

P R O G R A M

zajęć realizowanych na 5-dniowym obozie integracyjno-sportowym z aerobiku i tańca

Autor programu:

Jarosław Ryhanycz
Aneta Pilarska

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 osiągnięcia celów kształcenia i wychowania
- VII. Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia
- VIII. Scenariusze zajęć
- IX. Zalecana literatura

I Wstęp

Dziecko od najwcześniejszych 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 fizycznego i duchowego wyżycia, 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, tańca zakłada, że będą one realizowane na 5-dniowym obozie integracyjno-sportowym z aerobiku i tańca w wymiarze 30 godzin. Zajęcia mają na celu popularyzację tej formy aktywności ruchowej wśród dziewcząt kl. 4-6. Po realizacji programu uczennice opanują podstawowe kroki i elementy ruchu charakterystyczne dla aerobiku, 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 koordynacyjnych).
5. Propagowanie aerobiku, jako formy aktywności sportowo-rekreacyjnej do realizacji w czasie wolnym (aktywna forma wypoczynku).
6. Pogłębienie wiadomości dotyczących ruchu fitness, aerobiku, gimnastyki artystycznej, a także wpływu regularnie podejmowanej aktywności ruchowej 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. Nauka podstawowych kroków z fitness i ich nazewnictwa. Doskonalenie kroków w układzie choreograficznym.	Wykonanie ćwiczenia gimnastyczne nóg w rytmie.	Docenia znaczenie fitness – jako formy aktywności pozwalającej na uzyskanie i utrzymanie dobrej sprawności fizycznej.
	2. Ćwiczenia równoważne na przyrządach przyborem. Krótki układ z pozycjami równoważnymi.	Wykonanie ćwiczenia kształtujące ramion, tułowia, szyi, nóg.	Systematycznie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych stale doskonaląc się i podnosząc swe umiejętności.
	3. Fitdance-nauka układu tanecznego z wykorzystaniem kroków fitness i ćwiczeń wzmacniających górne i dolne partie mięśniowe.	Wykonanie układ ćwiczeń gimnastyczno-tanecznych w rytmie.	Przestrzega zasad zachowania bezpieczeństwa i higieny na zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
	4. Nauczanie i wykorzystanie w układzie kroków i figur tanecznych Poloneza.	Wykonanie ćwiczenia kształtujące w rytmie. Podstawowe kroki Poloneza - łączenie pracy rąk i nóg w rytmie.	Przestrzega zasad współdziałania w grupie.
	5. Nauka podstawowych kroków walca angielskiego.	Rozwija koordynację ruchową: - potrafi wykonać krok podstawowy i krótki układ walca angielskiego, - zna technikę wykonania kroków w walcu angielskim, - zna różne pozycje wyjściowe i końcowe.	Poprawa sprawności i koordynacji ruchowej ćwiczących oraz wiary we własne możliwości - próbuje wykonać lub wykonuje zadanie samodzielnie, - poznaje rys historyczny tańca , pochodzenie , tempo, , metrum.
	6. Nauka podstawowych kroków tańców latynoamerykańskich: cha-cha i samba.	Zna podstawowy podział tańców towarzyskich na latynoamerykańskie i standardowe - próbuje wykonać technicznie podstawowe kroki cha-cha i samby, -poznaje różne rytm muzyczny w tańcach, -wzmacnia siłę nóg.	Przestrzega zasad współdziałania w grupie.
	7. Nauka podstawowych kroków mambo i salsy. Doskonalenie kroków cha-cha i samby.	Rozwija koordynację ruchową - potrafi zatańczyć cha-cha i sambę, - potrafi wykonać krok podstawowy i krótki układ mambo i salsy, - zna technikę wykonania kroków w mambo i w salsie, - zna różne pozycje wyjściowe i końcowe, - poznaje, tempo, metrum.	Przestrzega zasad BHP - próbuje wykonać lub wykonuje zadanie samodzielnie.
	8. Kozłowanie piłki z pokonywaniem przeszkód. Krótki układ taneczny z wykorzystaniem piątek do muzyki hip-hop.	Rozwija orientację przestrzenną - rozwija wyobraźnię, - zna technikę kozłowania, - próbuje wykonać lub wykonuje trudne elementy taneczne z piłką, - poznaje taniec z przyborami nietypowymi w tańcu.	Usamodzielnienie ucznia Kształtowanie właściwej postawy i kultury osobistej.

	9. Ćwiczenia z fitness wzmacniające dolne partie mięśniowe. Nauka wejścia na uda tyłem naprzemian nóż oraz obunóż.	Rozwija koordynację ruchową - potrafi zatańczyć cha-cha i sambę, - rozwija siłę obręczy barkowej oraz siłę ud i nóg, - zna technikę wejścia na przemian nóż oraz obunóż, - zna ćwiczenia wzmacniające brzuch, pośladki, uda i łydki, - zna ćwiczenia rozciągające mięśni, które pracowały na lekcji.	Umiejętność współdziałania w grupie - próbuje wykonać lub wykonuje zadanie samodzielnie.
	10. Nauka podstawowych figur i pozycji w balecie. Doskonalenie układu disco dance.	Rozwija koordynację ruchową - rozwija orientację przestrzenną, - zna technikę figur baletowych, - poznaje nazewnictwo figur baletowych, - próbuje wykonać figury baletowe, - zna różne pozycje wyjściowe i końcowe.	Samokontrola i samoocena wykonywania zadań ruchowych.
	11. Ćwiczenia kształtujące w stylu hip-hop. Nauka układu hip-hop.	- Potrafi poruszać się z luzackim krokiem, - rozwija elastyczność ciała i miękkość poprzez miękkie ruchy, - zna różne pozycje wyjściowe i końcowe, - wzmacnia mięśnie obręczy barkowej i biodrowej.	Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za bezpieczeństwo współwziewających.
	12. Doskonalenie 1 części układu hip-hop i nauka 2 części układu hip-hop.	Rozwija koordynację ruchową - potrafi poruszać się z luzackim krokiem, - rozwija elastyczność ciała i miękkość poprzez miękkie ruchy, - zna różne pozycje wyjściowe i końcowe, - wzmacnia mięśnie obręczy barkowej i biodrowej.	Systematycznie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych stale doskonaląc się i podnosząc swe umiejętności.
	13. Bitwa taneczna w stylu hip-hop.	Rozwija koordynację ruchową - potrafi poruszać się z luzackim krokiem, - rozwija elastyczność ciała i miękkość poprzez miękkie ruchy, - zna różne pozycje wyjściowe i końcowe, - wzmacnia mięśnie obręczy barkowej i biodrowej, - współpraca w zespole.	Zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące w czasie zajęć.
	14. Doskonalenie sprawności kondycyjnej i szybkościowej-wyścigi rzędów z wykorzystaniem różnych przyborów. Doskonalenie układów disco Dance oraz hip-hop.	Rozwija koordynację ruchową oraz zwinność - wyrabia pamięć ruchową, - wyrabia kondycje i szybkość, - zna różne pozycje wyjściowe i końcowe, - wzmacnia mięśnie obręczy barkowej i biodrowej, - poprawnie wykonuje ćwiczenia kształtujące ogólną sprawność fizyczną, - poznaje nowe zabawy bieżne, rzutne, zwinnościowe, - zrećźnie i sprawnie wykonuje zadania.	Przyzwyczajanie do odpowiedzialności za współwziewających - współpraca w zespole, - aktywnie uczestniczy w zabawach, - zna i przestrzega zasady zabaw, - dba o bezpieczeństwo własne i innych uczestników zajęć, - jest zdyscyplinowany, reaguje na polecenia i sygnały nauczyciela, - potrafi zgodnie współpracować w grupie, - stosuje zasadę <i>fair play</i> .
	15. Kształtowanie wytrzymałości aerobowej w układzie tanecznym HI-LO – aerobic. Wzmacnianie różnych partii mięśniowych.	Rozwija koordynację ruchową - potrafi wykonać podstawowe kroki fitness, - zna różne kombinacje połączeń kroków fitness, - poznaje nowy rodzaj zajęć w fitness-HI-LO (z większą ilością podskoków).	Docenia znaczenie tańca – jako formy aktywności pozwalającej na uzyskanie i utrzymanie dobrej sprawności fizycznej.

