Zachodniopomorskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli

P R O G R A M

zajęć rozwojowych promujących aerobik, taniec dla uczniów szkół podstawowych z klas 4–6

Autorzy programu:

Aneta Pilarska,
Jarosław Ryhanycz

Szczecin, 2010 r.

Spis treści

I. Wstęp
II. Opis sposobu realizacji celów
III. Cele kształcenia i wychowania
IV. Treści kształcenia
V. Plan nauczania
VI. Sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania
VII. Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia
VIII. Scenariusze zajęć
IX. Zalecana literatura

I. Wstęp

Dziecko od najmłodszych lat odczuwa potrzebę ruchu. Wyraża się to między innymi w jego dążeniu do tańca. Dzięki tańcowi uczeń może wiele zyskać, odkryć swoje zdolności, zamiłowania i nabyć pewności siebie. Specjalnego wyrazu ruchom dziecka dodaje muzyka. Poruszając się zgodnie z nakazami muzyki, uczeń odczuwa ją bardziej aktywnie, łatwiej rozumie jej charakter.

Taniec jest jednym ze sposobów przeżywania i przekazywania emocji, formą fizycznej i duchowej aktywności, sposobem zabawy i odprężenia. Umożliwia on regenerację sił fizycznych, psychicznych oraz podniesienie sprawności ruchowej.

Wspólnym celem zabaw i tańców przy muzyce jest rozwijanie w dzieciach poczucia przynależności oraz zwiększenia karności i odpowiedzialności.

Dzięki pracy zespołowej rozwijają się indywidualne zdolności każdego dziecka. Zajęcia tego rodzaju pozwalają ujawnić inicjatywę, aktywność i samodzielność uczniów.

Konieczność zapamiętania poszczególnych zmian zachodzących w układach tanecznych zmusza do uwagi, szybkiej orientacji, decyzji, uczy przestrzegać ładu i porządku, podporządkowywać się umownym przepisom, wyrabia pozytywne cechy charakteru, kształci wrażliwość estetyczną. Zajęcia taneczne poprawiają koordynację ruchową, koncentrację oraz wpływają relaksacyjnie na organizm, pobudzają pracę serca, układu oddechowego i usprawniają układ ruchowy.

II. Opis sposobu realizacji celów

Program zajęć sportowo-rekreacyjnych z aerobiku i tańca zakłada, że będą one prowadzone przez okres 20 tygodni, w wymiarze 2 godzin tygodniowo. Zajęcia mają na celu popularyzację tej formy aktywności ruchowej wśród uczniów klas 4–6. Po realizacji programu uczniowie opanują podstawowe kroki i układy charakterystyczne dla aerobiku i wybranych tańców, poznają różne formy ruchu i odmiany aerobiku, a także wybrane elementy z gimnastyki artystycznej.

III. Cele kształcenia i wychowania

1. Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów.
2. Kształtowanie i rozwijanie zdolności rytmiczno-tanecznych, harmonii i piękna ruchu.
3. Promowanie zdrowego stylu życia.
4. Doskonalenie sprawności fizycznej (zdolności kondycyjnych i koordynacji).
5. Propagowanie aerobiku jako formy aktywności sportowo-rekreacyjnej łatwej do realizacji w czasie wolnym (aktywna forma wypoczynku).
6. Pogłębienie wiadomości dotyczących ruchu fitness, aerobiku, gimnastyki artystycznej, a także wpływu regularnie podejmowanej aktywności fizycznej na organizm.
7. Rozładowanie napięć psychicznych oraz skierowanie nagromadzonej energii w stronę aktywności fizycznej.
8. Pokonywanie barier nieśmiałości i zahamowań.
9. Rozwijanie ekspresji ruchowej.

IV. Treści kształcenia i opis założonych osiągnięć ucznia

Blok zajęć	Zagadnienia tematyczne	Opis założonych osiągnięć ucznia	
		Szczegółowe cele kształcące	Szczegółowe cele wychowawcze
Blok zajęć rozwojowych promujących aerobik, taniec, itp.	1. Zabawy i gry przy muzyce – kształtowanie koordynacji słuchowo-ruchowej.	Wykonanie w rytmie ćwiczeń gimnastycznych nóg.	Docenia znaczenie aerobiku jako formy aktywności, pozwalającej na uzyskanie i utrzymanie dobrej sprawności fizycznej.
	2. Podstawowe ćwiczenia przy muzyce – kształtowanie poczucia rytmu u ćwiczących.	Wykonanie ćwiczeń kształtujących ramiona, tułów, szyje, nogi.	Systematycznie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, stale doskonaląc się i podnosząc swe umiejętności.
	3. Nauka podstawowych kroków w stylu *disco dance.*	Wykonanie w rytmie układu ćwiczeń gimnastyczno-tanecznych (aerobik).	Przestrzega zasad zachowania bezpieczeństwa i higieny na zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
	4. Układ taneczny z zastosowaniem podstawowych kroków aerobiku.	Wykonanie w rytmie ćwiczeń kształtujących. Podstawowe kroki aerobiku – łączenie pracy rąk i nóg w rytmie.	Przestrzega zasad współdziałania w grupie.
	5. Kształtowanie gibkości poprzez ćwiczenia rozciągające i zwinnościowe.	Wyjaśnienie pojęcia gibkości i sposobów jej rozwijania.	
	6. Rozwijanie inwencji twórczej uczniów i współpraca w grupie – samodzielne opracowanie układu tanecznego.	Zasady tworzenia układów tanecznych. Samodzielne lub grupowe opracowanie i przedstawienie układu ćwiczeń gimnastyczno-tanecznych w rytmie wybranej przez siebie muzyki.	Przestrzega zasad współdziałania w grupie.
	7. Wybrane elementy akrobatyczne z zastosowaniem pozycji równoważnych.	Umiejętność kontrolowania ciała w przestrzeni. Wyjaśnienie pojęć równowaga oraz lęk przestrzeni.	Asekuruje współćwiczącego. Pokonuje lęk wysokości. Przestrzega zasad bhp.
	8. *„You can dance – po prostu tańcz”*. Pokaz talentów.	Wykonanie układu ćwiczeń indywidualnie, w dwójkach oraz w zespołach czteroosobowych.	Kształtowanie samodzielności ucznia. Kształtowanie właściwej postawy i kultury osobistej.
	9. Nauka układu w stylu *pop dance.*	Wykonanie układu tanecznego. Kształcenie pamięci ruchowej.	Umiejętność współdziałania w grupie.
	10. Kształtowanie prawidłowej postawy ciała poprzez wzmacnianie mięśni grzbietu.	Prawidłowe wykonanie ćwiczeń wzmacniających.	Samokontrola i samoocena przy wykonywaniu zadań ruchowych.
	11. Nauka przerzutu bokiem i poznanie jego odmian.	Samodzielne wykonanie przerzutu bokiem. Zasady asekuracji współćwiczącego.	Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za bezpieczeństwo współćwiczących.
	12. Doskonalenie płynności ruchu – ćwiczenia gimnastyczno-taneczne z przyborem.	Wykonanie ćwiczeń kształtujących ramiona, tułów, szyję, nogi.	Systematycznie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych stale doskonaląc się i podnosząc swe umiejętności
	13. Ćwiczenia z muzyką na przyrządzie (step).	Potrafi pracować w zespole.	Zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące w czasie zajęć.
	14. Tworzenie piramid dwójkowych i trójkowych.	Wykonanie prostej piramidy dwójkowej i grupowej. Różne sposoby trzymania współćwiczącego w czasie budowania piramid.	Samodzielne próby wykonania piramid wg inwencji uczniów. Przyzwyczajenie do odpowiedzialności za współćwiczących

	15. Nauka podstawowych kroków cza-czy i rock and rolla.	Wykonanie w rytmie ćwiczeń kształtujących.	Docenia znaczenie tańca jako formy aktywności pozwalającej na uzyskanie i utrzymanie dobrej sprawności fizycznej.
	16. Rozwijanie orientacji przestrzennej poprzez taniec ze zmianą ustawienia.	Wyrabianie szybkiej orientacji przestrzennej. Zna pojęcie orientacji przestrzennej.	Docenia znaczenie tańca jako formy aktywności pozwalającej na uzyskanie i utrzymanie dobrej sprawności fizycznej.
	17. Układ cheerleaders z pomponami.	Rozwijanie koordynacji ruchowej. Zna podstawowe pozycje NN i RR.	Kształtowanie dyscypliny w czasie wykonywania zbiorowych ćwiczeń tanecznych.
	18. Kształtowanie siły eksplozywnej kończyny dolnej. Zabawy i gry skoczne, nauka skoków w technice klasycznej.	Rozwijanie ogólnej sprawności i kondycji fizycznej.	Umiejętność współdziałania w parze tanecznej.
	19. Doskonalenie poznanych układów tanecznych – poprawa precyzji i dynamiki ruchów.	Wyrobienie poczucia rytmu i czasowo-przestrzennej organizacji ruchu.	Kształtowanie umiejętności współdziałania w zespole tanecznym i świadomości wykonywania ćwiczeń grupowych.
	20. Podwyższenie poziomu sprawności ćwiczących – tor przeszkód, wyścigi rzędów.	Rozwijanie ogólnej sprawności i kondycji fizycznej.	Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.

V. Plan nauczania

Blok	Tematy zajęć	Liczba godzin
Blok zajęć rozwojowych promujących aerobik, taniec itp.	1. Zabawy i gry przy muzyce – kształtowanie koordynacji słuchowo-ruchowej.	2
	2. Podstawowe ćwiczenia przy muzyce – kształtowanie poczucia rytmu u ćwiczących.	2
	3. Nauka podstawowych kroków w stylu disco dance.	2
	4. Układ taneczny z zastosowaniem podstawowych kroków aerobiku.	2
	5. Kształtowanie gibkości poprzez ćwiczenia rozciągające i zwinnościowe.	2
	6. Rozwijanie inwencji twórczej uczniów i pracy w grupie – samodzielne opracowanie układu tanecznego.	2
	7. Wybrane elementy akrobatyczne z zastosowaniem pozycji równoważnych.	2
	8. *„You can dance* – po prostu tańcz". Pokaz talentów.	2
	9. Nauka układu w stylu pop dance.	2
	10. Kształtowanie prawidłowej postawy ciała poprzez wzmacnianie mięśni grzbietu.	2
	11. Nauka przerzutu bokiem i jego odmian.	2
	12. Doskonalenie płynności ruchu – ćwiczenia gimnastyczno-taneczne z przyborem.	2
	13. Ćwiczenia z muzyką na przyrządzie (step).	2
	14. Tworzenie piramid dwójkowych i trójkowych.	2
	15. Nauka podstawowych kroków cza-czy i rock and rolla.	2
	16. Rozwijanie orientacji przestrzennej poprzez taniec ze zmianą ustawienia.	2
	17. Układ cheerleaders z pomponami.	2
	18. Kształtowanie siły eksplozywnej kończyny dolnej. Zabawy i gry skoczne, nauka skoków w technice klasycznej.	2
	19. Doskonalenie poznanych układów tanecznych – poprawa precyzji i dynamiki ruchów.	2
	20. Podwyższenie poziomu sprawności ćwiczących – tor przeszkód, wyścigi rzędów.	2
	Razem	**40 h**

VI. Sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania

Zaproponowane cele programu są zgodne z celami przedstawionymi w Podstawie Programowej. Szczególną uwagę zwrócono na cele, tj. dbanie o własną aktywność i zdrowie. Są to treści szczególnie aktualne w życiu codziennym ucznia. Uwagę ucznia skierowano na zainteresowanie tańcem jako formą spędzania czasu wolnego.

Metody stosowane to przede wszystkim metoda zabawowo-naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu oraz metody kreatywne. Przewidziano działania skierowane na badanie osiągnięć uczniów jak i ocenę własnej pracy. Narzędziami badawczymi będą ankiety ewaluacyjne przeznaczone dla uczniów. Uczniowie przygotują indywidualnie, w parach i w grupie pokaz wybranego przez siebie układu tanecznego.

VII. Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia

Przy ocenianiu nie powinno się porównywać uczniów, ale umożliwić im samorealizację poprzez poznanie mocnych i słabych stron. Podstawowym jej kryterium powinna być postawa, chęci do pracy, postęp i rezultat. Ważnymi składnikami oceny jest również innowacyjność uczniów, pomysłowość, aktywność, respektowanie zasad i uczestnictwo w zajęciach.

1. Pomiar na początku i na końcu projektu.
2. Analiza ankiet skierowanych do uczestniczek zajęć.
3. Analiza dokumentacji (dziennik zajęć – frekwencja na zajęciach i tematyka zajęć).
4. Zestawienia występów prezentujących umiejętności uczniów na imprezach szkolnych i okolicznościowych.
5. Samoocena własnych umiejętności podczas prezentacji artystycznych.

VIII. Scenariusze zajęć

Oznaczenie scenariusza: I.3.1

Temat: Zabawy i gry przy muzyce – kształtowanie koordynacji słuchowo-ruchowej.

Przeznaczenie: uczniowie klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: kształtowanie orientacji przestrzennej i koordynacji słuchowo-ruchowej – zabawy przy muzyce służące rozładowaniu emocji.

Cele szczegółowe:
uczeń:
– rozwija koordynację ruchową i słuchowo-ruchową,
– rozwija orientację przestrzenną,
– zna zasady poznanych gier i zabaw,
– zna słowa piosenki,
– rozwija poczucie rytmu,
– odpręża się.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:
ławeczki, szarfy, odtwarzacz CD, płyty z muzyką.

Metody:
– zabawowa klasyczna,
– naśladowcza ścisła.

Objaśnienia do konspektów:

W większości lekcji obowiązują ćwiczenia kształtujące wg kolejności Haliny Młokosiewicz.
Skróty:
RR – ramiona,
NN – nogi,
T – tułów,
PW – pozycja wyjściowa,
PZ – postawa zasadnicza,
N – nauczyciel,
F – forma,
M – metoda,
U – ustawienie.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część organizacyjno-porządkowa: sprawdzenie obecności, podanie celów zajęć, sprawdzenie przygotowania grupy do zajęć.			5	U: dwuszereg.
2.	Zabawa ożywiająca.	„Powódź”. Gdy gra muzyka, ćwiczący biegają po całej sali. Po ucichnięciu muzyki muszą wejść na drabinki lub ławeczki, aby uchronić się przed powodzią.		5	F: frontalna, M: zabawowa klasyczna.
	Część główna 1. Ćwiczenia kształtujące: RR NN T – płaszczyzna poprzeczna NN i RR łącznie T – płaszczyzna strzałkowa NN T – płaszczyzna czołowa T – o większym natężeniu RR T – płaszczyzna złożona ćw. równoważne podskoki	 PW – rozkrok, RR poziomo przed klatką p., odmachy w tył i w przód, 16x. PW – rozkrok, kolana i stopy na zewnątrz, ugięcie stawów kolanowego i biodrowego, 16x. PW – rozkrok, PR w bok, skręty z pogłębieniem do 4 w P i L, po 2 serie na stronę. PW – PZ, wymachy nóg z równoczesnym wymachem RR w górę na skos, po 4 na stronę. PW – rozkrok, RR w górę, skłon w przód z pogłębieniem do 4, wyprost, 4 serie. PW – skłon do PN, unik podparty, lekkie pogłębienie do 8, powrót do skłonu, zmiana nogi na lewą, po 2 serie na stronę. PW – rozkrok, RR w górę, skłon w bok, pogłębić do 4, zmiana strony, po 2 serie. PW – siad rozkroczny, skłon T w przód, RR w przód, wytrzymać do 8, 2 serie. PW – klęk prosty, krążenia RR w przód 8x i w tył 8x. PW – leżenie przodem, leżąc przodem, podpór łukiem (wygięcie „foczka”) pogłębić na 4, 4 x. PW – PZ, waga przodem na PN, RR w przód, wytrzymać do 4, zmiana nogi, 2 serie. PW – unik podparty, PN z przodu, podskokiem zmiana nogi z przodu, 16x.		15	U: rozsypka, F: frontalna, M: naśladowcza ścisła.

