekki wypad w bok z krążeniem ramion na zewnątrz, powrót, wznos prawej lub lewej nogi w tył, lekki wypad w przód z krążeniem ramion na zewnątrz, powrót.
2. Nauczyciel omawia choreografię.
3. Uczniowie poruszają się grupą do przodu:
 - w staniu kapelusz trzymany oburącz na głowie, lekki skręt tułowia w prawo i w lewo i 3 rytmiczne kroki do przodu (3 razy marsz do przodu, 4 razy marsz po kole),
4. Uczniowie poruszają się grupą po kole:
 - przeskok w bok z ramionami pochylonymi na skos; kapelusz chwyamy w rękę i wykonujemy ruch dużego koła przodem w dół, w bok, w górę, przed sobą przeskakując w bok z nogi na nogę tak, by wrócić na swoje miejsce obrotami z kapeluszem trzymany w dłoniach u góry, przejście w ustawienie szachownicy.
5. Uczniowie tańczą grupą w ustawieniu po szachownicy:
 - skulenie z kapeluszem trzymany oburącz na wysokości twarzy i schodzenie wężykiem w dół do przysiadu, poza w klęku jednonóż, druga noga w bok, ramiona w skos w górę z kapeluszem w ręce, przetoczenie i wstanie, obrót z kapeluszem trzymany oburącz na wysokości brzucha, poza w staniu, ramiona w skos, w górę z kapeluszem w ręce, krokiem wolnego marszu, marsz po małym kole, kapelusz trzymany oburącz na głowie, wykonujemy wyprosty rąk w górę i kładziemy kapelusz na głowie (8 kroków), idziemy kołem w jedną stronę i zataczamy tor 8, idąc w drugą stronę, skulenie z kapeluszem trzymany oburącz na wysokości twarzy i schodzenie wężykiem w dół do przysiadu, poza w klęku jednonóż, druga noga w bok, ramiona w skos w górę z kapeluszem w ręce, przetoczenie i wstanie, własna improwizacja taneczna uczniów zakończona ćwiczeniem gimnastycznym lub piramidą.

Część końcowa:

1. W kole ćwiczenia oddechowe połączone z rozciąganiem.
2. Podsumowanie lekcji przez nauczyciela i wystawienie wszystkim uczniom za wykonanie zadania ocen.

Komentarz metodyczny

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. Nauczyciel wystawia najlepszym i najbardziej zaangażowanym uczniom ocenę dodatkową.