V Plan nauczania

Blok	Tematy zajęć w roku szkolnym	Liczba godzin
Blok zajęć rozwojowych promujących aerobik, taniec itp.	1. Nauka podstawowych kroków z fitness i ich nazewnictwa. Doskonalenie kroków w układzie choreograficznym.	2
	2. Ćwiczenia równoważne na przyrządach przyborem. Krótki układ z pozycjami równoważnymi.	2
	3. Fitdance- nauka układu tanecznego z wykorzystaniem kroków fitness i ćwiczeń wzmacniających górne i dolne partie mięśniowe.	2
	4. Nauczanie i wykorzystanie w układzie kroków i figur tanecznych Poloneza.	2
	5. Nauka podstawowych kroków walca angielskiego.	2
	6. Nauka podstawowych kroków tańców latynoamerykańskich: cha-cha i samba.	2
	7. Nauka podstawowych kroków mambo i salsy. Doskonalenie kroków cha-cha i samby.	2
	8. Kozłowanie piłki z pokonywaniem przeszkód. Krótki układ taneczny z wykorzystaniem piłek do muzyki hip-hop.	2
	9. Ćwiczenia z fitness wzmacniające dolne partie mięśniowe. Nauka wejścia na uda tyłem naprzemian nóż oraz obunóż.	2
	10. Nauka podstawowych figur i pozycji w balecie. Doskonalenie układu disco Dance.	2
	11. Ćwiczenia kształtujące w stylu hip-hop. Nauka układu hip-hop.	2
	12. Doskonalenie 1 części układu hip-hop i nauka 2 części układu hip-hop.	2
	13. Bitwa taneczna w stylu hip-hop.	2
	14. Doskonalenie sprawności kondycyjnej i szybkościowej-wyścigi rzędów z wykorzystaniem różnych przyborów. Doskonalenie układów disco dance oraz hip-hop.	2
	15. Kształtowanie wytrzymałości aerobowej w układzie tanecznym HI-LO – aerobic. Wzmacnianie różnych partii mięśniowych.	2
	Razem	30 h

VI Sposoby osiągnięcia 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, zdrowie. Są to treści szczególnie aktualne w życiu codziennym ucznia. Uwagę ucznia skierowano na zainteresowanie tańcem, jako formy 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 przygotowują pokaz wybranego przez siebie układu tanecznego indywidualnie, w parach i w grupie.

VII Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia

W ocenie nie powinno się porównywać uczniów, ale umożliwić im samorealizację poprzez poznanie swoich mocnych i słabych stron. Podstawowym kryterium oceniania powinna być postawa, chęć, postęp i rezultat. Ważnym składnikiem oceny jest innowacja własna uczniów, pomysłowość i 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 uczennic na imprezach szkolnych i okolicznościowych.
5. Samoocena własnych umiejętności podczas - prezentacji artystycznych.

VIII Scenariusze zajęć

Scenariusze zajęć 1.

Oznaczenie scenariusza: I.7.1

Temat: Nauka podstawowych kroków z fitness i ich nazewnictwa. Doskonalenie kroków w układzie choreograficznym.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Przeznaczenie: klasa 4–6

Zadania lekcji:

1. Umiejętności: uczeń potrafi wykonać podstawowe kroki z fitness, potrafi połączyć podstawowe kroki w choreografie.
2. Motoryczność: kształtowanie koordynacji ruchowej, wzrokowo-słuchowej poprzez układ choreograficzny.
3. Wiadomości : zna technikę wykonania kroków w fitness.

Akcenty wychowawcze: samoocena

Przybory i przyrządy: magnetofon, płyty CD

Przebieg zajęć:

Część lekcji	Opis ćwiczenia	Uwagi organizacyjno-metodyczne
<p>I. CZĘŚĆ WSTĘPNA</p> <p>1. Ćw. porządkowo-organizacyjne.</p> <p>2. Zabawa ożywiająca.</p>	<p>Zbiórka, przywitanie, sprawy organizacyjne, podanie tematu i celów lekcji.</p> <p>Berek w parach – ćw. gonią się trzymając się za rękę. Powtórzenie 2 razy.</p>	<p>U: dwuszereg.</p> <p>F: indywidualna.</p> <p>M: zabawowa-klasyczna.</p>
<p>II. CZĘŚĆ GŁÓWNA (NAUKA PODSTAWOWYCH KROKÓW FITNESS I ICH NAZEWNICTWA)</p>	<p>1.step-touch-krok pojedynczy (8) x 4, 2.double step-touch – krok podwójny(8) x4, 3.grape-vine – krok skrzyżny w bok z dostawieniem nogi. Noga krzyżuje się z tyłu.(8) x 4, 4.A step, V step- krok A, krok V, A lub V wyrysowane czterem krokami (4) x 4, 5.Box step- kroki wykonane po kwadracie (8)x 4,</p> <p>6.Knee lift- noga do boku, naprzemienne wznosy nóg do boku ze zmianą nogi postawnej(8)x 4, 7.knee up - wznos kolana do przodu PN x4 i LNx4, 8.Kick-wymach nogi, kopnięcie (8)x4</p> <p>9.hell back- ugięcie nogi w tył (8)x4, 10.pivot- zwrot na jednej nodze z przestepowaniem drugą(4) x 4, 11.Twist –skręt(8)x4, 12.mambo(3) x4,</p> <p>13.cha-cha-cha(4)x 4,od PN w bok, powrót LN w bok, 14.salsa-PN w bok, powrót do LN, LN w bok powrót do PN, PN w przód powrót do LN, Pn w przód powrót do PN,</p> <p>15.step out-krok w bok PN, LN dotyka palcami, przejście ciężarem ciała na drugą nogę wykonanie to samo, 16.chasse-dwa kroki do boku PN z lekkim podskokiem w rytmie na 2 i powrót LN to samo.</p> <p>Cool Down(rozciągnięcie): -wypad PN do boku ,przeniesie ciężaru ciała na PN, stopy płasko na podłożu, -obróć o 90 stopni wypad PN nogi w przód, -jw. tylko, że kładziemy LN na podłożu, -wypad PN nogi w przód ugiętej, LN z tyłu prosta w kolanie, stopa cała na podłożu, -przeniesienie ciężaru ciała na LN, ugiętą w kolanie, PN prosta w kolanie, zbliżenie klatki piersiowej do PN, dłonie opieramy na lewym kolanie, stopa Flex, -plie- szeroki rozkrok, kolana na zewnątrz pogłębienie w dół, poprzecz ugięcie kolan, -wyprost kolan w rozkroku, opad T do przodu, plecy proste, -jw., tylko że na lewą stronę wszystkie ćwiczenia.</p>	<p>U: szachownica.</p> <p>F: frontalna.</p> <p>M: naśladowcza ścisła.</p> <p>Nauczyciel: - powtarza kilkarotnie kroki, od 1do 4. następnie dodaje nowe, - powtórzenie kroków od 5 do 8, -powtórzenie kroków od 1 do 8, -powtórzenie kroków od 9 do 12, -powtórzenie kroków od 1 do 12,</p> <p>-N- zwraca uwagę na prawidłowe oddychanie podczas ćwiczeń, -powtórzenie kroków od 13 do 16, -powtórzenie kroków od 1 do 16,</p> <p>-nauczyciel rozciąga mięśnie przed trudniejszymi elementami, które znajdują się w choreografii.</p>

<p>1. Realizacja zadań lekcji.</p>	<p>Układ – nauka stopniowo - jeden lub dwa takty, po kilka powtórzeń.</p> <p>Blok 1</p> <p>1-2 PN chasse w prawo 3-4 LN mambo w przód 5-6 LN chasse w lewo 7-8 PN mambo w tył</p> <p>1-2 PN step touch 3-4LN step touch 5-6 PN heel back 7-8 PN heel back</p> <p>1-3 PN marsz w przód (zatrzymanie w wykroku) 4 LN knee up 5 LN lunge back (wypad w tył) 6 LN knee up 7 LN lunge back 8 LN knee up</p> <p>1-3 PN marsz w tył (zatrzymanie w zakroku) 4 PN knee up 5 PN lunge back 6 PN knee up 7 PN lunge back 8. PN knee up</p> <p>Blok 2</p> <p>1-4 PN grape vine (na 4 LN heel back) 5-8 LN V-step</p> <p>1-4LN grape vine (na 4 PN heel back) 5-8 PN V-step</p> <p>1-4 PN double step touch 5-6 LN chipi 7-8 PN chipi</p> <p>1-4 LN V-step w tył (A-step) 5-8 LN step out , PN step out</p> <p>Od początku w lewą stronę.</p>	<p>M: naśladowcza-ściśta, zadaniowo ściśta. F: frontalna. U: szachownica.</p>
<p>III. CZĘŚĆ KOŃCOWA</p> <p>1. Ćw. uspokajające i rozciągające.</p> <p>2. Ćw. organizacyjno-po-rządkowe.</p>	<p>1. 3 x głęboki wdech i wydech.</p> <p>2. Skłon do przodu w szerokim rozkroku, pogłębienie do środka.</p> <p>3. Jw. z tym, że do PN i LN.</p> <p>4. Stopy razem skłon do przodu, dotknięcie głową nóg.</p> <p>5. Jw. z tym, że PN ugięta w kolanie LN prosta, zmiana NN.</p> <p>6. Chwyć za prawą stopę, przyciągniecie kolan do siebie, zmiana LN.</p> <p>7. Wypad do przodu PN ugiętej w kolanie, LN prosta z tyłu (przytrzymanie),zmiana NN.</p> <p>8. Spleść dłonie razem z tyłu T, wypchnięcie klatki piersiowej do przodu.</p> <p>9. Jw. tylko, że dłonie z przodu i wypchnięcie grzbietu w tył.</p> <p>10. Skłon głowy w prawy bok, przetrzymanie ,to samo na lewa stronę.</p> <p>11. 3 x głęboki wdech i wydech.</p> <p>Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.</p>	<p>M: zadaniowa. F: frontalna. U: na obwodzie okręgu.</p> <p>U: szereg.</p>

Scenariusze zajęć 2.