4.	2. Zabawy przy muzyce i ze śpiewem.	„Ludzie do ludzi” W parach. Należy dotknąć partnera określoną częścią ciała. N. daje polecenia, które wszyscy wykonują, np.: ucho do ucha, stopa do kolana, prawa dłoń do pleców, policzek do policzka itp. Na hasło „ludzie do ludzi” trzeba szybko zmienić parę. Kto zostanie bez pary dalej prowadzi zabawę. Wykonuje się ok. 3 zmian. Gdy N. wymieni jakąś cyfrę lub literę, pary muszą utworzyć na podłodze daną cyfrę lub literę. Ta para, która wykona zadanie najszybciej dostaje punkt. Na koniec N. zlicza ilość pkt. „Gdy muzyka milknie” W czasie trwania muzyki wszyscy tańczą pomiędzy szarfami. Gdy muzyka milknie, każdy stara się stanąć w środku wolnej szarfy. Ten, kto nie znalazł wolnej szarfy, odpada z gry. Liczba szarf jest mniejsza niż ilość tańczących osób. 2x. „Taniec na gazetach” Każda para otrzymuje gazetę jednakowej wielkości, na której tańczy w rytm muzyki. Gdy nagranie milknie, należy złożyć gazetę na połowę i tańczyć dalej. Obszar do tańczenia staje się mniejszy. Z gry odpada ta para, która nie potrafi zmieścić się na wyznaczonej powierzchni gazety. Wygrywa para, która zostanie najdłużej. 2x. „Przyczepianie się” Uczestnicy rozchodzą się po sali, poruszając się w dowolny sposób. Na dźwięk muzyki każdy przyczepia się do podłoża głową, plecami, ramieniem, stopami, itp. (N. mówi np. plecy).		55	M: zabawowa klasyczna, F: frontalna, U: luźna rozsypka. Ćwiczący biorą gazety, później je odnoszą.
		Pląs „Pingwin” – najpierw nauka słów. Słowa: O, jak przyjemnie i jak wesoło w pingwina bawić się, się, się. Raz nóżka prawa, raz nóżka lewa, do przodu, do tyłu i raz, dwa, trzy. Ruchy: marsz w koło, ręce na ramionach osoby znajdującej się przed uczniem. W trakcie słów „się, się, się” – trzy skoki obunóż w przód, „raz nóżka prawa, raz nóżka lewa” – wysuwamy nogi w bok, raz prawa, raz lewa. Na słowa: „Do przodu” – skok obunóż w przód; „do tyłu” – w tył; „raz, dwa, trzy” – trzy podskoki w przód. „Muzyczny dywan” Na podłożu N. zaznacza szarfami pole prostokąta. Uczestnicy chodzą po nim w takt muzyki. Gdy N. przerywa muzykę, wszyscy muszą szybko zejść z pola – dywanu. Kto nie zorientuje się w porę odpada z dalszej zabawy. 2x.			U: rząd.
5.	Część końcowa 1. Zabawa o charakterze uspokajającym. 2. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.	„Powtarzanie ruchów” Ćwiczący stoją na obwodzie okręgu. N. pokazuje jeden ruch, a następna osoba musi go powtórzyć i dodać swój, aż do ostatniej osoby. Następnie następuje ruch z powrotem, w drugą stronę. Wariant: do ruchu możemy dodać swoje imię. Podsumowanie lekcji, ocena realizacji celów, ocena aktywności uczniów, pożegnanie.		10	M: zabawowa klasyczna, F: frontalna, U: okrąg. U: szereg.

Oznaczenie scenariusza: I.3.2

Temat: Podstawowe ćwiczenia przy muzyce – kształtowanie poczucia rytmu u ćwiczących.

Przeznaczenie: uczniowie klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: kształtowanie poczucia rytmu u ćwiczących.

Cele szczegółowe:
uczeń:
– rozwija koordynację ruchową,
– rozwija poczucie rytmu,
– zna nazwy ćwiczeń,
– zna technikę utrzymywania prawidłowej postawy ciała,
– dostrzega pozytywną rolę muzyki jako środka w pokonywaniu napięć i stresów,
– porusza się z gracją,
– stosuje samokontrolę.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:
odtwarzacz CD, płyty z muzyką.

Metody:
– zabawowa klasyczna,
– zadaniowa,
– naśladowcza ścisła.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część organizacyjno-porządkowa: sprawdzenie obecności, podanie celów zajęć, sprawdzenie przygotowania grupy do zajęć.			5	U: dwuszereg.
2.	Zabawa ożywiająca.	„Sieć” Kolejne osoby złapane przez berka łapią się za ręce i tworzą sieć. Razem łapią innych i nie mogą się rozłączyć. Ten, kto ostatni wpadnie w sieć – wygrywa. 2x.		5	F: frontalna, M: zabawowa klasyczna.
3.	Część główna 1. Ćwiczenia kształtujące: RR NN T – płaszczyzna czołowa NN i RR łącznie T – płaszcz. strzałkowa NN T – płaszcz. poprzeczna T – o większym natężeniu RR	W rytm muzyki: PW – rozkrok, RR wzdłuż ciała. Wznoszenie bokiem w górę, x8. PW – PZ, wspięcie na palce i opuszczenie, x8. PW – rozkrok, RR w górę, skłony T w bok, x4 na P i L stronę. PW – rozkrok, RR w bok, ugięcie prawego łokcia do lewego kolana i na odwrót, po 4x na stronę. PW – rozkrok, RR w bok, opad T w przód, pogłębić, wyprost z liczeniem do 4, x4. PW – rozkrok, RR na biodrach, kolana i palce na zewnątrz, ugięcia i wyprosty nóg, x16. PW – rozkrok, RR w bok, skręt T, pogłębić na 4, na każdą stronę po 4x. PW – leżenie tyłem, RR splecione na karku. Skłony w przód z pogłębieniem (brzuszki) do 4, opuszczenie, 4x. PW – klęk podparty, ugięcia RR w stawach łokciowych, 16x.		15	U: szachownica, F: frontalna, M: naśladowcza ścisła.

	T – płaszcz. złożona ćwiczenia równoważne podskoki	PW – siad rozkroczny, skłony do P i L nogi na przemian z pogłębieniem do 4, 4x na stronę. PW – PZ, waga przodem, wytrzymać do 4, po 2x na stronę. PW – PZ, podskokiem rozłączenie i złączenie nóg, 16x.			
4.	2. Ćwiczenia rytmiczne	Ćwiczenia w rytm muzyki (najpierw uczymy bez muzyki) – chód w rytm muzyki, 1 długość, – chód krokiem wydłużonym,1 długość, – krok PN w przód, dostawienie LN na palcach, krok LN w przód itd., – krok PN przed LN (na krzyż), LN w bok, stopa opiera się na palcach, LN krzyżuje się z PN, PN w bok itd., RR swobodnie; druga długość – podczas skrzyżowania NN – RR ugięte przed klatką piersiową podczas odstawienia nogi – (otwarcie) w bok, – 4 kroki od PN, 4 podskoki obunóż i od LN, po 1 długości, – to samo, ale podczas podskoków obrót o 360 stopni, na zmianę w prawo i lewo, – 3 kroki do lewej po przekątnej od PN, 4 – wznoszenie na palcach PN, zwrot do prawej przekątnej, LN w tył na skos i od LN 3 kroki, 4 – wznoszenie na palcach LN, zwrot, PN na skos w tył, itd., druga długość od LN, – krok odstawno-dostawny z przemachem RR bokiem w górę, (wysokie podskoki), po 2 długości na stronę, – wieloskoki, 2 długości (zaczyna PN, potem PN), – chasse (szase) – od prawej nogi – PN krok do przodu, podskokiem dołączenie LN do PN, lądowanie na LN, krok PN w przód; a od LN – odwrotnie – krok LN, podskokiem dołączenie PN do LN, lądowanie na PN, krok LN w przód, łączymy obie strony, 3 długości, – *slide* (slajd) – odstawienie PN i dociągnięcie LN po podłożu, przechylenie T do LN, RR – PR w górę skos, LR w bok, w lewo odwrotnie, P i L po 1 długości + 1 długość zamiennie raz na P, raz na L.		55	Stopę stawiamy od palców. F: frontalna, M: naśladowcza ścisła i zadaniowa.
		Wymachy nóg: palce stóp muszą być naciągnięte. Plecy proste, noga postawna na całej stopie – PN w przód, LN w przód na zmianę, 1 długość, od lewej 1 długość, – PN w bok, opadając krzyżuje się z przodu z LN, plie (ugięcie NN), LN w bok, itd. RR w bok, – RR w bok; PN w przód, LN w przód, obrót w lewo o 90 stopni, PN w bok, obrót w lewo o 90 stopni, LN w tył, obrót w lewo o 180 stopni, i znów PN w przód itd., – LN w przód, PN w przód, obrót w prawo o 90 stopni, LN w bok, obrót w prawo o 90 stopni, PN w tył, obrót w prawo o 180 stopni, i znów LN w przód, itd., po 2 długościach na stronę.			

		Obroty: W prawo: PW – bokiem do kierunku ruchu, PN w przód, RR na wysokości klatki piersiowej, PR w przód, LR w bok, ciężar ciała na LN; zaczynamy krok PN w bok z otwarciem PR w bok, obrotem w prawo dołączamy LN do PN, RR łączą się (zamykają), (po opanowaniu ćwiczenia następuje w tym momencie wznos na palce) i znów PW. Na lewą odwrotnie. Na długości sali około 6 obrotów z zatrzymaniem, po2 długości na stronę. W miejscu – obrót chodzony z klaśnięciem w dłonie, w P i L, po 4x na stronę.			
5.	Część końcowa 1. Zabawa o charakterze uspokajającym 2. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe	„Jaka to literka?” W parach, na zmianę dzieci rysują sobie na plecach palcem literki i odgadują, co partner narysował. Po 2x. Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.		10	U: dobierają się w pary, M: zadaniowa, F: frontalna. U: szereg.

Oznaczenie scenariusza: I.3.3

Temat: Nauka podstawowych kroków w stylu disco dance.

Przeznaczenie: uczniowie klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny:
– poznanie nowego stylu tańca,
– wzrost zainteresowania tańcem nowoczesnym u ćwiczących.

Cele szczegółowe:
uczeń:
– rozwija koordynację ruchową,
– potrafi wykonać układ taneczny bez muzyki,
– potrafi zatańczyć układ przy muzyce,
– poznaje cechy charakterystyczne danego stylu,
– poprawia swoją kondycję.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:
odtwarzacz CD, płyty.

Metody:
– naśladowcza ścisła,
– zadaniowa,
– zabawowa klasyczna.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część organizacyjno-porządkowa: sprawdzenie obecności, podanie celów zajęć, sprawdzenie przygotowania grupy do zajęć.			5	U: dwuszereg.
2.	Zabawa ożywiająca.	„Murarz” Na środkowej linii sali wybrana osoba łapie dzieci przebiegające z jednej strony na drugą. Osoby złapane tworzą mur na linii murarza, po P lub L stronie. Wygrywa ten, kto zostanie złapany jako ostatni.		5	F: frontalna, M: zabawowa klasyczna.
3.	Część główna 1. Ćwiczenia kształtujące izolacja ruchu: – szyja, głowa – barki – klatka piersiowa – biodra – NN (staw kolanowy) – staw skokowy – NN – T – strzałkowa – RR	 PW – rozkrok, RR luźno, skłony G w prawo i w lewo po 4x na stronę, skręty po 4x na stronę, krążenia po 4x na stronę. PW – jw., wznoszenie i opuszczenie barków 8x, krążenia w tył i w przód po 8x. PW – rozkrok, RR na biodrach, izolacja ruchu – wysunięcie klatki w przód i cofnięcie w tył po 8x oraz próba wysunięcia klatki w P i L po 8x. PW – jw., wysunięcie bioder po 8x na stronę, krążenia bioder po 4x na stronę, próba krążenia w „ósemkę” 8x. PW – PZ, ugięcia stawu kolanowego (półprzysiady) 8x, ugięcia na boki po 4x na stronę. PW – PZ, RR w górę, wspięcia na palce i opuszczenie, 8x, krążenia stawu skokowego w PN i LN, po 4x na stronę. PW – PZ, marsz w miejscu, 16x. PW – opad T w przód, RR w bok, wytrzymać do 4, 4 serie. PW – rozkrok, krążenia RR w przód 8x i w tył 8x.		15	U: rozsypka, F: frontalna, M: naśladowcza ścisła, N. poprawia błędy ćwiczących, tłumaczy wykonanie ćwiczenia.

	– T – czołowa – NN – ćwiczenia rozciągające (na NN i T).	PW – rozkrok, PR na biodrze, LR w górę, skłon w prawo z pogłębieniem do 4, zmiana strony – odwrotnie, po 4x na stronę. PW – rozkrok, stopy i kolana na zewnątrz, ugięcia w stawie kolanowym i biodrowym (*plié*) 16x PW – pozycja wykroczna PN z przodu, skłon do PN – wytrzymać do 8, ugięcie PN do uniku podpartego, pogłębić do 8, zmiana strony – LN. PW – siad rozkroczny, skłon T do PN i LN, wytrzymać do 8 na każdą nogę, 2 serie; skłon w przód – RR jak najdalej w przód, wytrzymać do 8, 2 serie. PW – leżenie tyłem, przyciąganie PN do T przy pomocy rąk, wytrzymać do 8, zmiana nogi, 2 serie. (szpagaty) Maksymalny siad kroczny – na PN i LN, oraz maks. siad rozkroczny; każdy wytrzymać do 8. PW – RR w bok, wykrok – PN z tyłu, 4 wymachy PN w górę w przód, zmiana nogi – PW, LN z tyłu, 2 serie, następnie 2 serie wymachów w bok, po 4x PN i LN.			
4.	2. Realizacja zadań lekcji – nauka układu.	Zademonstrowanie układu i objaśnienie charakterystycznych cech stylu disco: duża energia, dynamika, szybkość, precyzja ruchów. Nauka układu (metoda analityczna). Kroki: 1. 1–4: krok „konik” – unoszenie wysoko ugiętego kolana na przemian ze stawianiem N na podłożu, 4x, RR splecione z tyłu. Krok „konik” 4x; 5 – RR obie w górę, 6 – obie w bok, 7 – jak 5, 8 – jak 6. 2. Rozkrok, 1,2 – LR w bok, PR wykonuje 2 okrążenia w płaszczyźnie czołowej, 3 – wypad PN do przodu, RR w górę, dłonie widoczne, 4 – przysiad podparty, 5 – PZ, 6 – wybicie do skoku, 7 – skok szpagatowy rozkroczny, 8 – lądowanie. 3. 1 – wykop PN w bok, RR na skos, w górę, i – RR przed klatką piersiową, postawienie PN na podłożu, 2 – RR na skos w dół, postawienie LN z tyłu za PN, 3, i, 4 – odwrotnie – wykop LN, RR na skos w górę, i – RR przed klatką piersiową, postawienie LN na podłożu, 4 – RR w skos w dół, postawienie PN z tyłu za LN, 5, i, 6 – jak 1–2, 7, i, 8 – jak 3–4. 4. 1– rozłączenie NN podskokiem, RR w bok, i – złączenie NN podskokiem, RR przed klatką piersiową, 2 – jak 1. 3, i, 4 – odwrotnie, czyli 3 – złączenie, RR przed klatką, i – rozłączenie, RR w bok, 4 – jak 2.; 5 – krok LN w przód skrzyżnie do PN, RR w górę, 6 – wymach PN w górę, RR opadają do boku, 7, 8 – rozkrok, 2 krążenia RR w tył.		55	N. ustawia szachownicę. F: frontalna, M: naśladowcza ścisła, U: szachownica. N. dokładnie tłumaczy technikę wykonania ruchów, zwraca uwagę na poprawne wykonanie. Powtórzenia fragmentów po 1 lub 2 takty dla dokładnego zapamiętania ruchów przed nauką następnych części.

