

Scenariusz zajęć wychowania fizycznego

Prowadzący: Iwona Czeszyk
Data: 28.01.2014
Klasa: III gimnazjum
Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Temat:

Taniec nowoczesny hip-hop – nauka nowych elementów układu. Tworzenie układu tanecznego.

Metody:

- naśladowcza, zabawowo-naśladowcza, wiązania ruchu z muzyką i rytmem, analityczna syntetyczna.

Formy:

- grupowa (wspólne poznawanie technik tańca),
- ścisła, zabawowa.

Cele:

- podnoszenie sprawności fizycznej,
- nabywanie koordynacji ruchowej i poczucia rytmu,
- praca nad zespołowym układem tanecznym,
- nauka nowych kroków.

Cele szczegółowe:

sprawność

- poprawi koordynację wzrokowo-ruchową,
- wzmocni siłę RR i NN,
- rozwinie orientację w przestrzeni,
- poprawi postawę ciała,

umiejętności

- potrafi wykonać i połączyć w prostą choreografię kroki,
- potrafi spontanicznie wyrażać swoje emocje w tańcu,
- potrafi wykonać poznaną choreografię, dbając o estetykę ruchu i zgodność z muzyką,

wiedomości

- zna kroki i wie, jak je poprawnie wykonać,
- wie, jak ćwiczenia wpływają na gibkość i zwinność,

Środki dydaktyczne:

- płyty CD,
- magnetofon.

TOK LEKCJI	NAZWA ZABAWY, ĆWICZENIA	CZAS	ORGANIZACJA ZAJĘĆ
Część wstępna	Czynności organizacyjno-porządkowe: - powitanie, - sprawdzenie obecności, - podanie tematu i celów zajęć. Zabawa ożywiająca: Uczniowie biegają po całej sali w czasie, gdy gra muzyka. Kiedy muzyka przestaje grać wszyscy przyjmują określoną pozę.	2' 3'	- dwusereg, - przeprowadza n-l, - w rozsypce, - n-l demonstruje pozy,
Część główna A	Rozgrzewka przy muzyce: - krążenia głową, - wysuwanie głowy w różnych płaszczyznach, - naprzemianstronne krążenia RR w przód i w tył, - izolacje klatką piersiową (przód-bok-tył-bok), 2 x w jedną i 2 x w drugą stronę, - izolacje biodrami (przód-bok-tył-bok) 2 x w jedną i 2 x w drugą stronę, - krok odstawno-dostawny STEP TOUCH z jednoczesnym krążeniem RR, - przekładanka w prawo i w lewo z unoszeniem i opuszczaniem RR, - pajacyki 5x, - przeskoki z PN na LN na zmianę z wysokim unoszeniem kolan 8x, - przysiady 5x, - skłony w przód-bok-tył 2x w jedną i 2x w drugą stronę, - skłony w siadzie prostym, - skłony w rozkroku do PN i LN po 2x, - brzuszki 6x, - pompki 6x. Zabawa w „Lustro” - improwizacje przy muzyce - jedna osoba wymyśla ruchy RR i NN, a druga będąc jej odbiciem robi to samo.	8' 3'	- ustawienie w rzędach, - dwie osoby stoją naprzeciwko siebie, - zmiana ról,
Część główna B	Nauka nowych kroków: <u>rozliczamy na 8</u> - wyskok i zeskok z jednoczesnym przytupnięciem PN przy LN (na 1), z przodu, z boku i przy LN (na 2) 3x, - slajd w prawo z wyrzuceniem RR w bok (na 3 i 4) 3x, - przekładanka w lewo – PN przed LN i LN do boku, z jednoczesnym krążeniem barków w przód (na 5 i 6) 3x, - PN przed LN z jednoczesnym uniesieniem pod	10'	- bez muzyki, - wolne tempo, - ustawienie w szachownicę, - prowadzi n-l.

	<p>brodę splecionych dłoni (na 7) 3x, - cały obrót w lewą stronę i opuszczenie RR (na 8).</p> <p>Powtarzamy całość łącząc kroki</p> <p>Powtarzamy cały schemat</p> <p>Zabawa doskonaląca poznane wyżej kroki Grupa 1 ćwiczy kroki (1,2,3,4) Grupa 2 powtarza (1,2,3,4) Grupa 1 ćwiczy kroki (5,6,7,8) Grupa 2 powtarza (5,6,7,8) Łączenie nowych elementów z wcześniej poznanych</p>		
		4'	<ul style="list-style-type: none"> - bez muzyki - wolne tempo
		4'	<ul style="list-style-type: none"> - z muzyką
		2'	<ul style="list-style-type: none"> - z muzyką - podział uczniów na dwie grupy, stojące naprzeciwko siebie
		5'	<ul style="list-style-type: none"> - powtarzamy 2x - n-l pilnuje poprawności wykonania układu
Część końcowa	<p>Wyciszenie</p> <p>Ćwiczenia oddechowe i rozluźniające</p> <p>Podsumowanie i omówienie zajęć</p> <p>Pożegnanie</p>	2'	<ul style="list-style-type: none"> - ustawienie w kole - leżenie tyłem
		1'	<ul style="list-style-type: none"> - ustawienie w dwuszeręgu - nagrodzenie plusami najbardziej zaangażowanych uczniów