Oznaczenie scenariusza: I.7.2.

Temat: Ćwiczenia równoważne na przyrządach z przyborem. Krótki układ z pozycjami równoważnymi.

Przeznaczenie: klasa 4–6

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

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- rozwija koordynację ruchową,
- potrafi wykonać ćwiczenia równoważne z przyborem na ławeczce,
- kształtuje równowagę poprzez przejścia, precyzje ruchu, poprzez ćwiczenia z piłeczkami,
- próbuje wykonać lub wykonuje zadanie samodzielnie,
- zna różne pozycje wyjściowe i końcowe,
- wzmacnia mięśnie obręczy barkowej,
- potrafi utrzymać się w równowadze,
- wzmacnia siłę nóg.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:

woreczki, ławeczki, piłki, hula-hop

Metody:

naśladowcza, zadaniowa, zabawowa klasyczna

Objaśnienia do konspektu:

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:

Część lekcji	Opis ćwiczenia	Uwagi organizacyjno-metodyczne
<p>I. CZĘŚĆ WSTĘPNA</p> <p>1. Ćw. porządkowo-organizacyjne.</p> <p>2. Zabawa ożywiająca.</p>	<p>Zbiórka, przywitanie, sprawy organizacyjne, podanie tematu i celów lekcji.</p> <p>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.</p>	<p>U: dwuszerog.</p> <p>1 szereg- dzień, 2 szereg- noc.</p> <p>F: frontalna.</p> <p>M: zabawowa-klasyczna.</p>
<p>II. CZĘŚĆ GŁÓWNA</p> <p>1. Ćw. kształtujące</p> <p>RR</p> <p>NN</p> <p>T – płaszczyzna strzałkowa</p> <p>NN i RR łącznie</p> <p>T- płaszc. poprzeczna</p> <p>NN</p> <p>T- płaszc. czołowa</p> <p>T - o większym natężeniu</p> <p>RR</p> <p>T – płaszc. złożona</p> <p>Ćw. równoważne</p>	<p>3 kółka wokół sali truchtem,</p> <p>PW- rozkrok, PR krążenie w przód x8, LR-krążenie w przódx8, PR i LR naprzemienne krążenia w przód i w tył,</p> <p>PW – rozkrok, krążenie ugiętej PN i LN na przemian w stawie biodrowym na zewnątrz, 4xPN, 4xLN, PN w przód do góry, uginanie w stawie kolanowym x8,zatrzymanie w wyproście do 8, LN w przód do góry, uginanie w stawie kolanowym x8,zatrzymanie w wyproście,</p> <p>PW – rozkrok, RR w górę, skłony T w przód x8, RR w górę, skłon T do PN x 8 i do LN x8 z pogłębieniem,</p> <p>PW – rozkrok, RR z przodu, wymachy PN do LR i na odwrót, po 4x na stronę, RR - naprzemienne krążenie w tył z dotykaniem pięt, poprzez ugięcie kolan,</p> <p>PW – rozkrok, RR w bok, skręty w P i L, po 4x,</p> <p>PW – PZ, RR w górę, wspięcia na palce i opust, 8x, RR w bok ,wspięcia na palce w rozkroku i ugięcie kolan do 8 i wyprost do 8 x 4,</p> <p>PW – rozkrok, RR w bok, skłony w bok, 1 ręka na biodrze, przeciwna ręka w górę skos, po 8x na stronę, RR w górę skłon w bok zatrzymanie do 8,przejście półkołem w opadzie na druga stronę i wytrzymanie w skłonie do 8 x4,</p> <p>PW –w rozkroku, opad T w przód, RR w bok, skrętosklony w P i L, po 8x na stronę, jw. tylko, że z uginaniem kolan przy skręcie T,</p> <p>PW – rozkrok, Wznos RR w górę ,w bok ,ugięcie RR, wysunięcie w przód do 4 x 4,zmiana kierunku x4,</p> <p>PW – siad rozkroczy, RR w bok, skłony w przód z pogłębieniem do 4, 4x, jw. do PN x4, jw. do LN x 4,</p>	<p>U: rozsyпка.</p> <p>F: frontalna.</p> <p>M: naśladowcza ścisła.</p>

<p>Podskoki</p>	<p>PW – siad równoważny, NN proste, RR w bok, wytrzymać do 4, 4x, PW- siad prosty, PN w górę wznos, LN na podłodze, wytrzymanie do 4 jw. LN, PW- przysiad podparty, przysiad, RR w bok, PN w przód prosta w kolanie wytrzymanie do 4, jw. na LN, PW- zasadnicza Wznos PN w górę i przeniesie w bok po linii 90stopni do 4 i dostawienie do LN x 4, jw. LN to samo x4,</p> <p>PW – PZ, 16x podskok w wysoko uniesionymi kolanami pod klatkę piersio- wą, Poskoki na PN x 8 ,LN x 8, Skoki obunóż w przód, w tył i na boki x8.</p>	
<p>2. Realizacja zadań lekcji.</p>	<p>Ćwiczący wykonują zadania w 2 zespołach. N. dzieli ćwiczących na dwa zespoły, ustawia dwa rzędy przy ławecz- ce.</p> <p>Ćwiczenia równoważne na ławeczkach: (1 zespół)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.przejsie po ławeczce z woreczkami na głowie x2, 2.j.w.tylko że w tył x2, 3.przejsie po ławeczce, pół przysiad, wstanie i dalej marsz z worecz- kiem na głowie x2, 4. jw. tylko ,że w tył x2, 5.przejsie po ławeczce, klęk na PN, LN wyprostować w kolanie z woreczkiem na głowie, 6.j.w z tym że zmiana NN x2, 7.przejsie po ławeczce, rzuty piłeczki w górę, 8.jw. tylko, że w tył x2, 9.przejsie po ławeczce przezuty piłeczki z LR do PR góra x 2, 10.przejsie po ławeczce z krążkami zawieszonymi na przedramio- nach ,krążenie przedramieniem x 2, 11.przejsie po ławeczce obrót o 180 stopni we wspięciu na palcach x2, 12.waga przodem. <p>Ćwiczenia równoważne na ławeczce odwróconej położonej na pod- wyższeniu z obu stron: (2 zespół)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.przejsie po ławeczce obrót 180 stopni we wspięciu na palcach x2, 2.przejsie po ławeczce, wymach PN w przód i w tył, następnie jeden krok w przód i wymach LN w przód i w tył x 4, 3.przejsie po ławeczce na palcach z woreczkiem na głowie, 4.przejsie po ławeczce z hula-hop trzymanym w górze, pół obrót na palcach i powrót, 5.j.w. tylko, że hula-hop trzymane jest w PR ,a następnie zmiana w LR, 6.przejsie po ławeczce z krążkami założonymi na PR i LR z jednocze- snym krążeniem ich w przód, 7.j.w.tylko, że w tył, 8.waga przodem. <p>Krótki układ z wykorzystaniem pozycji równoważnych na ławeczce:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.przejsie 4 kroków od PN w przód od palców, RR w bok, 2.wznos na palce i obrót o 180 stopni, RR w górę, 3.2 kroki od LN i wymach LN w przód, w tył i zatrzymanie z przodu na palcu, 4. 4 kroki w tył od LN z uginaniem kolan i przeniesieniem nóg poniżej ławeczki, 5.przysiad na PN z wyprostowana LN, 6.wyprost NN ,LN w przód, PN w tył na palcu, 7 waga przodem na LN. 	<p>F: pracy w zespołach. M: naśladowczo ścisła. N –dzieli ćwiczących na 3 zespoły. N- wyznacza uczniów do ustawienia 4 ławeczek w dwóch rzędach po dwie ławki oraz 1 ławeczki od- wróconej na podwyższeniu z obu stron.</p> <p>N. pokazuje ćwiczenia . N- asekuruje ćwiczących.</p> <p>N- wyznacza uczniów do asekuracji.</p>

	<p>Krótki układ z wykorzystaniem pozycji równoważnych na ławeczce:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. przejście 4 kroków od PN w przód od palców, RR w bok, 2. wznos na palce i obrót o 180 stopni, RR w górę, 3. 2 kroki od LN i wymach LN w przód, w tył i zatrzymanie z przodu na palcu, 4. 4 kroki w tył od LN z uginaniem kolan i przeniesieniem nóg poniżej ławeczki, 5. przysiad na PN z wyprostowaną LN, 6. wyprost NN, LN w przód, PN w tył na palcu, 7. waga przodem na LN. 	<p>N –pokazuje krotki układ na ławeczce.</p> <p>N- dzieli ćwiczących na 4 zespoły po jednym do każdej ławeczce.</p>
<p>III. CZĘŚĆ KOŃCOWA</p> <p>1. Ćw. uspokajające i korekcyjne.</p> <p>2. Ćw. organizacyjno-porzadkowe.</p>	<p>Marsz na palcach – wznos RR w górę i na piętach – opust RR, głębokie oddechy – wdech – wyprost, wydech – skłon w przód,</p> <p>Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.</p>	<p>M: naśladowcza-ściśła.</p> <p>F: frontalna.</p> <p>U: na obwodzie okręgu.</p> <p>U: szereg.</p>

Scenariusze zajęć 3.