		Ćwiczący wykonują układ bez muzyki z liczeniem, następnie przy wolnej muzyce, przy trochę szybszej muzyce i z pomocą N. Ostatecznie wykonują układ samodzielnie, bez pomocy N. w 2 lub 3 grupach na zmianę, po ok. 3 razy. N. wybiera grupę lub osobę, która wyróżnia się w tańcu i prosi o indywidualną prezentację (ok. 2x). Reszta nagradza ucznia brawami.			N. dzieli na grupy.
5.	Część końcowa 1. Zabawa o charakterze uspokajającym. 2. Ćw. organizacyjno-porządkowe	„Kto zmienił miejsce?" Ćwiczący siedzą w półkolu. Wybrana osoba zapamiętuje ustawienie osób, następnie odwraca się tyłem i zakrywa oczy. N. wskazuje 2 lub 3 osoby, które mają zmienić miejsce. Zadaniem ucznia, który stoi w środku jest odgadnięcie - kto się zamienił miejscami; jeśli zgadnie - zmiana zgadującego, jeśli nie – powtórka. Ok. 5 zmian w całej zabawie Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.		10	M: zabawowa klasyczna, F: frontalna, U: półkole. U: szereg.

Oznaczenie scenariusza: I.3.4

Temat: Układ taneczny z zastosowaniem podstawowych kroków aerobiku.

Przeznaczenie: uczniowie klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: poznanie podstawowych kroków aerobiku.

Cele szczegółowe:
uczeń:
– rozwija koordynację ruchową,
– zna nazewnictwo kroków: step touch, podwójny step touch, step out, grapevine, knee-up, chasse mambo,
– potrafi prawidłowo połączyć w układ poznane kroki bazowe,
– potrafi wykonać poszczególne kroki,
– wykonuje układ w odpowiedniej kolejności,
– wykonuje układ przy muzyce,
– zwiększa wytrzymałość aerobową oraz siłę mięśni nóg i elastyczność ścięgien,
– orientuje się w kierunkach i w przestrzeni podczas tańca.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:
magnetofon CD, płyta z muzyką.

Metody:
– naśladowcza ścisła

Objaśnienie kroków:
Step touch: PW – PZ, 1 - krok w bok zaczynany od pięty, 2 - druga noga dotyka podłoża palcami, z tyłu za nogą postawną i odwrotnie (NN lekko ugięte, stopy lekko na zewnątrz).
Step out: PW – stopy równolegle, rozkrok, 1 – ugięcie NN, 2 – przeniesienie ciężaru ciała na PN, LN prosta, opiera się palcami o podłoże, 3-4 – na odwrót.
Chasse mambo: krok polkowy – odstawienie PN w bok, dostawienie LN z podskokiem, odstawienie PN w bok, mambo – wykrok PN do przodu na skos, w tym czasie wzniesienie LN do góry, to samo na drugą stronę.
Step touch podwójny: dostawienie LN do PN (złączenie NN) i dalej step touch, następnie w drugą stronę.
Grapevine: (krok skrzyżny) krok od pięty PN w bok, skrzyżowanie LN z tyłu, krok PN w bok, dostawienie LN za PN z tyłu, następnie odwrotnie.
Knee-up: PN ustawiona na skos w prawo, LN ugięcia stawu kolanowego w górę, na skos w prawo

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część organizacyjno-porządkowa: sprawdzenie obecności, podanie celów zajęć, sprawdzenie przygotowania grupy do zajęć.				U: dwuszereg.
2.	Zabawa ożywiająca.	„Berek ranny” Osoba dotknięta przez berka staje się berkiem. Biegając musi trzymać się ręką w miejscu rany, czyli tam, gdzie dotknął ją berek.			F: frontalna, M: zabawowa klasyczna.
3.	Część główna 1. Ćwiczenia kształtujące izolacja ruchu: – szyja, głowa	PW - rozkrok, RR luźno, skłony G w prawo i lewo po 4x na stronę, skręty po 4x na stronę, krążenia po 4x na stronę;		15	U: rozsypka, F: frontalna, M: naśladowcza ścisła. N. poprawia błędy ćwiczących, tłumaczy wykonanie ćwiczenia.
	– barki	PW – jw., wznoszenie i opuszczanie barków 8x, krążenia w tył i w przód po 8x;			
	– klatka piersiowa	PW – rozkrok, RR na biodrach, izolacja ruchu – wysunięcie klatki w przód i cofnięcie w tył po 8x oraz próba wysunięcia klatki w P i L po 8x;			
	– biodra	PW – jw., wysunięcie bioder po 8x na stronę, krążenia bioder po 4x na stronę, próba krążenia w „ósemkę” 8x;			
	– NN (staw kolanowy)	PW – PZ, ugięcia stawu kolanowego (półprzysiady) 8x, ugięcia na boki po 4x na stronę;			
	– staw skokowy	PW – PZ, RR w górę, wspięcia na palce i opuszczenie, 8x, krążenia stawu skokowego w PN i LN po 4x na stronę;			
	– NN	PW – PZ, marsz w miejscu, 16x;			

	– T – strzałkowa – RR – T – czołowa – NN. Ćwiczenia rozciągające (na NN i T).	PW – opad T w przód, RR w bok, wytrzymać do 4, 4 serie; PW – rozkrok, krążenia RR w przód 8x i w tył 8x; PW – rozkrok, PR na biodrze, LR w górę, skłon w prawo z pogłębieniem do 4, zmiana strony – odwrotnie, po 4x na stronę; PW – rozkrok, stopy i kolana na zewnątrz, ugięcia w stawie kolanowym i biodrowym (plié) 16x; PW – pozycja wykroczna PN z przodu, skłon do PN – wytrzymać do 8, ugięcie PN do uniku podpartego, pogłębić do 8, zmiana strony - LN; PW – siad rozkroczny, skłon T do PN i LN, wytrzymać do 8 do każdej nogi, 2 serie; skłon w przód – RR jak najdalej w przód, wytrzymać do 8, 2 serie; PW – leżenie tyłem, przyciąganie PN do T przy pomocy rąk, wytrzymać do 8, zmiana nogi, 2 serie; (szpagaty) Maksymalny siad kroczny – na PN i LN, oraz maks. siad rozkroczny; każdy wytrzymać do 8; PW – RR w bok, wykrok - PN z tyłu, 4 wymachy PN w górę i w przód, zmiana nogi – PW – LN z tyłu, 2 serie, następnie 2 serie wymachów w bok, po 4x PN i LN.			
4.	2. Realizacja zadań lekcji – nauka układu.	Nauka układu (metoda analityczna). Układ kroków aerobiku. Podczas nauki układu RR cały czas na biodrach. Step touch - 2 takty; Step out - 2 takty; Chasse mambo - 4 takty; Step touch podwójny - 2 takty; Grapevine - 4 takty; Knee-up (kolana) - 2 takty; Całość powtarzamy 4x. Nauka układu na drugą stronę. Po opanowaniu łączymy obie strony w całość. Po knee-up następuje zmiana nogi – układ zaczynamy na drugą stronę – od LN. Wykonujemy 2x. Gdy układ już będzie opanowany – podczas wykonywania kroku step touch – wykonujemy w rozkroku zamach ugiętych w stawie łokciowym RR do przodu, złączenie NN – RR ruch do tyłu,		55	N. ustawia szachownicę. F: frontalna, M: naśladowcza ścisła, U: szachownica. N. dokładnie tłumaczy technikę wykonania ruchów, zwraca uwagę na poprawność ich wykonania. Powtórzenia fragmentów po 1 lub 2 takty dla dokładnego zapamiętania przez ćwiczących, przed nauką następnych części.

		– podczas wykonywania step out – gdy przenosimy ciężar na lewą nogę, PR prosta przodem w bok w lewo i odwrotnie, następne 2 takty - w górę na skos i odwrotnie, podczas chasse - RR luźno, mambo – RR w górę, w kroku grapevine – RR jak w step touch – podczas knee-up – z przodu ręka przeciwna do kolana (ugięte RR). Układ wykonujemy 2x. Ćwiczący próbują wykonać układ przy muzyce - najpierw wolne tempo, później szybsze, na końcu próbują samodzielnie, bez pomocy N.			
5.	Część końcowa 1. Ćw. uspokajające - rozciągające 2. Ćw. organizacyjno-porządkowe	– plié – skłon boczny T w prawo, RR w górę na skos, wytrzymać do 8; – plié – skłon boczny T w lewo, RR w górę na skos, wytrzymać do 8; – plié - RP w górze, zgięcie w łokciu, LR ciągnie prawy łokieć w dół, wytrzymać do 8, zmiana RR; – wypad na NP, RR w górze, wytrzymać do 8; – wypad na NL, RR w górze, wytrzymać do 8; – półprzysiad, RR oparte na udach, wypchnięcie grzbietu w górę, opuszczenie T w dół, RR chwyt pod uda, do 8; – PZ, rolle – stopniowe zginanie („zwijanie”) odcinków kręgosłupa od głowy aż do skłonu, z powrotem w górę, głowa kończy; Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.		10	M: naśladowcza ścisła, F: frontalna, U: rozsypka. U: szereg.

Oznaczenie scenariusza: I.3.5

Temat: Kształtowanie gibkości poprzez ćwiczenia rozciągające i zwinnościowe.

Przeznaczenie: uczniowie klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: poprawa gibkości i zwinności ćwiczących.

Cele szczegółowe:
uczeń:
– kształtuje lub poprawia zakres ruchu w stawach kończyny dolnej oraz kręgosłupa,
– próbuje wykonać siad kroczny i rozkroczny (szpagat) na maksimum swoich możliwości,
– potrafi wykonać przewrót w przód,
– próbuje z pomocą N. lub samodzielnie wykonać „mostek" – podpór łukiem leżąc tyłem,
– zna poprawną nazwę powyższego elementu.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:
szarfy, materace gimnastyczne.

Metody:
– naśladowcza ścisła,
– zabawowa klasyczna,
– zadaniowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część organizacyjno-porządkowa: sprawdzenie obecności, podanie celów zajęć. sprawdzenie przygotowania grupy do zajęć.			5	U: dwuszereg. Osoba niećwicząca przynosi szarfy.
2.	Zabawa ożywiająca.	„Ogonki" Każdy ćwiczący ma wetkniętą za spodenki szarfę. Uczniowie starają się zerwać jak największą ilość szarf. Kto zdobędzie najwięcej – wygrywa.		5	F: frontalna, M: zabawowa klasyczna.
3.	Część główna 1. Ćwiczenia kształtujące: RR NN T – płaszczyzna czołowa	 PW - rozkrok, skurcz poziomy RR przed klatką piersiową, odmachy RR w tył x8; PW – rozkrok, palce i kolana na zewnątrz, ugięcia NN x16; PW – rozkrok, RR w górę, skłony T w bok, na każdą stronę po 8x;		15	U: rozsypka, F: frontalna, M: naśladowcza ścisła. N. poprawia błędy ćwiczących, tłumaczy wykonanie ćwiczenia.

	NN i RR łącznie T - płaszczyzna strzałkowa NN T - płaszczyzna poprzeczna T - o większym natężeniu RR T – płaszczyzna złożona Ćw. równoważne Podskoki	PW – rozkrok, wspięcie się na palce z równoczesnym wymachem RR w górę bokiem, 16x; PW – rozkrok, RR w górę, skłony w przód, 8x; PW – PZ, bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan około 20x; PW – rozkrok, RR w bok, skręty T w P i L na przemian, po 8x na stronę; PW – opad T w przód, RR w bok, skrętoskłony w P i L, po 8x na stronę; PW – rozkrok, naprzemianstronne przedmachy RR w górę przodem, 16x; PW – klęk rozkroczny, RR na biodrach, skłony w tył z pogłębieniem do 3, wyprost, 4 serie; PW – klęk podparty, równoczesne unoszenie PR i LN, a następnie na odwrót, wytrzymać, po 4x na stronę; PW – PZ, 3 podskoki obunóż, czwarty z wysoko uniesionymi kolanami, 4 serie.			
4.	2. Ćwiczenia rozciągające – kształtujące gibkość (cel lekcji)	PW - unik podparty, LN z przodu, pogłębianie 16x, następnie wyprost nogi z przodu ze skłonem T, wytrzymać 8x, później zmiana – PN z przodu; PW – rozkrok (pozycja plié – kolana nad stopami ustawionymi na zewnątrz, ugięcie w stawie biodrowym), mocne pogłębianie 16x; PW – siad rozkroczny, skłon do PN wytrzymać do 8, zmiana nogi, następnie w przód (między nogami), za każdym razem RR do przodu; PW – dwa warianty: a) leżenie tyłem, leżenie przerzutne (potocznie „świeca”), wytrzymać, zamachem do skłonu w przód w siadzie prostym; b) wytrzymać w skłonie do 8, tę serię wykonać 4x; PW – leżenie tyłem, NN ugięte w kolanach, przyciąganie PN przy pomocy RR do 8, zmiana nogi; PW - leżenie przodem, skłon T w tył (potocznie foczka) wytrzymać do 4, 4 serie; szpagaty na PN i LN – siad kroczny i środkowy – siad rozkroczny, wytrzymać do 8.		25	N. czuwa nad poprawnością wykonywanych ćwiczeń, dokładnie objaśnia ichwykonanie. U: rozsypka, F: frontalna, M: naśladowcza ścisła i zadaniowa.

5.	Zwisy, podpory, ćwiczenia wolne	Praca w zespołach I. Ćwiczenia przy drabinkach przygotowujące do mostka – zwis tyłem do drabinki, NN na podłożu, z zamachem wypchnięcia bioder do przodu (wygięcia kręgosłupa do łuku) 8x; PN na szczebelku na wysokości bioder ćwiczącego, skłony do prostej PN, wytrzymać do 8, zmiana nogi; zwis na drabince – podciąganie kolan do klatki piersiowej, 10x; II. Ćwiczenia z N. - przewroty w przód na materacu z asekuracją lub bez asekuracji 4x każda osoba, leżąc tyłem podpór łukiem – z leżenia tyłem lub z pomocą N. z postawy stojącej 4x każda osoba. Uwaga! Czekający w kolejce wykonują przechodzenie przez szarfę możliwie szybko, od góry do dołu i odwrotnie.		25	N. dzieli grupę na 2 zespoły. F: pracy w zespołach, M: I – zadaniowa, II – zadaniowa. N. objaśnia nazewnictwo ćwiczeń.
6.	Część końcowa 1. Zabawa o charakterze uspokajającym 2. Ćw. organizacyjno-porządkowe	 „Dzień dobry” Ćwiczący siedzą w półkolu, jedna osoba stoi przed resztą odwrócona tyłem. Wskazany przez N. uczeń mówi „Dzień dobry”. Zadaniem osoby stojącej tyłem jest odgadnięcie kto to powiedział. Jeśli zgadnie następuje zmiana ról (2 szanse), jeśli nie – powtórka, ok. 5 zmian w całej zabawie. Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.		15	 M: zabawowa klasyczna, F: frontalna, U: półkole. U: szereg.

Oznaczenie scenariusza: I.3.6

Temat: Rozwijanie inwencji twórczej uczniów i współpracy w grupie - samodzielne opracowanie układu tanecznego.

Przeznaczenie: uczniowie klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny:
– opracowanie części układu tanecznego,
– radzenie sobie w sytuacji problemowej.

Cele szczegółowe:
uczeń:
– rozwija inwencję twórczą,
– współpracuje w grupie z rówieśnikami,
– zna i wykonuje układ taneczny,
– samodzielnie opracowuje kroki taneczne i prezentuje je przed grupą,
– umie się odnaleźć w sytuacji problemowej.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:
magnetofon CD, płyty z muzyką.

Metody:
– zabawowa klasyczna,
– naśladowcza,
– problemowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część organizacyjno-porządkowa: sprawdzenie obecności, podanie celów zajęć, sprawdzenie przygotowania grupy do zajęć.			5	U: dwuszereg.
2.	Zabawa ożywiająca.	„Berek samolot” Wybrana osoba goni innych. Gdy kogoś dotknie – ta osoba musi stanąć w rozkroku, RR w bok. Aby uratować tę osobę, ktoś inny musi przejść pod jej nogami – uczestnik wraca do zabawy.		5	F: frontalna, M: zabawowa klasyczna.

