

## SCENARIUSZ ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

<b>Typ szkoły:</b> szkoła podstawowa	Klasa: II	<b>Płeć uczniów:</b> grupa mieszana
<b>Miejsce zajęć:</b> boisko szkolne	<b>Czas trwania zajęć:</b> 45 minut	<b>Liczba uczniów:</b> ok.20

Wymagania szczegółowe z podstawy programowej kształcenia ogólnego dla pierwszego etapu edukacji: Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna; Edukacja muzyczna; Edukacja społeczna,

**Temat zajęć:** Zajęcia taneczno- ruchowe- nauka choreografii oraz zabawy taneczno- ruchowe

### Cele zajęć w zakresie

**umiejętności:** umiejętność zapamiętania i odtworzenia konkretnej choreografii tanecznej; nabywanie poczucia rytmu

**wiedomości:** zapamiętywanie, że przed każdym wysiłkiem fizycznym należy przeprowadzić rozgrzewkę; nazwanie podstawowych kroków w choreografii; umiejętność rozróżnienia sekwencji w muzyce

**postawy:** wykazuje gotowość do podporządkowania się decyzjom nauczyciela w trakcie zabaw i ćwiczeń ruchowych; umiejętność współpracy w grupie

**motoryczności:** kształtowanie sprawności fizycznej; koordynacja ruchowo- wzrokowa

### Środki dydaktyczne:

pompony do przeprowadzenia zabaw ruchowych; sprzęt muzyczny

## Przebieg zajęć

### Czynności poprzedzające zajęcia

Kontrola obecności i przygotowania uczniów do lekcji- strój sportowy

### Część wstępna ( 10minut)

1. Czynności organizacyjne: zbiórka uczniów na boisku szkolnym. D
2. Wywołanie gotowości do zajęć:
  - a) Zapowiedź treści zajęć oraz czynności motywacyjne związane z udziałem uczniów w zajęciach: podanie nazw utworów, do których będą prowadzone choreografie taneczne, podanie nazw zabaw, omówienie korzyści wynikających ze współpracy w zespole podczas zadań ruchowych (2 minuty).
  - b) Indywidualnie: Dzieci stoją w kole i przedstawiają się, wykonując ulubiony krok taneczny
  - c) Rozgrzewka: przedstawienie dzieciom, dlaczego rozgrzewka jest ważna przed nauką tańca; przeprowadzenie rozgrzewki do muzyki

### Część główna ( 27 min)

1. Rozstawienie uczniów po całym boisku tak, by każdy miał swobodę ruchu; osłuchanie się z piosenką, do której zostanie zrobiona choreografia taneczna
  2. Uczniowie przyjmują postawę tancerza- prostują plecy, łączą nogi. Zapoznają się z krokami choreografii do piosenki „Dale Dale”:
  3. Uczą się choreografii sekwencjami:
    - zwrotka cz. 1
    - zwrotka cz. 2
    - refren
    - „freestyle”
  4. Uczniowie zapamiętują i nazywają kroki. Każdy krok odnosi się do jakiejś czynności. Dzięki temu uczeń łatwo je zapamiętuje, rozwijając swoją wyobraźnię.
- Ucząc się choreografii liczymy do 8.

„Dale Dale”- Choreografia krok po kroku:

#### WSTĘP

1. Klaskanie nad głową i marsz 2 x 8
2. Klaskanie nad głową i podskok 2x 8

#### REFREN

3. V step x2
4. V step z podskokiem x2
5. Ręce 3 x w górę
6. Zjeżdżamy z górki- tworząc kierownicę z rąk x 4

## I cz. ZWROTKI

7. Podwójny krok do boku i ręce krzyżowane do przodu

## II cz. ZWROTKI

8. Pojedynczy krok do boku x4 młynek z rąk
9. Pojedynczy krok do boku x4 pałeczki z rąk w górę

## REFREN

## PRZEJŚCIE

10. Ręce ugięte w łokciach i prostowane – rozciąganie gumy 2 x8 wolno
11. Ręce ugięte w łokciach i prostowane – rozciąganie gumy 2 x8 szybko

## REFREN 2 część

## REFREN CAŁOŚĆ

5. Modyfikacja choreografii- praca w 3- 4 grupach. Każda grupa modyfikuje refren i zwrotkę choreografii według swoich pomysłów, po czym przedstawia swoją choreografię.
6. Zabawa – Bitwa na kroki. Uczniowie podzieleni zostają na dwie grupy. Każda grupa układa spontanicznie kroki do muzyki, licząc do 8. Grupy stają naprzeciwko siebie w dużej odległości. Nauczyciel włącza muzykę i wyznacza grupę, która pokazuje swój krok jako pierwsza. Ważne, żeby w każdej grupie każdy wymyślił jeden dowolny krok, a reszta grupy naśladowała daną osobę. Grupa pokazuje swój krok taneczny przesuając się nim do przodu i do tyłu w rozliczeniu 2x8. Następnie kolejna grupa pokazuje swój krok. Poprzednia grupa w tym czasie wyznacza kolejną osobę, która pokazuje krok ich grupy.

## Część końcowa ( 7 minut)

1. Wyciszenie, rozciąganie do wolnej piosenki.
2. Przypomnienie informacji na temat „prostego trzymania się”. Uczeń wie, że jego postawa jest prawidłowa, gdy:nie wysuwa głowy (głowa jest w osi kręgosłupa), ściąga łopatki (nie zaokrągla pleców), wciąga brzuch, napina pośladki.
3. Podsumowanie, pożegnanie.