Oznaczenie scenariusza: I.7.3

Temat: Fit dance – nauka układu tanecznego z wykorzystaniem kroków fitness i ćwiczeń wzmacniających górne i dolne partie mięśniowe.

Przeznaczenie: klasa 4– 6

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

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- rozwija koordynację ruchową,
- potrafi wykonać podstawowe kroki fitness,
- zna technikę wykonania ćwiczeń wzmacniających,
- zna różne kombinacje połączeń kroków tanecznych z krokami fitness,
- wzmacnia mięśnie obręczy barkowej, obręczy biodrowej, brzucha, ud, łydek.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:

magnetofon, maty

Metody:

naśladowcza ścisła, zadaniowo ścisła

Objaśnienia do konspektu:

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,

Objaśnienia do fitness:

Single - pojedynczy ruch,

Podwójne-podwójny ruch,

x16 czyli liczy w muzyce 2x po 8,

puls-lekkie, szybsze ruchy,

zatrzymanie-zastygnięcie w napięciu mięśni.

Przebieg zajęć:

Część lekcji	Opis ćwiczenia	Uwagi organizacyjno-metodyczne
<p>I. CZĘŚĆ WSTĘPNA</p> <p>1. Ćw. porządkowo-organizacyjne.</p>	<p>Zbiórka, przywitanie, sprawy organizacyjne, podanie tematu i celów lekcji.</p>	<p>U: dwuzereg.</p>
<p>II. CZĘŚĆ GŁÓWNA</p> <p>2. Ćw. kształtujące.</p> <p>-wzmacnianie mięśni RR (mięśnia naramiennego i trójgłowego)</p> <p>3. Realizacja zadań lekcji.</p>	<p>Rozgrzewka fitness:</p> <p>1-8 Step –touchx4 (z RR do góry przy każdym kroku)</p> <p>1-8 double step touchx4 (RR do góry przy każdym kroku)</p> <p>1-8 step-out z wysunięciem PR naprzemian z LR</p> <p>1-8 heel back</p> <p>step-touch (krok odstawno – dostawny, PN w bok, LN dostawić do PN, krok LN w bok i PN dostawić przez 5 min synchronicznie z kombinacją RR:</p> <p>na1-RR do boku na 2-do siebie (RR są przed klatką piersiową tworząc koło) x16,</p> <p>zatrzymanie RR w bok x16,</p> <p>puls(szybkie, lekkie wznosy i opady w górę i w dół) x16,</p> <p>na 1-RR w dół do siebie na 2-do boku x16,</p> <p>zatrzymanie RR w bok x16,</p> <p>ugiąć łokcie, kąt 90 stopni, na 1 –przedramiona w górę na 2 w dół, ramiona są cały czas w górze x16,</p> <p>zatrzymanie przedramion w dół x16,</p> <p>puls (szybkie, lekkie wznosy ramion, góra-dół)x16,</p> <p>prostowanie tylko łokci do boku, z ramionami trzymanymi w górze do boku x16,</p> <p>puls, proste RR w bok wykonują szybkie ruchy góra- dół x16,</p> <p>na 1-RR do góry na 2-do boku x16,</p> <p>na 1 –RR do góry na 2- RR w dół z zgięciem łokci i ściąganiem łopatek do siebie,</p> <p>puls, ugięte łokcie, ściągnięte łopatki góra-dół x16,</p> <p>łączenie i rozłączanie łokci ze sobą, przed klatką piersiową, tzw. motylek x16,</p> <p>zatrzymanie- złączonych łokci i splecionych dłoni przed twarzą, zgiętych w stawie łokciowym x16,</p> <p>puls jw. góra –dół,</p> <p>rozluźnienie 3x wdech i wydech.</p> <p>Układ taneczny z wykorzystaniem kroków tanecznych:</p> <p>Blok 1</p> <p>1-2 PN step touch, w przód po skosie</p> <p>3-4 LN step touch w przód po skosie</p> <p>5-6 PN chasse po skosie</p> <p>7-8LN chasse po skosie</p> <p>1-2 PN chipi (przeskakiwanie z PN na LN)po skosie w tył</p> <p>3-4 LN chipi</p> <p>5-6 obrót w tył na PN</p> <p>7-8 PN wyskok w górę Arabeska</p> <p>1-2 PN heel back (pieta w górę z ugięciem w kolanie)</p> <p>3-4 LN heel back</p> <p>5-8 PN grape vine</p> <p>1-4 LN obrót w bok</p> <p>5-8 PN pivot</p>	<p>U: rozsypka.</p> <p>F: frontalna.</p> <p>M: naśladowcza ścista.</p> <p>F: frontalna.</p> <p>U: w szachownicy.</p> <p>M: naśladowczo- ścista, zadaniowo-ścista.</p>

<p>Ćwiczenia na mięśnie odwodzące uda i pośladki.</p> <p>Ćwiczenia na mięśnie przywodzące ud i pośladki.</p>	<p>Blok 2 1-2 PN mambo w przód 3-4 PNchasse w tył 5-6 LN mambo w tył 7-8 LNchasse w przód</p> <p>1-4 PN V-step 5-8 PN V-step w tył (A- step)</p> <p>1-4 PN double heel back (pięta w górę) 5-8 LNdouble heel back</p> <p>1-2 PN grape vine(krok skrzyżny z tyłu) 3-4 dwa kroki 5-8 krok knee up x2 (Ewe kolano dwa raz unosimy, stojąc na PN) Wszystko od początku na LN</p> <p>Część wzmacniająca: 1.ćw. - knee lift(PN w bok, dołączenie do LN, LN w bok dołączenie do PN), lekko ugięte kolano ze stopą flex, - podwójnie PN do boku, -podwójnie LN do boku, -pojedyncze, x kilkadziesiąt powtórzeń do całego utworu muzyki (5min)</p> <p>2.ćw. Szeroki rozkrok, kolana ugięte 90 stopni na zewnątrz, RR w bok. tzw. plie, -zatrzymanie do x16, -puls (lekkie wznosy w górę i w dół) x16, -zatrzymanie w dole x16, -single (pojedyncze) głębokie wznosy w górę i w dół (pełny ruch)x16, -zatrzymanie x8, -puls x8, -single x16.</p>	<p>N- tłumaczy technikę wykonania ćwiczenia.</p> <p>N- koryguje błędy i podchodzi do ludzi i poprawia.</p>
<p>Ćwiczenia na mięśnie czworogłowe ud i pośladki.</p> <p>Ćwiczenia na mięśnie dwugłowe z tyłu uda i pośladki.</p>	<p>3.ćw. Squat- NN na szerokość bioder, półprzysiad tak żeby było 90 stopni między kolanami, miednica w tył, kolana są ustawione w linii pięt, ciężar ciała na piętach;</p> <p>-zatrzymanie x16, -single (pojedyncze) zaczynając od dołu do góryx16, -powolny ruch niecałkowitego wyprostowania kolan na 3 do góry na 4 w dół x 4, -zatrzymanie w ugięciu do 8, -puls-lekkie wznosy i opady do 8, -powtórzyć x2.</p> <p>4.ćw. Leżenie na plecach, RR wzdłuż ciała, nogi szeroko na piętach; - single unoszenie pośladków w górę i w dół (bez dotykania podłoża) x16, -zatrzymanie w górze pośladków x 16, -puls x16, -single x16, -zatrzymanie z pośladkami w górze, PN w górę, lekko ugięta, unoszenie w górę i w dół x16, - jw. zmiana na LNx16.</p>	<p>N- tłumaczy technikę.</p> <p>N- przypomina ,że przy wyproście.</p>