3.	Część główna 1. Ćwiczenia kształtujące: RR NN T – płaszczyzna czołowa NN i RR łącznie T - płaszczyzna strzałkowa NN T - płaszczyzna poprzeczna T – o większym natężeniu RR	3 kółka wokół sali truchtem. PW – rozkrok, RR wzdłuż ciała – wznoszenia bokiem w górę, 8x; PW – PZ, wspięcie się na palce i opuszczenia, 8x; PW – rozkrok, RR w górę, skłony T w bok, 4x na P i L stronę; PW – rozkrok, RR w bok, ugięcie prawego łokcia do lewego kolana i na odwrót, po 4x na stronę; PW – rozkrok, RR w bok, opad T w przód, pogłębić, wyprost z liczeniem do 4, 4x; PW – rozkrok, RR na biodrach, kolana i palce na zewnątrz, ugięcia i wyprosty nóg, 16x. PW – rozkrok, RR w bok, skręt T, pogłębić na 4, na każdą stronę po 4x; PW – leżenie tyłem, RR splecione na karku, skłony w przód z pogłębieniem (brzuszki) do 4, opuszczenie, 4x; PW – klęk podparty, ugięcia RR w stawach łokciowych, 16x. PW – siad rozkroczny, skłony do P i L nogi, na przemian z pogłębieniem do 4, 4x na stronę; PW – PZ, waga przodem, wytrzymać do 4, po 2x na stronę; PW – PZ, w trakcie podskoku rozłączenie i złączenie nóg, 16x.		15	U: rozsypka, F: frontalna, M: naśladowcza ścisła.
4.	2. Realizacja zadań lekcji – praca twórcza.	N. tłumaczy zadanie, podaje wskazówki, dzieli grupę na 2 lub 3 zespoły. Ćwiczący mają 15-20 minut na opracowanie układu. Prezentacje na zmianę – po 3 razy każda grupa. N. nagradza wybraną grupę (najciekawszy układ i najdokładniejsze wykonanie). Osoby te, z pomocą N. uczą wszystkich swojego układu. Pozostali muzą zapamiętać i powtórzyć ok. 5 razy.		55	F: pracy w zespołach, M: problemowa. N. kontroluje pracę ćwiczących i w razie potrzeby udziela wskazówek. F:frontalna, M: naśladowcza ścisła. N. pomaga w nauce i objaśnieniu kroków.
5.	Część końcowa 1. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne. 2. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.	Leżenie tyłem, NN ugięte w stawie kolanowym, RR wzdłuż ciała, głębokie oddechy: wdech – RR bokiem nad głowę, wydech – RR z powrotem do ciała. Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.			M: zadaniowa, F: frontalna, U: rozsypka. U: szereg.

Oznaczenie scenariusza: I.3.7

Temat: Wybrane elementy akrobatyczne z zastosowaniem pozycji równoważnych.

Przeznaczenie: uczniowie klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny:
– poprawa sprawności i koordynacji ruchowej ćwiczących,
– wzmocnienie mięśni.

Cele szczegółowe:
uczeń:
– poprawia sprawność,
– wzmacnia postawę poprzez pozycje równoważne,
– rozwija koordynację ruchową,
– potrafi wykonać ćwiczenia przygotowujące do stania na rękach,
– zna technikę wykonania wybranych elementów,
– próbuje wykonać lub wykonuje stanie na RR z asekuracją,
– próbuje wykonać lub wykonuje zadanie samodzielnie,
– wzmacnia mięśnie obręczy barkowej, NN,
– doskonali poznane elementy: przerzut bokiem, przewroty.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:
materace gimnastyczne, ławeczki.

Metody:
– naśladowcza ścisła,
– zadaniowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część organizacyjno-porządkowa: sprawdzenie obecności, podanie celów zajęć, sprawdzenie przygotowania grupy do zajęć.			5	U: dwuszereg.
2.	Zabawa ożywiająca	Lustro N. porusza się naprzeciwko ćwiczących, a oni wykonują ruchy tak, aby stanowić odbicie lustrzane N.		5	F: frontalna, M: zabawowa klasyczna.
3.	Część główna 1. Ćwiczenia kształtujące: RR NN T – płaszczyzna poprzeczna NN i RR łącznie T - płaszczyzna strzałkowa NN T - płaszczyzna czołowa T - o większym natężeniu RR T – płaszczyzna złożona Ćwiczenia równoważne Podskoki	 PW – rozkrok, RR poziomo przed klatką piersiową, odmachy w tył i w przód, 16x; PW – rozkrok, kolana i stopy na zewnątrz, ugięcie stawów kolanowych i biodrowych, 16x; PW – rozkrok, PR w bok, skręty z pogłębieniem do 4 w P i L, po 2 serie na stronę; PW – PZ, wymachy nóg z równoczesnym wymachem RR w górę na skos, po 4 na stronę; PW – rozkrok, RR w górę, skłon w przód z pogłębieniem do 4, wyprost, 4 serie; PW – skłon do PN, unik podparty, lekkie pogłębienie do 8, powrót do skłonu, zmiana nogi na lewą, po 2 serie na stronę; PW – rozkrok, RR w górę, skłon w bok, pogłębić do 4, zmiana strony, po 2 serie; PW – siad rozkroczny, skłon T w przód, RR w przód, wytrzymać do 8, 2 serie; PW – klęk prosty, krążenia RR w przód 8x i w tył 8x; PW – leżenie przodem, podparcie łukiem, leżąc przodem (wygięcie - „foczka”) pogłębić na 4, 4x; PW - PZ, waga przodem na PN, RR w przód, wytrzymać do 4, zmiana nogi, 2 serie; PW - unik podparty, PN z przodu, podczas podskoku zmiana nogi z przodu, 16x.		15	U: rozsypka, F: frontalna, M: naśladowcza ścisła.

4.	2. Realizacja zadań lekcji – ćwiczenia akrobatyczne i równoważne.	Ćwiczenia w liniach poziomych na długości sali: – wymachy w przód na przemian PN i LN, 2 długości, – przemachy (1) – z ustawienia bokiem skłon T w przód, RR na podłożu, równocześnie wymach PN w górę tak, aby obrócić się na stopie o 180 stopni, to samo w lewo, po 1 długości na stronę, – przemachy (2) – z ustawienia przodem – krok PN w lewy skos i w przód, przemach odwrotnie do poprzedniego - LN idzie górą tak, aby ukończyć ćwiczenie tyłem, dalej kontynuujemy obrót za lewym ramieniem, itd. Na drugą stronę odwrotnie, tzn. zaczynamy od kroku LN, po 2 długości na stronę, – „wierzganie konika" z zamachu, ze stania – wierzganie NN – ćw. przygotowujące do stania na rękach Na stacjach: I – przejście równoważne po ławeczce, RR w bok, wymach PN lub LN; daną nogę stawiamy w przód, obrót o 360 stopni, przysiad, zejście. Zadanie dodatkowe: przewroty w przód z wyskokiem na końcu, (po skończonym przejściu po ławeczce.), II – doskonalenie przerzutu bokiem – kto czuje się pewnie próbuje wykonać przerzut na jednej ręce, z pomocą N. lub samodzielnie (na materacu). Zadanie dodatkowe – waga przodem: z PZ – wznoszenie wybranej, wyprostowanej nogi w tył i w górę, RR do boku, T pochylić do przodu, wytrzymać, III – po 2 lub 3 osoby. Nauka stania na rękach: – z ustawienia tyłem wejście nogami po szczebelkach na drabinkę, RR na całych dłoniach na podłożu, zmiana pomagających, aby każdy wykonał zadanie. Zadanie dodatkowe: wypychanie bioder w przód w zwisie podpartym, tyłem do drabinki (przygotowujące do „mostka").		55	M: naśladowcza ścisła, M: zadaniowa, F: frontalna, U: linie poziome. N. dzieli ćwiczących na 3 zespoły, objaśnia zasady bezpieczeństwa i asekuracji. M: zadaniowa, F: pracy w zespołach z zadaniem dodatkowym (aby skrócić czas oczekiwania w kolejce). Zmiana stacji co ok. 10 minut, każda grupa co najmniej raz jest na każdej ze stacji.
5.	Część końcowa 1. Ćw. korekcyjne i wyprostne 2. Ćw. organizacyjno-porządkowe.	Wzorowa postawa Ćwiczący siedzą w siadzie skrzyżnym, RR na kolanach, plecy wyprostowane. N. wybiera osobę, która najładniej siedzi i która zachowuje się najgrzeczniej. Głębokie wdechy i wydechy. Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.			M: zadaniowa, F: frontalna, U: szereg. U: szereg.

Oznaczenie scenariusza: I.3.8

Temat: „You can Dance – po prostu tańcz". Pokaz talentów.

Przeznaczenie: uczniowie klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: doskonalenie ekspresji w tańcu.

Cele szczegółowe:
uczeń:
– prezentuje się indywidualnie na forum klasy,
– ocenia swoje możliwości na tle innych,
– pokonuje własne niedoskonałości i obawy.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:
odtwarzacz CD, płyty.

Metody:
– naśladowcza ścisła,
– ruchowej ekspresji twórczej,
– problemowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część organizacyjno-porządkowa: sprawdzenie obecności, podanie celów zajęć, sprawdzenie przygotowania grupy do zajęć.			5	U: dwuszereg.
2.	Zabawa ożywiająca.	Improwizacja do żywej, energicznej muzyki.		5	F: indywidualna, M: ruchowej ekspresji twórczej.

3.	Część główna 1. Ćwiczenia kształtujące.	2 kółka wokół sali truchtem. PW – rozkrok, skłony głowy na boki, w górę i w dół, 8x, krążenia głową w lewą i prawą stronę, po 4x, PW – jw., krążenie klatką piersiową, po 4x na stronę, PW – jw., skłony w przód w rozkroku, na przemian ze skłonem w tył, skłony w przód do lewej i prawej nogi na przemian, po 8x, PW – PZ, podskoki obunóż w miejscu, 16x, podskoki z rozkrokiem, z równoczesnym krążeniem ramion w przód i w tył, 16x, PW – rozkrok, krążenia bioder w lewą i prawą stronę, po 8x w P i L; PW – wypad prawej nogi, lekkie pulsowanie, do 16, zmiana nogi; PW – klęk wykroczny, skłon do prostej PN, wytrzymać do 8, zmiana nogi, PW – siad rozkroczny, skłon do lewej i prawej nogi na przemian, po 8x na stronę, PW – siad płotkarski, skłon do nogi wykrocznej (prawej) i nogi zakrocznej (lewej), po 8x, zmiana nogi, szpagat na nogę prawą, lewą – rozkroczny.		15	U: rozsypka, F: frontalna, M: naśladowcza ścisła.
4.	2. Realizacja zadań lekcji –program „You can dance”.	U. mają czas 20 minut na przygotowanie prezentacji do programu „You can dance” w formie indywidualnej, w parach lub w grupie. Uprzedzamy U. tydzień wcześniej o przygotowaniu strojów i wybraniu muzyki do występu. Dodatkowo przez 10 minut mają za zadanie (wszyscy razem) wymyślić opening, czyli wspólny taniec na otwarcie, do muzyki z programu „You can dance”. Każdy podmiot taneczny ma szansę wystąpić tylko jeden raz. W pokazie mogą być zawarte elementy zwinnościowe i akrobatyczne. Wybrane jury (mogą być 2 obiektywni uczniowie, oraz N – 3 osoby) komentuje występy i zapisuje oceny. Na końcu jury podaje werdykt (liczy się oryginalność, zgodność ruchu z muzyką, wykonanie, estetyka tańca).		55	M: problemowa, M: zadaniowa, F: pracy w zespołach, F: indywidualna. N. wcześniej przygotowuje numerki startowe i losuje kolejność występów. N. nagradza oceną najbardziej aktywne osoby oraz wygranych.
5.	Część końcowa 1. Zabawa uspokajająca 2. Ćw. organizacyjno-porządkowe.	Punkty podporu U. w jednej grupie mają stworzyć 3 piramidy, w których nie wszyscy będą mogli stać na podłożu, np. musi być tylko 12, 10, 8 punktów styczności z podłożem. Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.			M: problemowa, F: frontalna. U: szereg.

Oznaczenie scenariusza: I.3.9

Temat: Nauka układu w stylu pop dance.

Przeznaczenie: uczniowie klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny:
– poznanie nowego stylu tańca,
– zwiększenie u ćwiczących zainteresowania tańcem nowoczesnym.

Cele szczegółowe:
uczeń:
– rozwija koordynację ruchową,
– potrafi wykonać układ taneczny bez muzyki,
– potrafi zatańczyć układ przy muzyce,
– poznaje cechy charakterystyczne danego stylu,
– poprawia swoją kondycję.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:
odtwarzacz CD, płyty.

Metody:
– naśladowcza ścisła,
– zadaniowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część organizacyjno-porządkowa.	Sprawdzenie obecności, podanie celów zajęć, sprawdzenie przygotowania grupy do zajęć.		5	
2.	Zabawa ożywiająca.	„Berek klozetowy” Po złapaniu przez berka ćwiczący muszą przyklęknąć na jedno kolano i wystawić rękę. Dla wyratowania złapanej osoby ktoś musi przysiąść na jej kolanie i dotknąć wystawionej ręki.		5	
3.	Część główna 1. Ćwiczenia kształtujące.	3 kroki w przód od PN, wykop w przód LN, w tył odwrotnie od LN podwójny step-touch, (liczenie do 8) step out (8), dołączenie RR wznosząc w przód chasse mambo (8), heel-back (pięta w górę) (8), grape vine (8), V step (8), kolana (8) – zmiana strony. Po 2 serie na stronę.		15	U: rozsypka, F: frontalna, M: naśladowcza ścisła.

4.	2. Realizacja zadań lekcji – nauka układu.	Charakterystyka stylu pop/hip-hop – energiczne ruchy klatką piersiową, resorujący ruch nóg, luz i zabawa. Nauka układu: 1. 1 – krok PN, i – dołączyć LN, 2 – naskokiem rozkrok, NN lekko ugięte, RR przed klatką piersiową ugięte, 3 – skręt PN do wewnątrz, i – PN z powrotem, 4 – LN do wewnątrz, i – z powrotem, 5 – krążenie RR oburącz w tył, 6 – zeskokiem do PZ, 7 – wypad na LN, T w lewo, RR ugięte w łokciach, 8 – powrót 2. 1 – krok LN w bok, wielokrotny, naprzemianstronny ruch barkami w górę i w dół, 2– dostawienie PN do LN, 3 – rozkrok naskokiem, LN lekko z przodu, PN z tyłu, obie ugięte, RR zamaszyście od tyłu w przód, i – wypchnięcie klatki piersiowej w przód, cofnięcie RR w tył, NN lekko się prostują, 4 – powrót do postawy (3) cofnięcie klatki piersiowej w tył, 5 – odstawienie PN w tył na skos ruchem sprężynującym od dołu w górę, RR – krążenie w przód, bokiem, nie do końca w górę, 6 – dostawienie LN, 7–8 – to samo odwrotnie. 3. 1, i, 2 – NN w rozkroku, wyrzuty sprzed klatki piersiowej RR do wyprostu w przód – prawa, lewa, prawa zatrzymać, 3,i,4 – odwrotnie, lewa, prawa, lewa, 5 – slajd w bok PN, PR w bok, jakby wskazywała kierunek, głowa w prawo, 6 – dostawić, PZ, 7 – slajd od LN w przód i na skos w lewo, LR z góry na dół przodem, 8 – dostawić do PZ. 4. 1, 2 – odrzuty ugiętych RR w tył (przed klatką piersiową) z równoczesnym resorującym ruchem kolan (z dołu w górę), 3 – wysokie uniesienie PN z ugiętym kolanem, RR – energiczny odrzut w bok, i – stawiamy PN na podłożu, RR z powrotem, 4 – to samo, tylko ruch LN, 5, i, 6 – obrót podskokami w lewo, RR luźno, 7 – poza na zakończenie, klęk na LN, RR założone na piersiach, 8 – wytrzymać. ocy N,		55	N. tłumaczy charakterystykę i pokazuje kroki. F: frontalna, M: naśladowcza ścisła, M: zadaniowa. N. objaśnia szczegółowo ruchy i uczy ich powoli, do momentu aż wszyscy zapamiętają.
		U. ćwiczą układ najpierw na liczenie, bez muzyki, następnie przy wolnej muzyce i przy trochę szybszej muzyce z pomocą N. – samodzielnie bez pomocy N, – w 2 lub 3 grupach na zmianę, po ok.3 razy. N. wybiera grupę lub osobę, która wyróżnia się w tańcu i prosi o indywidualną prezentację. (ok. 2x). Reszta nagradza ucznia brawami.			N. dzieli ćwiczących na grupy.
5.	Część końcowa 1. Zabawa uspokajająca 2. Ćw. organizacyjno-porządkowe.	„Król ciszy” Wybrana osoba staje w środku okręgu i obserwuje innych. Próbuje zachować powagę i ciszę jak najdłużej. Jeśli się odezwie lub zaśmieje następuje zmiana osoby. Celem jest wyłonienie króla ciszy (zabawa może odbywać się na siedząco). Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.			M: naśladowcza ścisła, F: frontalna, U: okrąg. U: szereg.

Oznaczenie scenariusza: I.3.10

Temat: Kształtowanie prawidłowej postawy ciała poprzez wzmacnianie mięśni grzbietu.

Przeznaczenie: uczniowie klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: utrzymanie poprawnej postawy ciała i zgrabnej sylwetki.

Cele szczegółowe:
uczeń:
– wzmacnia mięśnie grzbietu, brzucha i obręczy barkowej,
– poznaje ćwiczenia na dane partie mięśni,
– kształtuje zgrabną sylwetkę,
– poznaje zastosowanie rekwizytu w ćwiczeniach oraz ćwiczenia w pozycji leżącej,
– rozciąga mięśnie grzbietu i nóg,
– zna ćwiczenia wyprostne.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:
materace lub maty, woreczki.

Metody:
– naśladowcza ścisła,
– zadaniowa,
– zabawowa klasyczna.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część organizacyjno-porządkowa.			5	U: dwuszereg.
2.	Zabawa ożywiająca.			5	1 szereg – kotki, 2 szereg - pieski. F: frontalna. M: zabawowa klasyczna.
3.	Część główna 1. Ćwiczenia kształtujące: RR NN T – płaszczyzna strzałkowa NN i RR łącznie T - płaszcz. poprzeczna NN T - płaszcz. czołowa T - o większym natężeniu RR T – płaszcz. złożona Ćw. równoważne Podskoki	 PW – skurcz przed klatką piersiową, wymachy w górę i w bok na zmianę, 8x, PW – krok heel back – uginanie kolan do tyłu, pięta do pośladka, po 8x na stronę, PW – rozkrok, RR w górę, skłony T w przód z pogłębieniem do 4, 4x, PW – rozkrok, RR do boku, klaśnięcie pod kolanem, unoszenie raz PN raz LN, 16x, PW – rozkrok, RR w bok, skręty z pogłębieniem do 4, w P i L, po 4x, PW – rozkrok, ugięcia NN, 16x, PW – rozkrok, RR w bok, skłony w bok, 1 ręka na biodrze, przeciwna ręka w górę, na skos, po 8x na stronę, PW – opad T w przód, RR w bok, skrętoskłony w P i L, po 8x na stronę, PW – rozkrok, wymachy: PR w górę przodem, LN w dół i na odwrót, po 8 zmian, PW – rozkrok, skłony w tył do 4, 4x, PW – waga przodem, wytrzymać do 4, po 2x na stronę, PW – PZ, podskokiem rozłączenie i złączenie NN z odmachem RR w bok, 16x.		15	 U: rozsypka, F: frontalna, M: naśladowcza ścisła.

4.	2. Realizacja zadań lekcji – ćwiczenia wzmacniające i korygujące postawę.	Ćwiczenia równoważne i korygujące postawę. PW – PZ, RR w bok – wyciąganie głowy w górę (woreczek na głowie), 8x, – przysiady na całych stopach z woreczkami na głowie, 8x, – unoszenie na zmianę prawej i lewej nogi w przód, wytrzymać do 4, po 2x na stronę, – przejście do siadu skrzyżnego, 4x. PW – leżenie tyłem, woreczek w dłoniach, RR za głową, przenosimy RR w górę i w przód, z jednoczesnym przejściem do siadu i skłonu w przód – woreczek włożyć między stopy, powrót do leżenia, przenoszenie NN nad głowę – przełożenie woreczka do RR, 8x. PW – jw., przejście do leżenia przewrotnego (NN and głową), rozsunąć NN na szerokość ramion i powrót do PW, 8x. PW – leżenie tyłem, RR wzdłuż tułowia, PN wyprostowana na podłożu, LN wyprostowana i uniesiona w górę, woreczek trzymany palcami stopy, krążenia N w prawą i w lewą stronę, zmiana nogi, po 4x na stronę. PW – jw. - przyciąganie na zmianę prawego i lewego kolana do klatki piersiowej, po 4x na stronę PW – jw., przyciągnięcie kolan do klatki piersiowej i chwyt RR za nogi, 8x. PW – jw., + górna część pleców uniesiona, przyciąganie rękoma do tułowia wyprostowanej N, na przemian prawej i lewej, po 4x na stronę. PW – jw., unoszenie NN do pionu i powolne opuszczanie, 4x. PW – leżenie tyłem, RR na karku, przejście do pełnego skłonu w przód, wyprost T i powolne opuszczanie do leżenia, 4x. PW – leżenie przerzutne („świeca”), nożyce pionowe – 16 zmian nóg. PW – leżenie tyłem, podrzut woreczka dwoma stopami i chwyt w dłonie, 8x. PW – siad prosty, NN w niewielkim rozkroku, RR w bok na wysokości barków, skręt T w prawą stronę, sięgnięcie lewą dłonią (z woreczkiem) do prawej stopy i na odwrót 8x.		55	F: frontalna, M: naśladowcza ścisła, M: zadaniowa.
		PW – leżenie przodem, NN złączone, pośladki napięte, RR ugięte w łokciach, dłonie na wysokości barków, wyprost RR i skłon w tył, wytrzymać do 4, 4. Następnie w tej pozycji krążenia głowy w prawą i lewą stronę, po 2x na stronę. PW – leżenie przodem, NN wyprostowane i złączone, palce naciągnięte, dłonie splecione i położone na woreczku, leżącym na podłodze, broda oparta na dłoniach. Unoszenie wyprostowanej LN, 8x, PN 8x, a następnie obunóż 4x. PW – leżenie przodem, NN – lekki rozkrok, RR w bok, dłonie skierowane w górę, jednocześnie unieść T i NN – „kołyska” – wytrzymać do 4, 4x. W zwisie przy drabince, woreczki w palcach stóp, – unoszenie ugiętych NN, 8x, – kołysanie się w zwisie, sylwetka prosta („wahadełko”), 16 ruchów, – rzut obunóż woreczka w dal, zejście po woreczek, wejście z na drabinkę, 4x.			

5.	Część końcowa 1.Ćwiczenia oddechowe 2. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe	Luźny skłon w przód, wdech i wyprost, RR w górę, wydech, z powrotem skłon. Drzewa na wietrze RR w górę, łagodny wiatr – powolne kołysanie, porywisty wiatr – szybkie poruszanie się. Ćwiczący wydają dźwięki szumu odpowiednio do prędkości wiatru. Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.		10	M: naśladowcza ścisła, M: zadaniowa, F: frontalna. U: szereg.

Oznaczenie scenariusza: I.3.11

Temat: Nauka przerzutu bokiem i jego odmian.

Przeznaczenie: uczniowie klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: poprawa sprawności i koordynacji ruchowej ćwiczących oraz wiary we własne możliwości.

Cele szczegółowe:
uczeń:
– rozwija koordynację ruchową,
– potrafi wykonać ćwiczenia przygotowujące do przerzutu bokiem,
– zna technikę wykonania przerzutu,
– próbuje wykonać lub wykonuje przerzut bokiem z asekuracją,
– próbuje wykonać lub wykonuje zadanie samodzielnie,
– zna różne pozycje wyjściowe i końcowe,
– wzmacnia mięśnie obręczy barkowej.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:
kreda, materace gimnastyczne, ławeczki.

Metody:
– naśladowcza ścisła,
– zadaniowa,
– zabawowa klasyczna.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część organizacyjno-porządkowa.	Sprawdzenie obecności, podanie celów zajęć, sprawdzenie przygotowania grupy do zajęć.		5	U: dwuszereg.
2.	Zabawa ożywiająca.	„Dzień i noc” 2 szeregi ćwiczących siedzą tyłem do siebie. Na znak N. noc goni dzień lub odwrotnie. Kto dogoni osobę ze swojej pary otrzymuje punkt. Start z różnych pozycji wyjściowych, np.: siad skrzyżny, leżenie przodem.		5	1 szereg - dzień, 2 szereg - noc. F: frontalna, M: zabawowa klasyczna.
3.	Część główna 1. Ćwiczenia kształtujące: RR NN T – płaszczyzna strzałkowa NN i RR łącznie T - płaszczyzna poprzeczna NN T - płaszczyzna czołowa T - o większym natężeniu RR T – płaszczyzna złożona Ćwiczenia równoważne Podskoki	 3 kółka wokół sali truchtem. PW - rozkrok, PR prosta, LR ugięta przed klatką piersiową, ugięcia na przemian 8x, PW – rozkrok, krążenie na zewnątrz, w stawie biodrowym ugiętej PN i LN na przemian, 4xPN, 4xLN, PW – rozkrok, RR w górę, skłony T w przód 8x, PW – rozkrok, RR z przodu, wymachy PN do LR i na odwrót, po 4x na stronę, PW – rozkrok, RR w bok, skręty w P i L, po 4x, PW – PZ, RR w górę, PW – rozkrok, RR w bok, skłony w bok, 1 ręka na biodrze, przeciwna ręka w górę, na skos, po 8x na stronę, PW – opad T w przód, RR w bok, skrętoskłony w P i L, po 8x na stronę, PW – rozkrok, krążenia RR w przód 8x i w tył 8x, PW – siad rozkroczny, RR w bok, skłony w przód z pogłębieniem do 4, 4x, PW – siad równoważny, NN proste, RR w bok, wytrzymać do 4, 4x, PW – PZ, 16x podskok z wysoko uniesionymi kolanami (pod klatkę piersiową).		15	 U: rozsypka, F: frontalna, M: naśladowcza ścisła.

4.	2. Realizacja zadań lekcji – nauka przerzutu bokiem.	Ćwiczący wykonują zadania w 2 zespołach. N. tłumaczy technikę wykonania przerzutu i jego odmiany. Zadanie 1 1 zespół ćwiczy z N: – przeskoki przez ławeczkę: podnoszenie nogi coraz wyżej, na przemian, podnoszone biodra, po 8x, – przeniesienie nóg ponad namalowaną na materacu kreską, na wybraną stronę, po 8x, – próba przerzutu bokiem z prostymi NN, z asekuracją i bez, po 4x, W tym czasie 2 zespół wykonuje przy drabinkach poznane wcześniej ćwiczenia rozciągające mięśnie NN i grzbietu. (zamiana zadań zespołów 1 i 2). Zadanie 2 1 zespół - próba samodzielnego wykonania przerzutu z PZ do rozkroku 4x, następnie z rozkroku do rozkroku 4x, oraz z PZ do wypadu 4x. 2 zespół w tym czasie wykonuje uginanie NN w zwisie 10x oraz doskonalenie wagi przodem. (Ponowna zmiana zadań zespołów, 2 zespół przechodzi do N.).		55	F: pracy w zespołach M: naśladowcza-ścisła i zadaniowa N. asekuruje ćwiczących
5.	Część końcowa 1. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne. 2. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.	Marsz na palcach, wznoszenie RR w górę i na piętach, opuszczenie RR, głębokie oddechy: wdech – wyprost, wydech – skłon w przód. Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.		10	M: naśladowcza ścisła, F: frontalna, U: na obwodzie okręgu. U: szereg.

Oznaczenie scenariusza: I.3.12

Temat: Doskonalenie płynności ruchu – ćwiczenia gimnastyczno-taneczne z przyborem.
Przeznaczenie: uczniowie klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: poprawa płynności ruchu.

Cele szczegółowe:
uczeń:
– doskonali płynność ruchu,
– potrafi wykonać ćwiczenia z przyborem (piłka, chustka),
– pamięta układ ćwiczeń,
– wykonuje układ ćwiczeń przy muzyce,
– doskonali elementy gimnastyczne (min. waga przodem, przewrót) i taneczne (obroty, skoki).

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:
piłki miękkie, chusty, materac.

Metody:
– naśladowcza ścisła,
– zadaniowa,
– problemowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część organizacyjno-porządkowa.	Sprawdzenie obecności, podanie celów zajęć, sprawdzenie przygotowania grupy do zajęć.		5	U: dwuszereg.
2.	Zabawa ożywiająca.	Powódź Na znak N. wszyscy swobodnie biegają po sali; na znak powódź wszyscy muszą schronić się na ławeczce lub drabince.		5	F: frontalna, M: zabawowa klasyczna.
3.	Część główna 1. Ćwiczenia kształtujące.	3 kółka wokół sali truchtem. Rozgrzewka w grupach (2 lub 3 grupy). N. w każdej z grup wyznacza kapitana i kapitan prowadzi rozgrzewkę. Ma ona przygotować organizm do ćwiczeń wielu partii ciała – solidna i dynamiczna. Która grupa będzie lepiej pracować, zostanie nagrodzona oceną.		15	N. dzieli na grupy. F: pracy w zespołach, M: problemowa. N. obserwuje ćwiczących.
4.	2. Realizacja zadań lekcji – nauka układu ćwiczeń.	Nauka układu Układ ćwiczeń wolnych: – postawa PZ, – RR w górę, RR w bok z równoczesnym obrotem o 90 stopni, – waga przodem, wytrzymać co najmniej 3 sekundy, – przewrót w przód z przysiadu do przysiadu, – podskok z półobrotem, RR w górę, – wymach PN lub LN w przód, zamach, – przerzut bokiem do wypadu, – skręt T, przeniesienie ciężaru na PN – ugięta (jeśli przerzut był od LN), LN prosta, PR w górę, LR w bok, – obrót w lewo, – „wierzganie konika” - stanie na RR, wybrana noga wyprostowana znajduje się wyżej od drugiej, ugiętej, – zakończenie: postawa – PZ, RR w bok, ukłon. Układ z rekwizytem (np. chustką) Uczennice zmieniają układ tak, aby móc wykonać go z rekwizytem oraz dodają 5 elementów (praca w grupach – podział powinien być taki jak podczas rozgrzewki). Prezentacja - po 4x każda grupa.		55	F: frontalna, M: naśladowcza ścisła. N. koryguje błędy, wyjaśnia wykonanie ćwiczeń. F: pracy w zespołach, M: problemowa.
5.	Część końcowa 1. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne. 2. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.	Leżenie tyłem, w rytm relaksującej muzyki poruszanie RR z chustką, głębokie oddechy, następnie w pozycji klęczącej i stojącej, według własnych upodobań ucznia. Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.		10	M: twórcza, F: indywidualna, U: rozsypka. U: szereg.

Oznaczenie scenariusza: I.3.13

Temat: Ćwiczenia z muzyką na przyrządzie (step).

Przeznaczenie: uczniowie klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: wzmocnienie mięśni kończyn górnych i dolnych poprzez pracę na przyrządzie.

Cele szczegółowe:
uczeń:
– rozwija koordynacje ruchową,
– kształtuje siłę mięśni kończyn,
– wykonuje ćwiczenia przy muzyce,
– zna technikę wykonania ćwiczeń i ich kolejność,
– zachowuje prawidłową postawę przy ćwiczeniach.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:
stepy lub odwrócone ławeczki, odtwarzacz CD, płyty.