<p>Ćwiczenia na mięśnie dwugłowe z tyłu uda i pośladki.</p>	<p>4.ćw. Leżenie na plecach, RR wzdłuż ciała, nogi szeroko na piętach; - single unoszenie pośladków w górę i w dół (bez dotykania podłoża) x16, -zatrzymanie w górze pośladków x 16, -puls x16, -single x16, -zatrzymanie z pośladkami w górze, PN w górę, lekko ugięta, unoszenie w górę i w dół x16, - jw. zmiana na LNx16.</p> <p>5.ćw. Brzuszki-na mięśnie proste brzucha; -powoli na 2 do góry i na dół x8, -single x16, -zatrzymanie w górze x8, -puls x16, -3 krótkie puls i w dół x8, -single x16, -zatrzymanie x8, -powtórzyć kilka razy cały cykl.</p>	<p>N- przypomina ,że przy wyproście.</p>
<p>III. CZĘŚĆ KOŃCOWA</p> <p>1. Ćw. uspokajające i rozciągające.</p> <p>2. Ćw. organizacyjno-porzędkowe.</p>	<p>W leżeniu na plecach PN do góry, LN ugięta w kolanie, przyciąganie prostej nogi do klatki piersiowej, zmian druga noga to samo; -przyciągnięcie obu NN do klatki piersiowej lekkie bujanie, żeby rozmasować plecy, -siad prosty, przyciągniecie klatki piersiowej do prostych NN, -siad rozkroczno-wykroczny skłon do środka, do PN i do LN, -przysiad podparty powolutku rolle do góry, -x 3 głęboki wdech i wydech, -rozciągnięcie m. naramiennego, PR przyciągnąć prosta na siebie i docisnąć LR, zmiana, -z tyłu spleść dłonie wypchnąć klatkę piersiową w przód.</p> <p>Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.</p>	<p>M: naśladowcza-ściśła. F: frontalna. U: na obwodzie okręgu.</p> <p>U: szereg.</p>

Scenariusze zajęć 4.

Oznaczenie scenariusza: I.7.4

Temat: Nauczanie i wykorzystanie w układzie kroków i figur tanecznych poloneza.

Przeznaczenie: klasa 4–6

Cel ogólny: poprawa sprawność, rytmikę i koordynację ruchową ćwiczących oraz wiary we własne możliwości.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- rozwija koordynację ruchową,
- zna technikę wykonania kroków i figur tanecznych Poloneza,
- próbuje wykonać lub wykonuje zadanie samodzielnie,
- zna różne pozycje wyjściowe i końcowe,
- poznaje dawne tańce narodowe i ich cel,
- rozwija wszechstronność w tańcu,
- kształtuje płynność i estetykę ruchu oraz orientacji w przestrzeni,
- wdrażanie do dyscypliny, współpraca w grupie i w parze podczas zajęć.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:

magnetofon, kaseeta z nagraniem poloneza, płyta z muzyką dyskotekową.

Metody:

naśladowcza, zadaniowa, zabawowa klasyczna.

Objaśnienia do konspektu:

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:

Część lekcji	Opis ćwiczenia	Uwagi organizacyjno-metodyczne
<p>I. CZĘŚĆ WSTĘPNA</p> <p>1. Ćw. porządkowo-organizacyjne.</p> <p>2. Zabawa ożywiająca.</p>	<p>Zbiórka, przywitanie, sprawy organizacyjne, podanie tematu i celów lekcji.</p> <p>Ćwiczący poruszają się podskokami zmiennymi w różnych kierunkach, między rozstawionymi szarfami, w momencie, kiedy muzyka milknie zatrzymują się w miejscu i przyjmują figurę, którą w danej chwili pokazuje nauczyciel.</p>	<p>U: dwuszereg.</p> <p>Każde dziecko ma szarfę i rozkłada ją na kształt.</p> <p>F: frontalna. M: zabawowa-klasyczna.</p>
<p>III. CZĘŚĆ GŁÓWNA</p> <p>1. Ćw. kształtujące:</p> <p>- ćwiczenia rytmiczne.</p>	<p>1. Marsz w miejscu: ramiona (RR) pracują jak przy maszerowaniu.</p> <p>2. Maszerując przechodzimy do rozkroku i po 4 taktach wracamy do pozycji wyjściowej (PW), czyli do marszu w miejscu.</p> <p>3. PW jw. RR na biodrach. Na raz - półprzysiad, na dwa - przeniesienie ciężaru ciała z prawej nogi (PN) z jednoczesnym wyprostem PN w stawie kolanowym oraz wyprostem LN do boku i akcentem palcami o podłogę. Na trzy –półprzysiad. Na cztery – analogicznie ćwiczy druga noga. Po czterech powtórzeniach dodajemy pracę ramion. Na raz –RR na biodrach. Na dwa – wyprosty LR w przód z jednoczesnym skrętem ciała w prawą stronę. Na trzy – półprzysiad i powrót RR na biodra. Na cztery – wyprost RR w przód z jednoczesnym skrętem ciała w lewą stronę.</p> <p>4. Na raz – dotknięcie palcami PN, na dwa, trzy, cztery marsz w miejscu. Na raz – jw. LN. Po kilkukrotnych powtórzeniach pracy NN dodajemy pracę RR. Na każde raz – wykonujemy kłaśnięcie przy nodze, w pozostałej części taktu RR pracują jak podczas marszu.</p> <p>5. Półprzysiady w rytm muzyki, na raz – ugięcie NN w kolanach, na dwa – wyprost NN.</p> <p>6. Krok odstawno- dostawny, na raz – odstawienie PN w bok, na dwa – dostawienie LN do PN, na trzy – odstawienie LN w bok, na cztery – dostawienie PN do LN. Dołączamy pracę rąk, na raz i na trzy odmach ugiętych w stawie łokciowym RR w bok (dłonie w dół). Na dwa i cztery jw. lecz dłonie skierowane w górę.</p> <p>7. Ugięte w stawie łokciowym RR w bok (dłonie w górze), na raz – PN krok w przód, na dwa - LN do PN, na trzy – PN krok w tył, na cztery – LN do PN. Praca RR: na raz i na dwa - RR w przód, na trzy i na cztery – RR w bok.</p> <p>8. PW – zasadnicza, na raz - PN krok w prawo, w przód, na dwa – LN krok w lewo, w przód, na trzy – PN krok w lewo, w tył, na cztery – LN krok w prawo, w tył. Praca ramion: na raz – PR w bok ugięta w stawie łokciowym, dłoń w górę, na dwa – LR jw. na trzy – PR, jw. lecz dłoń w dół, na cztery – LR jw.</p> <p>9. PW – zasadnicza, RR na biodrach: na raz – PN akcent palcami w przód, na dwa – PN w bok, na trzy – w tył, na cztery – dołącz. LN w przód, bok, tył, dołącz. Praca RR – PR te same ruchy, co PN i na odwrót.</p>	<p>U: rozsyпка.</p> <p>F: frontalna. M: naśladowcza ścisła.</p>

	<p>10. PW – zasadnicza: na raz – PN skrzyżnie przed LN, na dwa – PW, na trzy – LN skrzyżnie przed PN, na cztery – PW. Dołączamy pracę RR: na raz – LR w bok, na dwa – PW, na trzy – PR w bok, na cztery – PW.</p> <p>11. Marsz w miejscu:</p> <p>takt 1 – wdech powietrza nosem, RR proste – wznos bokiem w górę,</p> <p>takt 2 – wydech powietrza ustami – opust RR bokiem w dół,</p> <p>12. Wykonujemy półprzysiad i wysuwamy lewy bark do przodu, RR układamy w połowie długości ud w takiej pozycji wytrzymujemy kilka sekund, po czym zmieniamy na lewy bark.</p> <p>13. W rozkroku kolana na zewnątrz, RR ugięte w stawie łokciowym, dłonie w górę – wytrzymujemy w tej pozycji kilka sekund, rozluźniamy NN.</p> <p>14. W siadzie skrzyżnym szarfy trzymamy w obu RR – poszerzamy zakres ruchu w stawie barkowym poprzez ruch obrotowy.</p>	
<p>1. Realizacja zadań lekcji:</p> <p>- nauka kroku chodzonego,</p> <p>- nauka ukłonu,</p>	<p>Na sygnał nauczyciela ćwiczący wstają i zaczynają:</p> <p>1. Spacer po całej sali, spacerujemy w rytmie ćwierćnut, staramy się stąpać delikatnie z palców, stopę stawiamy miękko na podłożu, każdą napotkaną osobę witamy życzliwym uśmiechem i delikatnym skinieniem głowy w jej stronę.</p> <p>2. Spacer po sali w towarzystwie ćwiczących (dwójkami).</p> <p>3. Ukłon zwykły:</p> <p>na 1 – złączenie obu nóg,</p> <p>na 2 – skinienie głową, z jednoczesnym nieznacznym ugięciem kolan,</p> <p>na 3 – wytrzymać pozę,</p> <p>RR trzymamy skośnie w dół, bądź też uniesione nieco w bok od tułowia (T).</p> <p>4. Ukłon zwykły z kroku w bok:</p> <p>na raz – krok w bok PN,</p> <p>na dwa – dołączenie LN do PN; skinienie głową,</p> <p>na trzy – wytrzymanie pozy jw. rozpoczyna krok w bok LN.</p> <p>5. Młynek:</p> <p>Ćwiczący dobierają się parami i w parach ustawiają się naprzeciw siebie.</p> <p>Podają sobie ugięte w stawie łokciowym dłonie i trzema krokami wykonują obrót wokół wspólnej osi.</p> <p>6. Jw. do ww. ćwiczeń dodają jeden z opanowanych ukłonów.</p>	<p>N: włącza muzykę poloneza.</p> <p>F: frontalna.</p> <p>M: naśladowcza-ściśła i zadaniowa.</p> <p>N: koryguje sylwetkę spacerujących ćwiczących.</p> <p>U: w parach na obwodzie koła.</p>