Metody:
– naśladowcza ścisła,
– zadaniowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część organizacyjno-porządkowa.	Sprawdzenie obecności, podanie celów zajęć, sprawdzenie przygotowania grupy do zajęć.		5	U: dwuszereg.
2.	Zabawa ożywiająca.	Berek - ratuj Po dotknięciu przez berka należy stanąć w rozkroku z RR w bok. Aby wyratować osobę stojącą należy przejść pod jej nogami. 2x - zmiana berka.		5	F: frontalna, M: zabawowa klasyczna.
3.	Część główna 1. Ćwiczenia kształtujące.	2 kółka wokół sali truchtem. PW - rozkrok, skłony głowy na boki, w górę i w dół, 8x, krążenia głową w lewą i prawą stronę, po 4x, PW - jw., krążenie klatką piersiową, po 4x na stronę, PW – jw., skłony w przód w rozkroku, na przemian ze skłonem w tył, skłony w przód do lewej i prawej nogi na przemian, po 8x, PW – PZ, podskoki obunóż w miejscu, 16x, podskoki z rozkrokiem, z równoczesnym krążeniem ramion w przód i w tył, 16x, PW – rozkrok, krążenia bioder w lewą i prawą stronę, po 8x w P i L; PW - wypad prawej nogi, lekkie pulsowanie, do 16, zmiana nogi; PW – klęk wykroczny, skłon do prostej PN, wytrzymać do 8, zmiana nogi, PW - siad rozkroczny, skłon do lewej i prawej nogi na przemian, po 8x na stronę, PW - siad płotkarski, skłon do nogi wykrocznej (prawej) i nogi zakrocznej (lewej), po 8x, zmiana nogi, szpagat na nogę prawą, lewą - rozkroczny.		15	U: rozsypka F: frontalna M: naśladowcza ścisła

4.	2. Realizacja zadań lekcji – ćwiczenia na przyrządzie.	Stepy – 8 taktów 1. Dotknięcie PN stepu. 2. PZ. 3. Dotknięcie LN stepu. 4. PZ. – 8 taktów 1. Postawienie PN. 2. Wejście PN, LN luźno z tyłu. 3. Zejście na LN. 4. PZ. Na drugą stronę – rozpoczynamy od lewej, 8 taktów. Następnie połączone obie strony - 8 taktów łącznie. – 8 taktów 1. Wejście PN. 2. Dołączyć LN. 3. Zejście PN. 4. Dostawienie LN, PZ. Na drugą stronę – rozpoczynamy od lewej, 8 taktów. Następnie połączone obie strony - 8 taktów łącznie. – 8 taktów 1. Wejście PN. 2. Dołączenie LN. 3. Zejście LN. 4. Dostawić PN, PZ. Na drugą stronę – rozpoczynamy od lewej, 8 taktów. Następnie połączone obie strony - 8 taktów łącznie. – 8 taktów 1. Wejście PN rozkrokiem. 2.Wejście LN rozkrokiem. 3. Zejście PN na skos, w tył, 4. Zejście LN na skos, w tył do PZ. Odwrotnie od LN – 8 taktów. Połączenie z drugą stroną - zaczynamy od postawienia nogi, która kończyła poprzedni ruch.		55	F: frontalna, M: naśladowcza ścisła, M: zadaniowa N. dokładnie pokazuje i objaśnia ćwiczenia oraz pomaga w trudnościach.

		– 4 takty: 1. Wejście PN. 2. Wykop LN. 3. Zejście LN. 4. PZ. Następnie ćwiczenie wykonujemy w odwrotnej kolejności – wykop PN. Połączenie z drugą stroną - zaczynamy od postawienia nogi, która kończyła poprzedni ruch – 8 taktów łącznie. – 4 takty: 1. Wejście – położenie stopy PN na skos, w prawo. 2. Kolano LN w górę (knee-up). 3. Zejście LN. 4. PZ. Następnie ćwiczenie wykonujemy w odwrotnej kolejności – knee-up PN. Połączenie z drugą stroną - zaczynamy od postawienia nogi, która kończyła poprzedni ruch – 8 taktów łącznie. Ustawienie bokiem przy stepie – najpierw z prawej strony. – 8 taktów: 1. Wejście LN. 2. Wymach PN w bok. 3. Zejście na PN. 4. Dołączyć LN – PZ. Następnie ćwiczenie rozpoczynamy z lewej strony stepu – zaczyna PN, 8 taktów. Ćwiczenia statyczne. PW – bokiem z lewej strony, PN ugięta w stawie kolanowym na stepie, LN na podłożu, ugięcie LN w stawie kolanowym i biodrowym, 8x, z drugiej strony stepu – 8x. PW – siad podparty tyłem do stepu, RR opierają się o step. Ugięcia i wyprosty RR, 8x. PW – wypad, PN oparta o step, LN oparta wewnętrzną częścią stopy o podłoże, wytrzymać do 16, zmiana nogi.			
5.	Część końcowa 1. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne. 2. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.	Marsz wyprostny – na zmianę na piętach i na palcach, RR wznoszone w górę i opuszczane na 4. Głębokie oddechy. Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie		10	M: naśladowcza ścisła, F: frontalna, U: rozsypka. U: szereg.

Oznaczenie scenariusza: I.3.14

Temat: Tworzenie piramid dwójkowych i trójkowych.

Przeznaczenie: uczniowie klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny:
– współdziałanie w parze oraz w grupie,
– kształtowanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo podczas ćwiczeń.

Cele szczegółowe:
uczeń:
– rozwija siłę mięśniową,
– zna technikę wejścia i zejścia z piramidy,
– wykonuje piramidy z pomocą N. oraz samodzielnie,
– zna zasady samoasekuracji i podstawy asekuracji partnera,
– doskonali równowagę.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:
materace gimnastyczne.

Metody:
– naśladowcza ścisła,
– zadaniowa,
– problemowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część organizacyjno-porządkowa.	Sprawdzenie obecności, podanie celów zajęć, sprawdzenie przygotowania grupy do zajęć.		5	U: dwuszereg.
2.	Zabawa ożywiająca.	„Berek literka” Aby uchronić się przed berkiem należy stanąć w pozycji literki T. 3 zmiany berka.		5	F: frontalna, M: zabawowa klasyczna.
3.	Część główna 1. Ćwiczenia kształtujące. RR NN T – płaszczyzna czołowa NN i RR łącznie T - płaszczyzna strzałkowa NN T - płaszczyzna poprzeczna T - o większym natężeniu RR T – płaszczyzna złożona Ćwiczenia równoważne Podskoki Ćwiczenia rozciągające	4 kółka wokół sali truchtem, PW – rozkrok, wznoszenie górę bokiem, opuszczenie, 8x, PW – PZ, wspięcie się na palcach i opuszczenie, 16x, PW – rozkrok, PR na biodrze, LR w górę, skłony w lewo, następnie odwrotnie, po 8x na stronę, PW – rozkrok, RR w bok, złączenie P kolana i L łokcia, następnie odwrotnie, 8 zmian, PW – rozkrok, RR w bok, opad T w przód, skłon, opad, wyprost, po 4 serie, PW – PZ, RR w przód, 16 przysiadów, PW – klęk prosty, RR w bok, skręty T w prawo i lewo na zmianę, po 8x na stronę, PW – leżenie tyłem, kolana ugięte, RR splecione na karku, skłony w przód (brzuszki), 16x, PW – klęk podparty, ugięcia RR (T idzie w dół), 16 ugięć, PW – siad rozkroczny, skłon do PN, wytrzymać do 8, zmiana nogi, 2 serie, PW – siad rozkroczny, wznoszenie PN w górę, na skos, wytrzymać do 4 i zmiana nogi, 2 serie, PW – PZ, skoki na PN w miejscu 8x, zmiana nogi, skłon w przód, przyciąganie NN rękoma, wytrzymać do 16. W leżeniu tyłem, przyciąganie NN w rozkroku, wytrzymać do 16. Szpagaty – kroczne i rozkroczny, wytrzymać do 8.		15	U: rozsypka, F: frontalna, M: naśladowcza ścisła.

4.	2. Realizacja zadań lekcji – nauka piramid.	Nauka piramid Dwójkowe: 1. Wejście przodem na uda osoby znajdującej się na samym dole. Pierwszy ćwiczący uczeń (dolny) wykonuje półprzysiad, druga osoba stawia stopę po skosie na jego udzie, a dłonie opiera na jej barkach. Dolna osoba przytrzymuje partnera/partnerkę od tyłu za udo. Górna osoba szybkim ruchem stawia drugą stopę na udzie dolnej i stara się utrzymać równowagę. Stopniowo puszcza barki partnera/partnerki, odchylając tułów w tył i wyciągając ramiona w bok. Osoba na dole w tym czasie odchyla tułów w tył, aż do wyprostu ramion podtrzymujących uda partnerki. 2. Leżenie przodem w nogach osoby, która znajdzie się na dole piramidy. Pierwsza ćwicząca osoba (dolna) wykonuje leżenie tyłem z nogami ugiętymi. Górna ustawia stopy partnera/partnerki na kościach miednicy, a następnie chwytają się za ręce. Przez stopniowe pochylanie się w przód stojącej osoby i jednoczesne wyprostowanie nóg leżącej tworzą piramidę (sprawniejsi uczniowie mogą spróbować wyciągnąć RR w bok). 3. Stanie na RR z przytrzymaniem. Dolna osoba wykonuje stanie na rękach na podłożu, górna przytrzymuje przed nią NN przy pomocy RR. 4. Podpór łukiem z oparciem NN dolnej. Dolna osoba wykonuje mostek (podpór łukiem, leżąc tyłem), górna opiera się o jej biodro stopą ugiętą w kolanie P lub LN. Następnie wykonuje wygięcie w tył, RR w tył. 5. Stanie na dolnej w podporze. Dolna osoba wykonuje klęk podparty, zaś górna wchodzi na miednicę dolnej – PZ, RR w bok.		55	M: zadaniowa, F: frontalna, U: rozsypka. N. objaśnia zasady asekuracji, pomaga każdej parze lub trójce przy wejściu na piramidę.
		Trójkowe 1. PW – ustawienie się w rzędzie, w odpowiedniej kolejności: średnia, górna, dolna, w odległości 1 kroku od siebie. Dolna i górna – stanie na udach tyłem, średnia – stanie na RR. Górna trzyma za NN dolną. 2. PW – ustawienie się w rzędzie, w odpowiedniej kolejności: dolna, średnia, górna, w odległości 1 kroku od siebie. Dolna wykonuje klęk, wygięcie T w tył, RR w górę i w tył – próbuje chwycić RR kolano osoby środkowej. Ta wykonuje wypad oraz wygięcie T i RR w tył. Wciąż trzyma się za RR z dolną; górna – waga przodem. 3. PW – ustawienie się w szeregu, w odpowiedniej kolejności: średnia, górna, dolna, w odległości 1 kroku od siebie. Dolna i średnia wykonuje klęk podparty, górna – stanie rozkroczne na miednicy dolnej i średniej, RR w górę i na skos. 4. PW – ustawienie się w szeregu, w odpowiedniej kolejności: średnia, górna, dolna, w odległości 1 kroku od siebie. Dolna i średnia trzymają pod RR górną, i podnoszą ją do góry. W tej pozycji wytrzymać kilka sekund. 5. PW – ustawienie się w rzędzie, w odpowiedniej kolejności: górna, średnia, dolna, w odległości 1 kroku. Dolna wykonuje klęk podparty, w tym czasie średnia, na przeciwko dolnej wykonuje skłon T w przód i opiera RR na jej barkach. Górna wykonuje wagę przodem na miednicy dolnej, opierając się na barkach średniej.			
5.	Część końcowa 1. Zabawa uspokajająca 2. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe	„Dyrygent” U. siedzą na obwodzie okręgu. Jeden z nich wchodzi do środka. Osoba wyznaczona przez N. wykonuje ruchy i gesty, które naśladuje pozostała część klasy. Zadaniem osoby znajdującej się w środku koła jest odgadnąć, kto jest „dyrygentem” (zgadujący nie może wiedzieć, kogo wyznaczył N.). Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.		10	M: zabawowa klasyczna, F: frontalna, U: na obwodzie okręgu. U: szereg.

Oznaczenie scenariusza: I.3.15

Temat: Nauka podstawowych kroków cza-czy i rock and rolla.

Przeznaczenie: uczniowie klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: poprawa koordynacji ruchowej ćwiczących oraz współgranie w parze tanecznej.

Cele szczegółowe:
uczeń:
– rozwija koordynację ruchową,
– potrafi wykonać podstawowe kroki cza-czy i rock and rolla,
– poprawia umiejętność poruszania się w rytm muzyki,
– potrafi łączyć kroki podstawowe w układ taneczny,
– współpracuje z partnerem.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:
odtwarzacz CD, płyty z muzyką.

Metody:
– naśladowcza ścisła,
– zadaniowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Po-moce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część organizacyjno-porządkowa.	Sprawdzenie obecności, podanie celów zajęć, sprawdzenie przygotowania grupy do zajęć.		5	U: dwuszereg.
2.	Zabawa ożywiająca.	Literki Ćwiczący biegają swobodnie po sali. N. krzyczy nazwę literki, którą ćwiczący mają ułożyć ze swoich ciał na podłodze. Łącznie ok. 5 różnych liter.		5	F: frontalna, M: zabawowa klasyczna.
3.	Część główna 1. Ćwiczenia kształtujące: RR NN T – płaszczyzna strzałkowa NN i RR łącznie T – płaszczyzna poprzeczna NN T – płaszczyzna czołowa T – o większym natężeniu RR T – płaszczyzna złożona Ćwiczenia równoważne Podskoki	W parach: PW – przodem do siebie, dłonie wyciągnięte przed siebie, napieranie z siłą na partnera, 16x, PW – jw., przysiady przy jednoczesnym trzymaniu się za RR, 16x, PW – jw., opad T w przód przy jednoczesnym trzymaniu się za RR, pogłębić do 4, 4x, PW – jw., trzymanie PN partnera lewą ręką, półprzysiady, 8x, zmiana nogi, 8x, PW – tyłem do siebie, skręty naprzemienne z klaśnięciem w dłonie partnera, po 8x na stronę, PW – przodem do siebie, trzymanie za RR, wymachy NN w tył, raz PN, raz LN (partner odwrotnie), po 8x na stronę, PW – jw., RR splecione, skłony w bok, partner wykonuje ćwiczenia jakby to było odbicie lustrzane, po 8x na stronę, PW – leżenie tyłem na przeciwko siebie, NN ugięte stykają się, U. wykonują skłony w przód z dotknięciem dłoni partnera, 8x, PW – klęk podparty, RR splecione, lustrzane odbicie, skurcz RR przed klatką piersiową, wypchnięcie RR z jednej strony w górę, następnie z drugiej strony, po 8x na stronę, PW – siad rozkroczny, trzymanie za RR, przeciąganie partnera na swoją stronę – skłony w tył i w przód, po 8x, PW – siad ugięty, NN stykają się ze sobą, siad równoważny, RR w bok, wytrzymać do 4, 4x, PW – PZ naprzeciwko siebie, jedna osoba zaczyna PN w przód, druga LN w tył, skoki ze zmianą nogi z przodu, 16x.		15	Ćwiczący dobierają się w pary. U: rozsypka, F: frontalna, M: naśladowcza ścisła.

4.	2. Realizacja zadań lekcji – nauka kroków tańca towarzyskiego.	Cza-cza: Krok podstawowy PW – PZ – w przód, rozpoczynając od lewej nogi: 1 – krok LN w przód z naciskiem na przednią część stopy, 2 – postawienie PN i przeniesienie na nią ciężaru ciała, 3 – krok LN w bok, i – dostawienie prawej nogi do lewej, 4 – krok LN w bok; – w tył, rozpoczynając od prawej nogi: 1 – krok PN w tył, 2 – mały krok LN w przód i przeniesienie na nią ciężaru ciała, 3 – krok PN w bok, i – dostawienie lewej nogi do prawej, pozostawiając stopy w niewielkiej odległości od siebie, 4 – krok prawą nogą w bok. Następnie należy wykonać kroki w odwrotnej kolejności. – W przód, rozpoczynając od prawej nogi: 1 – krok PN w przód z naciskiem na przednią część stopy, 2 – postawienie lewej nogi i przeniesienie na nią ciężaru ciała, 3 – krok PN w bok, i – dostawienie lewej nogi do prawej, 4 – krok PN w bok. – W tył, rozpoczynając od lewej nogi: 1 – krok LN w tył, 2 – mały krok PN w przód i przeniesienie na nią ciężaru ciała, 3 – krok LN w bok, i – dostawienie prawej nogi do lewej, pozostawiając stopy w niewielkiej odległości od siebie, 4 – krok LN w bok. Gdy kroki będą opanowane układ należy powtórzyć 4x. W parach jedna osoba jest partnerem, druga partnerką. Partner zaczyna sekwencję od kroku LN w tył, a partnerka od PN w przód. Najpierw bez muzyki – krok podstawowy to 2 takty (krok w przód i tył), po 8x, zmiana ról, 8x. Z muzyką 8x, zmiana ról 8x.		55	F: frontalna, M: naśladowcza ścisła. N. stoi tyłem do ćwiczących, a oni naśladują go. N. objaśnia demonstrowane kroki. Pary te same, co na rozgrzewce.
		Rock and roll PW – lekki rozkrok 1 – postawienie PN na palcach, i – PN na całej stopie, 2 – postawienie LN na palcach, i – LN na całej stopie, 3 – krok PN w tył, i – uniesienie LN w górę, gdy ciężar ciała jest na PN z tyłu. Następnie należy wykonać kroki w odwrotnej kolejności. 1 – postawienie LN na palcach, i – LN na całej stopie, 2 – postawienie PN na palcach, i – PN na całej stopie, 3 – krok LN w tył, i – uniesienie PN w górę, gdy ciężar ciała jest na LN z tyłu. Nauka tańca w parze, trzymając się za ręce. Partner wykonuje ruchy, które są odbiciem lustrzanym partnerki, 8x bez muzyki i z muzyką 8x.			
5.	Część końcowa 1. Ćwiczenia relaksacyjne 2. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.	Leżenie w wygodnej pozycji, relaks przy spokojnej muzyce. W myślach uczniowie utrwalają poznane kroki taneczne. Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.		10	M: zadaniowa F: frontalna U: rozsypka. U: szereg.

Oznaczenie scenariusza: I.3.16

Temat: Rozwijanie orientacji przestrzennej poprzez taniec ze zmianą ustawienia.

Przeznaczenie: uczniowie klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: zdolność orientacji w przestrzeni podczas tańca.

Cele szczegółowe:
uczeń:
– doskonali orientację przestrzenną,
– potrafi wykonać poznane wcześniej układy ćwiczeń i taneczne,
– potrafi zmieniać położenie w tańcu,
– zapamiętuje ustawienia i choreografię.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:
sprzęt do odtwarzania płyt CD, płyty z muzyką.

Metody:
– naśladowcza ścisła,
– zadaniowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część organizacyjno-porządkowa.	Sprawdzenie obecności, podanie celów zajęć, sprawdzenie przygotowania grupy do zajęć.		5	U: dwuszereg.
2.	Zabawa ożywiająca.	„Murarz” Na środkowej linii sali wybrana osoba łapie dzieci przebiegające z jednej strony na drugą. Osoby złapane tworzą mur na linii murarza, po P lub L stronie. Wygrywa ten, kto zostanie złapany jako ostatni.		5	F: frontalna, M: zabawowa klasyczna.
3.	Część główna 1. Ćwiczenia kształtujące.	3 kroki w przód, zaczynając od PN, wykop w przód LN; w tył odwrotnie, tj. od LN, podwójny step-touch (liczenie do 8) step out (8), dołączenie RR, wznosząc je w przód chasse mambo (8) heel-back (pięta w górę) (8) grape vine (8) V step (8) kolana (8) – zmiana strony, po 2 serie na stronę.		15	U: rozsypka F: frontalna, M: naśladowcza ścisła. F: frontalna, M: naśladowcza ścisła, M: zadaniowa.

4.	2. Ustawienie choreografii do układów.	Nauka choreografii *Choreografia do układu disco USTAWIENIE SZACHOWNICA: 1–4: krok „konik” – unoszenie wysoko ugiętego kolana na przemian ze stawianiem N na podłożu, 4x, RR splecione z tyłu. Krok „konik” 4x, 5 – obie RR w górę, 6 – obie w bok, 7 – jak 5, 8 – jak 6 TYM KROKIEM – 2 POZIOME LINIE Rozkrok, 1,2 – LR w bok, PR wykonuje 2 okrążenia w płaszczyźnie czołowej, 3 – wypad PN do przodu, RR w górę, dłonie widoczne. PRZY TYM ELEMENCIE KAŻDA LINIA PIONOWA WYKONUJE RUCH ODDZIELNIE (OD PRAWEJ STRONY, NA 3, 4, 5, 6, 7, 8); 4 – przysiad podparty, 5 – PZ, 6 – wybicie do skoku, 7 – skok szpagatowy rozkroczny, 8 – lądowanie. NAJPIERW DRUGA LINIA POZIOMA (Z TYŁU) POTEM PIERWSZA. 1 – Wykop PN w bok, RR na skos, w górę, i – RR przed klatką piersiową, postawienie PN na podłożu, 2 – RR na skos, w dół, postawienie LN z tyłu za PN, 3, i, 4 – odwrotnie: wykop LN, RR na skos, w górę, i – RR przed klatką piersiową, postawienie LN na podłożu, 4 – RR na skos w dół, postawienie PN z tyłu za LN, 5, i, 6 – jak 1–2, 7, i, 8 – jak 3–4. TYM KROKIEM ROZEJŚCIE SIĘ TAK JAK NA RYSUNKU – 2 PRZEKĄTNE 1 – rozłączenie NN podskokiem, RR w bok; i – złączenie NN podskokiem, RR przed klatką piersiową, 2 – jak 1; 3, i, 4 – odwrotnie, czyli: 3 – złączenie, RR przed klatką, i – rozłączenie, RR w bok, 4 – jak 2; 5 – krok LN w przód skrzyżnie do PN, RR w górę, 6 – wymach PN w górę, RR opadają do boku. WYMACH NAJPIERW PRZEKĄTNA PO PRAWEJ NASTĘPNIE PO LEWEJ; 7, 8 – rozkrok, 2 krążenia RR w tył. RAZEM. Po nauce i zapamiętaniu U. ćwiczą choreografię najpierw na liczenie, bez muzyki, 4x. Następnie przy wolnej muzyce, 4x, przy trochę szybszej muzyce z pomocą N.4x i na koniec samodzielnie bez pomocy N. 2x.		55	F: frontalna M: naśladowcza-ścisła i zadaniowa X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X
		Choreografia do układu pop USTAWIENIE PIRAMIDA 1 – krok PN, i – dołączyć LN, 2 – naskokiem rozkrok, NN lekko ugięte, RR ugięte przed klatką piersiową, 3 – skręt PN do wewnątrz, i – PN z powrotem, 4 – LN do wewnątrz, i – z powrotem, 5 – krążenie RR oburącz w tył, 6 – zeskok do PZ, 7 – wypad na LN, T w lewo, RR ugięte w łokciach, 8 – powrót. 1 – krok LN w bok, wielokrotny ruch barkami w górę i w dół naprzemianstronnie, 2 – dostawienie PN do LN, 3 – naskok do rozkroku, LN lekko z przodu, PN z tyłu, obie ugięte, RR zamaszyście od tyłu w przód, i – wypchnięcie klatki piersiowej w przód, cofnięcie RR w tył, NN lekko się prostują, 4 – powrót do postawy (3), cofnięcie klatki piersiowej.			X X X X X X X X X X X X

		ELEMENT 1–4 WYKONUJĄ PO KOLEI PRZEKĄTNE OD LEWEJ STRONY (OSTATNIA PRZEKĄTNA WYKONUJE RUCH Z OSTATNIĄ OSOBĄ STOJĄCĄ NA ROGU TRÓJKATA, CZYLI PIERWSI ZACZYNAJĄ NA 1, i, 2; OSTATNI NA 7, i, 8. 5 – odstawienie PN w tył, na skos ruchem sprężynującym od dołu w górę, RR – krążenie w przód bokiem, nie do końca w górę, 6 – dostawienie LN, 7–8 – to samo odwrotnie. TYM KROKIEM RYSUNEK> 4 PIONOWE LINIE STOPNIOWANA WYSOKOŚĆ – NA ZASADZIE PIRAMIDY – PIERWSZA LINIA POZIOMA KLĘKA, 2 LINIA POZYCJA PLIE, 3 STOI W POSTAWIE WYPROSTOWANEJ 1, i, 2 – NN w rozkroku, wyrzuty RR sprzed klatki piersiowej do wyprostu – prawa, lewa, prawa i zatrzymać, 3, i, 4 – odwrotnie, tj. lewa, prawa, lewa, 5 – slajd w bok PN, PR w bok, jakby wskazywała kierunek, głowa w prawo, 6 – dostawić, PZ. TYM KROKIEM, PO KOLEI OD PRAWEJ STRONY LINIAMI – PIERWSI ZACZYNAJĄ NA 1, i, 2, OSTATNI NA 7, i, 8; 7 – slajd od LN w przód, na skos w lewo, LR z góry na dół przodem, 8 – dostawić do PZ. WYKONUJĄ WSZYSCY RAZEM W PRZÓD. 1, 2 – odrzuty ugiętych RR w tył (przed klatką piersiową) z równoczesnym resorującym ruchem kolan (z dołu w górę), 3 – wysokie uniesienie PN z ugiętym kolanem, RR – energiczny odrzut w bok, i – stawiamy PN na podłożu, RR z powrotem, 4 – to samo, tylko ruch LN, 5, i, 6 – obrót podskokami w lewo, RR luźno 1 i 3 LINIA POZIOMA WYKONUJE OBRÓT LEKKO W LEWO, 2 LINIA LEKKO W PRAWO – TWORZY SIĘ SZACHOWNICA. 7 – pozycja na zakończenie: przyklęknięcie na LN, RR założone na piersiach, 8 – wytrzymać. Po nauce i zapamiętaniu układu U. ćwiczą choreografię najpierw na liczenie, bez muzyki, 4x, następnie przy wolnej muzyce, 4x, przy trochę szybszej muzyce z pomocą N. również 4x i na koniec samodzielnie, bez pomocy N. 2x.			X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X
5.	Część końcowa 1. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne. 2. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.	Ćwiczenia oddechowe – podczas leżenia tyłem, głębokie wdechy i wydechy z przenoszeniem RR przodem nad głowę i z powrotem. Relaks przy muzyce. Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.		10	M: zadaniowa, F: frontalna, U: rozsypka. U: szereg.

Oznaczenie scenariusza: I.3.17

Temat: Układ cheerleaders z pomponami.

Przeznaczenie: uczniowie klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: umiejętność tańca z rekwizytem.

Cele szczegółowe:
uczeń:
– rozwija koordynację ruchową,
– potrafi posługiwać się pomponami w trakcie tańca,
– wykonuje układ taneczny,
– doskonali precyzję ruchów,
– poznaje nowy styl tańca.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:
magnetofon CD, płyty z muzyką, pompony.

Metody:
– naśladowcza ścisła,
– zadaniowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Po-moce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część organiza-cyjno-porząd-kowa.	Sprawdzenie obecności, podanie celów zajęć, sprawdzenie przygotowania grupy do zajęć.		5	U: dwusze-reg.
2.	Zabawa ożywia-jąca.	Berek w parach Ćwiczący gonią się, trzymając się jednocześnie za ręce. Powtórzyć 2 razy.		5	F: frontalna, M: zabawo-wa klasyczna.
3.	Część główna 1. Ćwiczenia kształtujące. RR NN T – płaszczyzna strzałkowa NN i RR łącznie T – płaszczyzna poprzeczna	 PW – rozkrok, PR prosta, LR ugięta przed klatką piersiową – ugięcia na przemian, x8, PW – rozkrok, krążenie na przemian ugiętej w stawie biodro-wym PN i LN na zewnątrz, 4x PN, 4x LN, PW – rozkrok, RR w górę, skłony T w przód, x8, PW – rozkrok, RR z przodu, wymachy PN do LR i na odwrót, po 4x na stronę, PW – rozkrok, RR w bok, skręty w P i L, po 4x,		15	U: rozsypka, F: frontalna, M: naśladow-cza ścisła.

	NN T – płaszczyzna czołowa T – o większym natężeniu RR T – płaszczyzna złożona Ćwiczenia równoważne Podskoki	PW – PZ, RR w górę, wspinanie się na palce i opuszczanie, 8x, PW – rozkrok, RR w bok, skłony w bok, 1 ręka na biodrze, przeciwna ręka w górę, na skos, po 8x na stronę, PW – opad T w przód, RR w bok, skrętoskłony w P i L, po 8x na stronę, PW – rozkrok, krążenia RR w przód 8x i w tył 8x, PW – siad rozkroczny, RR w bok, skłony w przód z pogłębieniem do 4, 4x, PW – siad równoważny, NN proste, RR w bok, wytrzymać do 4, 4x, PW – PZ, 16x podskok z wysoko uniesionymi kolanami (pod klatkę piersiową).			
4.	2. Realizacja zadań lekcji – nauka układu.	Układ – stopniowa nauka, po jeden lub dwa takty, powtarzane kilka razy. 1, 2, 3, 4 – od PN, 4 kroki w przód, RR wznoszone stopniowo, od dołu, przodem w górę, 5 – wyskok obunóż w górę, RR przy sobie, 6 – rozkrok, RR w górę i na skos, 7 – przysiad podparty, 8 – wytrzymać. 1 – wstanie do PZ, 2 – rozkrok, RR bokiem w górę złączyć, 3 – PN do środka (stopa i kolano), skręt T w lewo, RR – odrzut w przód sprzed klatki piersiowej, G w tył, 4 – pozycja skulona, ugięte NN, G i RR blisko przy ciele, 5 – wypad PN do tyłu na ugiętej LN, PR w przód (od 3 – ciągle ustawienie bokiem do publiczności), 6 – zwrot w przód en face, RR przechodzą proste w bok, 7 – wypad LN w przód, wyrzut RR w górę, G patrzy na RR, 8 – klęk podparty na PN, RR przodem w dół, G w dół. 1, 2, 3, 4 – przetoczenie w lewo na pośladkach w pozycji siedzącej od wstania, 5 – krok PN w przód, 6 – wymach LN w przód, RR z góry przodem na dół, 7 – opuszczenie, LN za prawą z tyłu, 8 – wymach LN w bok, RR w bok. 1, 2, – obrót w lewo wokół własnej osi od PZ, RR przed klatką piersiową w zgięciu, łokcie na linii nadgarstków, 3 – PN w przód, wyrzut RR – PR w bok, LR w górę, 4 – ugięciem RR z powrotem przed klatkę piersiową, PN wraca do PZ, 5 – LN w bok, PR w górę na skos, LR w dół na skos, 6 – do PZ, 7, i – dwa kroki (podbiegnięcie do przodu), 8 – poza końcowa – rozkrok naskokiem, RR okręgiem od przodu na zewnątrz po skosie w dół. Gdy układ będzie opanowany, uczniowie wykonują go kilkukrotnie, np. 4 razy, a następnie tańczą do muzyki, ok. 5 razy. Podział na 3–4 grupy – każda grupa prezentuje się osobno, po 3x na zmianę. N. wyróżnia grupę, która najlepiej wykonała układ.			M: naśladowcza ścisła, F: frontalna, U: szachownica. N. dokładnie objaśnia ruchy i koryguje błędy F: frontalna, M: zadaniowa.
5.	Część końcowa 1. Ćwiczenia uspokajające i korekcyjne. 2. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.	Balonik Ćwiczący dmuchają mocno przed siebie, jakby chcieli nadmuchać najpierw mały, a potem wielki balon. Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.		10	M: zadaniowa, F: frontalna, U: na obwodzie okręgu. U: szereg.