	<p>7. Mijanka:</p> <p>Jedynki z ustawienia twarzą do środka koła wykonują zwrot za lewym ramieniem (drugi kierunek ruchu).</p> <p>Dwójki wykonują zwrot za prawym ramieniem do ustawienia twarzą, do siebie na obwodzie koła.</p> <p>Jedynki wykonują pierwszy krok LN i poruszają się w drugim kierunku ruchu. Dwójki rozpoczynają krok także od LN ale poruszają się w pierwszym kierunku ruchu. Pierwszą mijankę z partnerką wykonujemy na PR, kolejną na LR i tak na zmianę. Napotkane osoby witamy skinieniem głowy bez hamowania ruchu.</p> <p>8. Ćwiczenie jw. ale nie podajemy sobie rąk, a mijaną osobę pozdrawiamy ukłonem przedstawionym w pkt. 3.</p> <p>9. Ćwiczący wykonują siad skrzyżny na obwodzie koła. Prowadząca siada między nimi i objaśnia następne ćw. Na "i" w przedtackie – wykonujemy klaśnięcie w dłonie.</p> <p>Raz, dwa trzy - liczymy na głos potem w myślach.</p> <p>10. Ćwiczące ustawiają się w szachownicy twarzą do prowadzącej. Powtarzamy ww. ćw. z klaśnięciem w przedtackie, ale na raz, dwa, trzy wykonujemy kroki chodu w miejscu.</p> <p>11. Na "i" w przedtackie – uginamy LN, na której spoczywa ciężar ciała z jednoczesnym wysunięciem PN w przód.</p> <p>W pierwszej fazie ruchu PN jest zgięta w stawie kolanowym, następnie powoli prostuje się sunąc wyprostowanymi palcami po podłodze aż do pełnego wyprostu.</p> <p>Na raz - krok w przód PN do miejsca gdzie została ona wysunięta i przeniesienie na nią ciężaru ciała.</p> <p>Na dwa – dołączenie LN do PN.</p> <p>Na trzy – krok PN w miejscu.</p> <p>Na drugi takt rozpoczyna LN i tak na zmianę.</p>	<p>U: na obwodzie koła.</p>
<p>-nauka kroku podstawowego poloneza,</p>	<p>12. To samo ćwiczenie, ale poruszamy się cały czas do przodu (bez dostawiania NN).</p> <p>Trzymanie pierwsze:</p> <p>Ćwiczące w parach ustawione bokiem do siebie i przodem do kierunku tańca. Partnerka po prawej stronie partnera.</p> <p>Jedynki wykonują pierwszy krok LN i poruszają się w drugim kierunku ruchu. Dwójki rozpoczynają krok także od LN ale poruszają się w pierwszym kierunku ruchu. Pierwszą mijankę z partnerką wykonujemy na PR, kolejną na LR i tak na zmianę. Napotkane osoby witamy skinieniem głowy bez hamowania ruchu.</p> <p>8. Ćwiczenie jw. ale nie podajemy sobie rąk, a mijaną osobę pozdrawiamy ukłonem przedstawionym w pkt. 3.</p> <p>9. Ćwiczący wykonują siad skrzyżny na obwodzie koła. Prowadząca siada między nimi i objaśnia następne ćw. Na "i" w przedtackie – wykonujemy klaśnięcie w dłonie.</p> <p>Raz, dwa trzy - liczymy na głos potem w myślach.</p>	<p>N: zwraca uwagę na:</p> <p>-ćwiczenie to wykonujemy zgodnie z graną melodią poloneza,</p>

Scenariusze zajęć 5.

Oznaczenie scenariusza: I.7.5

Temat: Nauka podstawowych kroków walca angielskiego.

Przeznaczenie: klasa 4–6

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

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- rozwija koordynację ruchową,
- potrafi wykonać krok podstawowy i krótki układ walca angielskiego,
- zna technikę wykonania kroków w walcu angielskim,
- próbuje wykonać lub wykonuje zadanie samodzielnie,
- zna różne pozycje wyjściowe i końcowe,
- poznaje rys historyczny tańca, pochodzenie, tempo, metrum.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:

magnetofon

Metody:

naśladowcza, zadaniowa ścisła, zabawowa klasyczna

Objaśnienia do konspektu:

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:

Część lekcji	Opis ćwiczenia	Uwagi organizacyjno-metodyczne
I. CZĘŚĆ WSTĘPNA 1. Ćw. porządkowo-organizacyjne. 2. Zabawa ożywiająca.	Zbiórka, przywitanie, sprawy organizacyjne, podanie tematu i celów lekcji „Berek krzyżak”.	U: dwuszereg 1 szereg- dzień, 2 szereg- noc. F: frontalna. M: zabawowa-klasyczna.
II. CZĘŚĆ GŁÓWNA 1. Ćw. kształtujące. RR NN T – płaszczyzna strzałkowa NN i RR łącznie T- płaszc. poprzeczna NN T- płaszc. czołowa T - o większym natężeniu RR T – płaszc. złożona Ćw. równoważne Podskoki	3 kółka wokół sali truchtem, PW- rozkrok, PR krążenie w przód x8, LR-krążenie w przód x8, PR i LR naprzemienne krążenia w przód i w tył, PW – rozkrok, krążenie ugiętej PN i LN na przemian w stawie biodrowym na zewnątrz, 4xPN, 4xLN, PN w przód do góry, uginanie w stawie kolanowym x8,zatrzymanie w wyproście do 8, LN w przód do góry, uginanie w stawie kolanowym x8,zatrzymanie w wyproście, PW – rozkrok, RR w górę, skłony T w przód x8, RR w górę, skłon T do PN x 8 i do LN x8 z pogłębieniem, PW – rozkrok, RR z przodu, wymachy PN do LR i na odwrót, po 4x na stronę, RR - naprzemienne krążenie w tył z dotykaniem pięt, poprzez ugięcie kolan, PW – rozkrok, RR w bok, skręty w P i L, po 4x, PW – PZ, RR w górę, wspięcia na palce i opust, 8x, RR w bok ,wspięcia na palce w rozkroku i ugięcie kolan do 8 i wyprost do 8 x 4, PW – rozkrok, RR w bok, skłony w bok, 1 ręka na biodrze, przeciwna ręka w górę skos, po 8x na stronę, RR w górę skłon w bok zatrzymanie do 8,przejscie półkolem w opadzie na druga stronę i wytrzymanie w skłonie do 8 x4, PW –w rozkroku, opad T w przód, RR w bok, skrętoskłony w P i L, po 8x na stronę, jw. tylko, że z uginaniem kolan przy skręcie T, PW – rozkrok, Wznos RR w górę, w bok, ugięcie RR, wysunięcie w przód do 4 x 4,zmiana kierunku x4,	U: rozsypka. F: frontalna. M: naśladowcza ściśła.

	<p>PW – siad rozkroczny, RR w bok, skłony w przód z pogłębieniem do 4, 4x, jw. do PN x4, jw. do LN x 4,</p> <p>PW – siad równoważny, NN proste, RR w bok, wytrzymać do 4, 4x, PW- siad prosty, PN w górę wznos, LN na podłodze, wytrzymanie do 4 jw. LN, PW- przysiad podparty, przysiad, RR w bok, PN w przód prosta w kolanie wytrzymanie do 4, jw. na LN, PW- zasadnicza, Wznos PN w górę i przeniesie w bok po linii 90stopni do 4 i dostawienie do LN x 4, jw. LN to samo x4,</p> <p>PW – PZ, 16x podskok w wysoko uniesionymi kolanami pod klatkę piersiową, Podskoki na PN x 8 ,LN x 8, Skoki obunóż w przód, w tył i na boki x8.</p>	
<p>1. Realizacja zadań lekcji.</p>	<p>1) podanie informacji na temat historii i pochodzenia walca angielskiego, 2) podanie jaki styl i charakter ma taniec - walc angielski to taniec powolny o charakterze romantycznym, tańczony parami w ścisłym objęciu, po liniach ukośnych, 3) metrum $\frac{3}{4}$, tempo 30 – 31 kroków na minutę, 4) postawa taneczna: tancerz i tancerka ustawiają się naprzeciw siebie w postawie naturalnej wyprostowanej, blisko siebie, tancerz obejmuje tancerkę prawym ramieniem, umieszczając prawą dłoń pod jej lewą łopatką, tancerka opiera lewą dłoń na prawym ramieniu tancerza, pozostałe ręce są połączone i wzniesione na wysokości głowy partnerki,</p> <p>5) najpierw uczymy kroków w rozsympce powtarzając kroki za prowadzącym, po opanowaniu uczymy kroków w parach najpierw bez muzyki , później z muzyką: - praca nóg : krok w przód stawiamy od piąty, krok w tył stawiamy od palców, krok boczny stawiamy na podeszwie, łącząc nogę z nogą , stajemy na palcach,</p> <p>6) nauka kroku zmiennego do przodu od prawej nogi w parach: – pozycja wyjściowa: postawa zasadnicza, tancerz zwrócony twarzą w kierunku tańca; KROK 1 Tancerz: prawa noga w przód, Tancerka: lewa noga w tył, KROK 2 T: lewa noga w bok, T-a: prawa noga w bok, KROK 3 T: dosuwa prawą nogę do lewej, T-a: dosuwa lewą nogę do prawej,</p> <p>7) nauka kroku zmiennego do przodu od lewej nogi w parach KROK 1 Tancerz: lewa noga w przód, Tancerka: prawa noga w tył, KROK 2 T: prawa noga w bok, T-a: lewa noga w bok, KROK 3 T: dosuwa lewą nogę do prawej, T-a: dosuwa prawą nogę do lewej</p>	<p>U: w rozsympce. F: frontalna. M: naśladowcza-ściśta i zadaniowa.</p> <p>- gdy nie ma odpowiedniej ilości chłopców dla dziewcząt, mogą stanąć dwie dziewczynki razem i ustalić kto jaką rolę przyjmuje i zamieniać się,</p> <p>N: pokazuje kroki dla dziewcząt i chłopców.</p>

	<p>8) nauka figury podstawowej (element obrotu w prawo)</p> <p>KROK 1 T: prawa noga w przód, T- a: lewa noga w tył,</p> <p>KROK 2 T: lewa noga w bok, T- a: prawa noga w bok,</p> <p>KROK 3 T: dosuwa prawą nogę do lewej, T- a: dosuwa lewą nogę do prawej,</p> <p>KROK 4 Tancerz: lewa noga w tył, Tancerka: prawa noga w przód,</p> <p>KROK 5 T: prawa noga w bok, T- a: lewa noga w bok,</p> <p>KROK 6 T: dosuwa lewą nogę do prawej, T- a: dosuwa prawą nogę do lewej,</p> <p>9) nauka figury podstawowej (element obrotu w lewo)</p> <p>KROK 1 T: lewa noga w przód, T- a: prawa noga w tył,</p> <p>KROK 2 T: prawa noga w bok, T- a: lewa noga w bok,</p> <p>KROK 3 T: dosuwa lewą nogę do prawej, T- a: dosuwa prawą nogę do lewej,</p> <p>KROK 4 Tancerz: prawa noga w tył, Tancerka: lewa noga w przód,</p> <p>KROK 5 T: lewa noga w bok, T- a: prawa noga w bok,</p> <p>KROK 6 T: dosuwa prawą nogę do lewej, T- a: dosuwa lewą nogę do prawej,</p> <p>10) nauka obrotu w prawo pozycja wyjściowa : postawa zasadnicza , tancerz zwrócony twarzą ukośnie do ściany.</p> <p>KROK 1 T: prawa noga w przód , twarzą ukośnie do ściany T- a: lewa noga w tył , plecami ukośnie do ściany</p> <p>KROK 2 T : lewa noga w bok , plecami ukośnie do środka sali T- a : prawa noga w bok , twarzą ukośnie do środka sali</p> <p>KROK 3 T : dosuwa prawą nogę do lewej , plecami do linii tańca T- a : dosuwa lewą nogę do prawej , twarzą do linii tańca</p> <p>KROK 4 Tancerz : lewa noga w tył , plecami do linii tańca Tancerka : prawa noga w przód , twarzą do linii tańca</p> <p>KROK 5 T : prawa noga w bok , twarzą do środka sali T- a : lewa noga w bok , plecami do środka sali</p> <p>KROK 6 T : dosuwa lewą nogę do prawej , twarzą ukośnie do środka sali T- a : dosuwa prawą nogę do lewej , plecami ukośnie do środka Sali</p>	
	<p>11) nauka obrotu w lewo pozycja wyjściowa : postawa zasadnicza , tancerz zwrócony twarzą ukośnie do ściany</p> <p>KROK 1 T : lewa noga w przód , twarzą ukośnie do środka sali, T- a: prawa noga w tył , plecami ukośnie do środka sali ,</p> <p>KROK 2 T: prawa noga w bok , plecami ukośnie do ściany, T- a: lewa noga w bok , twarzą ukośnie do ściany,</p> <p>KROK 3 T: dosuwa lewą nogę do prawej , plecami do linii tańca, T- a: dosuwa prawą nogę do lewej , twarzą do linii tańca,</p> <p>KROK 4 Tancerz: prawa noga w tył , plecami do linii tańca, Tancerka: lewa noga w przód , twarzą do linii tańca,</p> <p>KROK 5 T: lewa noga w bok , twarzą do ściany, T- a: prawa noga w bok , plecami do ściany,</p> <p>KROK 6 T: dosuwa prawą nogę do lewej , twarzą ukośnie do ściany, T- a: dosuwa lewą nogę do prawej , plecami ukośnie do ściany,</p>	

	<p>12) po opanowaniu w/w figur podejmujemy próbę ich połączenia :</p> <p>A)</p> <ul style="list-style-type: none"> - figura podstawowa w prawo (kilkakrotnie) 1 2 3, 1 2 3 , itd., - krok zmienny do przodu od prawej nogi 1 2 3, - figura podstawowa w lewo (kilkakrotnie) 1 2 3, 1 2 3 , itd., - krok zmienny do przodu od lewej nogi 1 2 3, <p>B)</p> <ul style="list-style-type: none"> - krok zmienny do przodu od lewej nogi (rozpocząć i zakończyć przodem do ściany) - 1 2 3, - obrót w prawo (rozpocząć przodem do ściany, zakończyć przodem do środka sali) – 1 2 3, 1 2 3, - krok zmienny do przodu od prawej nogi (rozpocząć i zakończyć przodem do środka sali) - 1 2 3, - obrót w lewo (rozpocząć przodem do środka sali, zakończyć przodem do ściany) – 1 2 3, 1 2 3 . <p>13) wybór najlepiej tańczącej pary – krótki konkurs tańca.</p>	
<p>III. CZĘŚĆ KOŃCOWA</p> <p>1. Ćw. uspokajające i korekcyjne.</p> <p>2. Ćw. organizacyjno-porządkowe.</p>	<p>Marsz na palcach – wznos RR w górę i na piętach – opust RR, głębokie oddechy – wdech – wyprost, wydech – skłon w przód.</p> <p>Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.</p>	<p>M: naśladowcza-ściśła. F: frontalna. U: na obwodzie okręgu.</p> <p>U: szereg.</p>

Scenariusze zajęć 6.

Oznaczenie scenariusza: I.7.6

Temat: Nauka podstawowych kroków tańców latynoamerykańskich: cha-cha i samba.

Przeznaczenie: klasa 4–6

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

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- rozwija koordynację ruchową,
- próbuje wykonać lub wykonuje zadanie samodzielnie,
- zna różne pozycje wyjściowe i końcowe,
- zna podstawowy podział tańców towarzyskich na latynoamerykańskie i standardowe,
- próbuje wykonać technicznie podstawowe kroki cha-cha i samby,
- poznaje różne rytmy muzyczne w tańcach,
- wzmacnia siłę nóg.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:

magnetofon.