Oznaczenie scenariusza: I.3.18

Temat: Kształtowanie siły eksplozywnej kończyny dolnej. Zabawy i gry skoczne oraz nauka skoków w technice klasycznej.

Przeznaczenie: uczniowie klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: poprawa skoczności i poznanie skoków klasycznych.

Cele szczegółowe:
uczeń:
– poprawia siłę eksplozywną kończyn dolnych,
– zna nazwy i technikę wykonania poszczególnych skoków,
– wykonuje skoki samodzielnie i z pomocą N.,
– ćwiczy z energią i pracuje nad wybiciem.

Metody:
– naśladowcza ścisła,
– zadaniowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Po-moce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część organiza-cyjno-porząd-kowa.	Sprawdzenie obecności, podanie celów zajęć, sprawdzenie przygotowania grupy do zajęć.		5	U: dwusze-reg.
2.	Zabawa ożywia-jąca.	„Berek lawina” Każdy, kto zostanie złapany przez berka również nim się staje. Zabawa trwa do momentu, gdy wszyscy uczestnicy będą berkami. Zabawę powtarzamy 3 razy.		5	F: frontalna, M: zabawo-wa klasyczna.
3.	Część główna 1. Ćwiczenia kształtujące. RR NN T – płaszczyzna strzałkowa NN i RR łącznie T - płaszczyzna poprzeczna NN T - płaszczyzna czołowa	 PW - skurcz przed klatką piersiową, wymachy na zmianę w górę i w bok, 8x PW – krok heel back (uginanie kolan do tyłu), pięta do pośladka, po 16x na stronę, PW – rozkrok, RR w górę, skłony T w przód z pogłębieniem do 4, 4x, PW – rozkrok, RR do boku, klaśnięcie pod kolanem, unoszenie raz PN raz LN, 16x, PW – rozkrok, RR w bok, skręty z pogłębieniem do 4, w P i L, po 4x, PW – rozkrok, ugięcia NN, 16x, PW – rozkrok, RR w bok, skłony w bok, 1 ręka na biodrze, przeciwna ręka w górę po skosie, po 8x na stronę,		15	U: rozsypka F: frontalna M: naśladow-cza ścisła

	T - o większym natężeniu RR T Ćwiczenia równoważne Podskoki	PW – opad T w przód, RR w bok, skrętoskłony w P i L, po 8x na stronę, PW – rozkrok, wymachy – PR w górę przodem, LN w dół i na odwrót, po 8 zmian, PW – rozkrok – skłony w tył do 4, 4x, PW – waga przodem, wytrzymać do 4, po 2x na stronę, PW – PZ, w podskoku rozłączenie i złączenie NN z jednoczesnym odmachem RR w bok, 16x.			
4.	2. Realizacja zadań lekcji – zabawy skoczne, nauka wybranych skoków.	Zabawy skoczne Skoki zająca Ćwiczący naśladują skoki zająca (w pozycji niskiej, w podporze). Kto najdalej? Każdy U. skacze na znak N. z określonej linii i zostaje w miejscu, do którego doskoczył. Ćwiczący wykonują po 5 serii: najpierw z odbicia jednonóż do lądowania jednonóż, następnie z odbicia z miejsca obunóż. Która drużyna dalej? W 2 zespołach; druga osoba skacze z miejsca, gdzie wylądowała pierwsza: najpierw jednonóż jw., a następnie obunóż. Skoki techniczne - nauka. W miejscu: skok rozkroczny (szpagat turecki – środkowy) - z wybicia obunóż, lądowanie obunóż, ćwiczący starają się złączyć NN, 5x, – przypomnienie chase, U. ćwiczą na długości sali, 2x, Skoki na długości sali: 1. arabesque (arabeska) – od PN, chasse na PN, postawienie LN na podłożu, wybicie z LN w górę, PN odmach ns skos w tył; na lewą – chasse od lewej, wyskok z PN, po 2 długości na stronę, 2. skok jete na PN – chasse od PN, krok LN, wybicie z LN, PN zaczyna skok szpagatowy, lądowanie na PN; na LN – odwrotnie, po 2 długości, 3. „4” chasse na PN - wyskok z PN, LN ugięta i przywiedziona maksymalnie w stronę T., stopa LN przy kolanie PN, tułów – en face, RR w górę, na skos; na lewą – odwrotnie: chasse od LN, wybicie z LN, PN ugięta, po 2 długości, 4. skok nożycowy – wymach PN z podskokiem i wymachem LN, zmiana nóg, lądowanie na PN; na LN – odwrotnie, po 2 długości, 5. jete en face – jak w jete lecz wybijając się, ćwiczący obraca się o 90 stopni i wykonuje szpagat rozkroczny (turecki) – bokiem do publiczności, wybicie z jednej nogi i lądowanie na jedną nogę, po 2 dług.		55	M: zabawowa klasyczna, F: frontalna. M: naśladowcza ścisła, M: zadaniowa, F: frontalna. Nauka jednego skoku najpierw na prawą stronę, a następnie na lewą. Zanim zaczniemy nauczać następnego elementu, N. dokładnie objaśnia technikę wykonania i koryguje błędy ćwiczących.
5.	Część końcowa 1. Zabawa o charakterze uspokajającym. 2. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.	1, 2, 3 Baba Jaga patrzy Gdy Baba Jaga odwraca się, reszta osób, które biegną, aby jej dotknąć musi stanąć nieruchomo. Kto pierwszy jej dotknie zamienia się z nią rolami. Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.		10	M: zadaniowa, F: frontalna. U: szereg.

Oznaczenie scenariusza: I.3.19

Temat: Doskonalenie poznanych układów tanecznych – poprawa precyzji i dynamiki ruchów.

Przeznaczenie: uczniowie klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: utrwalenie w pamięci poznanych układów, poprawa precyzji i dynamiki ruchów.

Cele szczegółowe:
uczeń:
– doskonali ekspresję ruchową,
– zna wszystkie dotychczas poznane układy gimnastyczne, fitness i taneczne,
– pamięta choreografie do układów,
– bez problemów porusza się w rytm muzyki,
– śmiało tańczy i ćwiczy,
– poprawia poczucie własnej wartości.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:
odtwarzacz CD, chustki, stepy.

Metody:
– naśladowcza ścisła,
– zadaniowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część organizacyjno-porządkowa.	Sprawdzenie obecności, podanie celów zajęć, sprawdzenie przygotowania grupy do zajęć.		5	U: dwuszereg.
2.	Zabawa ożywiająca.	Rząd, szereg, dwuszereg Ćwiczący biegają swobodnie po sali. Na znak N. pokazany dłonią tworzą odpowiednie ustawienie. Rząd – dłoń pionowo, szereg – poziomo, dwuszereg, jedna dłoń nad drugą.		5	F: frontalna, M: zabawowa klasyczna.
3.	Część główna 1. Ćwiczenia kształtujące. RR NN T – płaszczyzna poprzeczna NN i RR łącznie T - płaszczyzna strzałkowa NN T - płaszczyzna czołowa T - o większym natężeniu RR T – płaszczyzna złożona Ćwiczenia równoważne Podskoki	 PW – rozkrok, RR poziomo przed klatką piersiową, odmachy w tył i w przód, 16x, PW – rozkrok, kolana i stopy na zewnątrz, ugięcie stawu kolanowego i biodrowego, 16x, PW – rozkrok, PR w bok, skręty z pogłębieniem do 4 w P i L, po 2 serie na stronę, PW – PZ, wymachy nóg z równoczesnym wymachem RR w górę, na skos, po 4 na stronę, PW – rozkrok, RR w górę, skłon w przód z pogłębieniem do 4, wyprost, 4 serie, PW – skłon do PN, unik podparty, lekkie pogłębienie do 8, powrót do skłonu, zmiana nogi na lewą, po 2 serie na stronę, PW – rozkrok, RR w górę, skłon w bok, pogłębić do 4, zmiana strony, po 2 serie, PW – siad rozkroczny, skłon T w przód, RR w przód, wytrzymać do 8, 2 serie, PW – klęk prosty, krążenia RR w przód 8x i w tył 8x, PW – leżenie przodem, podpór łukiem, leżąc przodem (wygięcie - „foczka”) pogłębić na 4, 4 x, PW - PZ, waga przodem na PN, RR w przód, wytrzymać do 4, zmiana nogi, 2 serie, PW - unik podparty, PN z przodu, podskokiem zmiana nogi z przodu 16x.		15	U: rozsypka, F: frontalna, M: naśladowcza ścisła.

4.	2. Doskonalenie poznanych układów.	Przypomnienie poznanych układów: disco, pop, z pomponami, aerobic oraz z tańca towarzyskiego, (jeśli starczy czasu – gimnastyczny). Najpierw z N., następnie U. sami. Ćwiczący wykonują każdy układ: – na liczenie – bez muzyki, 3x, – przy wolnej muzyce, następnie przy trochę szybszej - samodzielnie, bez pomocy N. po 3x, – w 2 lub 3 grupach, 3x. Następnie w dwóch grupach naprzeciwko siebie – dla utrudnienia, 3x układy taneczne. Doskonalenie poznanych choreografii – każdy układ należy wykonać po 4x przy muzyce. N. wybiera osoby najdokładniej tańczące i prosi je o prezentację.		55	M: zadaniowa, F: frontalna, U: szachownica, oraz inne poznane przy choreografii. N. koryguje błędy i pomaga w tańcu.
5.	Część końcowa 1. Ćwiczenia o charakterze uspokajającym. 2. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.	Relaks przy wolnej muzyce. Ćwiczący leżą tyłem na podłożu. Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.		10	M: zadaniowa, F: frontalna, U: rozsypka, U: szereg.

Oznaczenie scenariusza: I.3.20

Temat: Podwyższenie poziomu sprawności ćwiczących – tor przeszkód, wyścigi rzędów.

Przeznaczenie: uczniowie klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: poprawa szybkości i zwinności oraz wiary we własne możliwości.

Cele szczegółowe:
uczeń:
– kształtuje motoryczność: zwinność, szybkość,
– wykonuje poszczególne zadania na torze rzetelnie i uczciwie,
– współpracuje z zespołem,
– proponuje nowe elementy toru,
– ćwiczy w deficycie czasu – mobilizuje się,
– dba o bezpieczeństwo swoje i innych ćwiczących.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:
materace gimnastyczne, ławeczki, szarfy, krzesła, woreczki, kosz, piłka, skakanka.

Metody:
– naśladowcza ścisła,
– zadaniowa,
– problemowa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część organizacyjno-porządkowa.	Sprawdzenie obecności, podanie celów zajęć, sprawdzenie przygotowania grupy do zajęć.		5	U: dwuszereg.
2.	Zabawa ożywiająca.	Berek żuraw Aby uchronić się przed berkiem, należy wykonać pozycję żurawia – złapać się ręką przeplecioną pod kolanem za nos, 3 zmiany berka.		5	F: frontalna, M: zabawowa klasyczna.
3.	Część główna 1. Ćwiczenia kształtujące.	– trucht, – przemachy RR na boki, – skip A, skip C, – skip C z klaśnięciem pod kolanami, – krok skrzyżny, – podskoki zmienne, – krok odstawno-dostawny. W miejscu: PW – PZ, RR w dół – wznoszenie RR przodem w górę, opuszczenie RR w bok, wznoszenie ramion bokiem w górę, opuszczenie ramion przodem w dół, 4 serie PW – PZ, PR w górę		15	U: w ruchu -rząd, w miejscu - rozsypka, F: frontalna, M: naśladowcza ścisła.

		– wznoszenie LR w górę z równoczesnym opuszczenie PR, na zmianę, 8x. PW – PZ z RR w przód – półprzysiad, wyprost, przysiad pełny, wyprost, 4 serie. PW – rozkrok – wznoszenie RR w bok, opad T w przód z RR w bok, wyprost T, opuszczenie RR bokiem w dół, 4 serie PW – przysiad podparty – leżąc przodem, wyprost NN w tył do podporu, z powrotem do PW, 8x. PW – PZ, RR w bok – skłon T w lewy bok z RR, wyprost, zmiana strony, 8x2. PW – leżenie tyłem – wznoszenie prostych NN w przód, w górę, wytrzymać do 4, opuszczenie, 4 serie. PW – rozkrok z RR w bok – opad T w przód, skrętoskłon do LN z dotknięciem PR do kostki i na odwrót, 8x. PW – PZ – wznoszenie PN w przód z równoczesnym wznoszeniem RR w bok, wytrzymać, zmiana nogi, po 2 serie na stronę, – „pajacyki": przy podskoku rozkrok, RR złączyć w górze, złączenie NN, RR bokiem w dół.			
4.	2. Realizacja zadań lekcji – tor przeszkód	Tor przeszkód: – przeskok dowolny przez 3 części skrzyni, – 3 przysiady z piłką lekarską, – przejście po odwróconej ławeczce, – przewrót w przód, – przeskoki obunóż przez leżącą skakankę, – przejście przez szarfę, – przewrót w tył, – przejście po drabinkach, dotykając zawieszonych na nich szarf, – skoki zawrotne przez ławeczkę, – czołganie się pod krzesłami, – 3x odbicia piłki dowolnym sposobem, – przetaczanie się, w pozycji leżącej po materacach, – 3x rzuty do celu woreczkami, – kozłowanie piłki dowolna ręką ze slalomem, 4x. Zebranie przyrządów i przyborów. Wyścigi rzędów - za zwycięstwo 3 p., za 2 miejsce – 2 p., za 3 miejsce – 1 p. – Przeskok przez ławeczkę, – przewrót w przód, – przejście przez szarfę, – przejście pod krzesłem, – 5 przeskoków obunóż przez skakankę, – przebiegnięcie po ławeczce, – obiegniecie stojaka, meta. Całość 2x Uczniowie sami wymyślają 5-elementowy tor przeszkód (w 2 lub 3 zespołach) i każdy z nich pokonują w formie wyścigu. Ogłoszenie zwycięzców.			
5.	Część końcowa 1. Zabawa uspokajająca. 2. Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.	Minutka Ćwiczący leżą na podłożu i odliczają w myślach minutę czasu. Ten kto wstanie najbliżej rzeczywistego czasu – wygrywa, 2x. Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.		10	M: zabawowa klasyczna F: frontalna U: rozsypka U: szereg

IX. Zalecana literatura

- Cichalewska A., Kolarczyk E., Arlet A., *Aerobik. Podstawy teoretyczne i zasób ćwiczeń gimnastycznych*, Kraków 1997 (skrypt).
- Dasiewicz A., Tobiasz A., Kępska, *Rytmika w klasach I–III,* Warszawa 1985.
- Grodzka E., Kubiak, *Aerobik czy Fitnes. Podręcznik szkoleniowy,* Poznań 2002.
- Kadłubowska L., *Aerobik na lekcjach wf, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne" nr 2/2004. Kuźmińska O., Aerobic – taniec i gimnastyka,* Warszawa.
- Kwaśnicowa Z, *Tańce polskie. Zbiór pląsów, Tom I–II,* Warszawa 1937–1938.
- Mazurek L., *Gimnastyka podstawowa, słownictwo – systematyka*, Warszawa 1971.
- Nowakowska K., Krawczyk J., Piotrowski A., *Rytm – Muzyka – Taniec w wychowaniu fizycznym,* Kielce 1991.
- Siedlecka B., Biliński W., *Taniec w edukacji dzieci i młodzieży*, Wrocław 2003.
- Siemkowicz J., *Ćwiczenia muzyczno-ruchowe. Poradnik metodyczny*, Warszawa 1973.
- Sułowska A., Woźniczko G., *Tańcz z nami,* Bydgoszcz 1989.
- Szota Z., Aerobik. *Teoria, technika wykonania, metodyka nauczania, przepisy sędziowania,* Gdańsk 2003.
- Wieczysty M., *Tańczyć może każdy,* Warszawa 1986.
- Wieman M., *Tańce i zabawy ze śpiewem*, Warszawa 1961.