Metody:

naśladowcza, zadaniowa, zabawowa klasyczna

Objaśnienia do konspektu:

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:

Część lekcji	Opis ćwiczenia	Uwagi organizacyjno-metodyczne
<p>I. CZĘŚĆ WSTĘPNA</p> <p>1. Ćw. porządkowo-organizacyjne.</p> <p>2. Zabawa ożywiająca.</p>	<p>Zbiórka, przywitanie, sprawy organizacyjne, podanie tematu i celów lekcji.</p> <p>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.</p>	<p>U: dwuszerog.</p> <p>1 szereg- dzień, 2 szereg- noc.</p> <p>F: frontalna</p> <p>M: zabawowa-klasyczna.</p>
<p>II. CZĘŚĆ GŁÓWNA</p> <p>1. Ćw. kształtujące.</p> <p>RR</p> <p>NN</p> <p>T – płaszczyzna strzałkowa</p> <p>NN i RR łącznie</p> <p>T- płaszc. poprzeczna</p> <p>NN</p>	<p>3 kółka wokół sali truchtem,</p> <p>PW- rozkrok, PR krążenie w przód x8, LR-krążenie w przód x8, PR i LR naprzemienne krążenia w przód i w tył,</p> <p>PW – rozkrok, krążenie ugiętej PN i LN na przemian w stawie biodrowym na zewnątrz, 4xPN, 4xLN, PN w przód do góry, uginanie w stawie kolanowym x8, zatrzymanie w wyproście do 8, LN w przód do góry, uginanie w stawie kolanowym x8, zatrzymanie w wyproście, PW – rozkrok, RR w górę, skłony T w przód x8, RR w górę, skłony T do PN x 8 i do LN x8 z pogłębieniem,</p> <p>PW – rozkrok, RR z przodu, wymachy PN do LR i na odwrót, po 4x na stronę, RR - naprzemienne krążenie w tył z dotykaniem pięt, poprzez ugięcie kolan,</p> <p>PW – rozkrok, RR w bok, skręty w P i L, po 4x,</p>	<p>U: rozsypka.</p> <p>F: frontalna.</p> <p>M: naśladowcza ścisła.</p>
<p>T- płaszc. czołowa</p> <p>T - o większym natężeniu</p> <p>RR</p> <p>T – płaszc. złożona</p> <p>Ćw. równoważne</p>	<p>PW – PZ, RR w górę, wspięcia na palce i opust, 8x, RR w bok ,wspięcia na palce w rozkroku i ugięcie kolan do 8 i wyprost do 8 x 4,</p> <p>PW – rozkrok, RR w bok, skłony w bok, 1 ręka na biodrze, przeciwna ręka w górę skos, po 8x na stronę, RR w górę skłony w bok zatrzymanie do 8, przejście półkolem w opadzie na drugą stronę i wytrzymanie w skłonie do 8 x4,</p> <p>PW –w rozkroku, opad T w przód, RR w bok, skrętoskłony w P i L, po 8x na stronę, jw. tylko, że z uginaniem kolan przy skręcie T,</p> <p>PW – rozkrok, Wznos RR w górę ,w bok ,ugięcie RR, wysunięcie w przód do 4 x 4, zmiana kierunku x4,</p> <p>PW – siad rozkroczny, RR w bok, skłony w przód z pogłębieniem do 4, 4x, jw. do PN x4, jw. do LN x 4,</p>	

3.NEW YORK		
Partner	Partnerka	Liczenie
1. PN w bok	1. LN w bok	1
2. LN w przód ze skrętem w prawo	2. PN w przód ze skrętem w lewo	2
3. Powrót na PN ze skrętem w lewo	3. Powrót na LN ze skrętem w prawo	3
4. LN w bok	4. PN w bok	4
5. PN dostawić do LN	5. LN dostawić do PN	i
6. LN w bok	6. PN w bok	1
7. PN w przód ze skrętem w lewo	7. LN w przód ze skrętem w prawo	2
8. Powrót na LN ze skrętem w prawo	8. Powrót na PN ze skrętem w lewo	3
9. PN w bok	9. LN w bok	4
10. LN dostawić do PN	10. PN dostawić do LN	i
4.HAND TO HAND		
Partner	Partnerka	Liczenie
1. PN w bok	1. LN w bok	1
2. LN w tył ze skrętem w lewo	2. PN w tył ze skrętem w prawo	2
3. Powrót na PN ze skrętem w prawo	3. Powrót na LN ze skrętem w lewo	3
4. LN w bok	4. PN w bok	4
5. PN dostawić do LN	5. LN dostawić do PN	i
6. LN w bok	6. PN w bok	1
7. PN w tył ze skrętem w prawo	7. LN w tył ze skrętem w lewo	2
8. Powrót na LN ze skrętem w lewo	8. Powrót na PN ze skrętem w prawo	3
9. PN w bok	9. LN w bok	4
10. LN dostawić do PN	10. PN dostawić do LN	i
5.OBRÓT SOLOWY (Spot Turn)		
Partner	Partnerka	Liczenie
1. PN w bok	1. LN w bok	1
2. LN w przód ze skrętem w prawo	2. PN w przód ze skrętem w lewo	2
3. Powrót na PN ze skrętem w prawo	3. Powrót na LN ze skrętem w lewo	3
4. LN w bok	4. PN w bok	4
5. PN dostawić do LN	5. LN dostawić do PN	i
6. LN w bok	6. PN w bok	1
7. PN w przód ze skrętem w lewo	7. LN w przód ze skrętem w prawo	2
8. Powrót na LN ze skrętem w lewo	8. Powrót na PN ze skrętem w prawo	3
9. PN w bok	9. LN w bok	4
10. LN dostawić do PN	10. PN dostawić do LN	i

2. Nauka samby.

POŁĄCZENIE DO ĆWICZEŃ:

Krok Podstawowy – Krok Podstawowy (1-5) - Obrót Partnerki – New York – Obrót Solowy (1-5) - Hand to Hand - Obrót Solowy (6-10) - Krok Podstawowy - itd.

Tempo : 50 - 52 takty na minutę

Takt : 2/4

- Dwa uderzenia w takcie, z których każde rozdzielone jest na dwie części. W efekcie słyszymy:

- cztery uderzenia – pierwsze i trzecie są akcentowane.

Krok wolny przypada na dwa słyszane,

- uderzenia a krok szybki - na jedno.

- Rozliczenie rytmiczne : szybki , szybki , wolny

1 i 2

Ruch : Wszystkie kroki stawiamy na podszewkach .Krokom towarzyszy pulsacja ciała wywołwana zginaniem i prostowaniem kolan.

1.KROK PODSTAWOWY (Basic Step)

Partner	Partnerka	Liczenie
1. PN w przód	1. LN w tył	1
2. LN dostawić do PN	2. PN dostawić do LN	i
3. PN krok w miejscu	3. LN krok w miejscu	2
4. LN w tył	4. PN w przód	1
5. PN dostawić do LN	5. LN dostawić do PN	i
6. LN krok w miejscu	6. PN krok w miejscu	2

2.KROK BOCZNY (Whisk)

Partner	Partnerka	Liczenie
1. PN w bok	1. LN w bok	1
2. LN dostawić nieco za PN	2. PN dostawić nieco za LN	i
3. PN krok w miejscu	3. LN krok w miejscu	2
4. LN w bok	4. PN w bok	1
5. PN dostawić nieco za LN	5. LN dostawić nieco za PN	i
6. LN krok w miejscu	6. PN krok w miejscu	2

3.OBRÓT PARTNERKI (Underarm Turn)

Partner	Partnerka	Liczenie
1. LN w bok	1. PN w bok ze skrętem w prawo	1
2. PN dostawić nieco za LN	2. LN w przód ze skrętem w prawo	i
3. LN krok w miejscu	3. Powrócić na PN ze skrętem w prawo	2

Uwaga: Partnerka obraca się pod lewą ręką partnera.

	<p>4.KROKI PO KOLE (Turning Walk)</p> <table border="0"> <thead> <tr> <th>Partner</th> <th>Partnerka</th> <th>Liczenie</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. PN w przód</td> <td>1. LN w przód</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2. LN w miejscu</td> <td>2. PN w miejscu</td> <td>i</td> </tr> <tr> <td>3. PN w przód</td> <td>3. LN w przód</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>4. LN w przód</td> <td>4. PN w przód</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>5. PN w miejscu</td> <td>5. LN w miejscu</td> <td>i</td> </tr> <tr> <td>6. LN w przód</td> <td>6. PN w przód</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table> <p>Uwaga: Partnerzy poruszają się naokoło siebie.</p> <p>POŁĄCZENIE DO ĆWICZEŃ:</p> <p>Krok Podstawowy (x2) – Krok Boczny – Krok Boczny (kroki 1-3) - Obrót Partnerki – Kroki Po Kole (x2) - Krok Podstawowy - itd.</p> <p>Konkurs taneczny: Każdy tańczy solo cha-cha i sambę, potem dobierają się w pary, gdy nauczyciel wyłączy muzykę zamieniają się parami, aż każdy z każdym zatańczy.</p>	Partner	Partnerka	Liczenie	1. PN w przód	1. LN w przód	1	2. LN w miejscu	2. PN w miejscu	i	3. PN w przód	3. LN w przód	2	4. LN w przód	4. PN w przód	1	5. PN w miejscu	5. LN w miejscu	i	6. LN w przód	6. PN w przód	2	
Partner	Partnerka	Liczenie																					
1. PN w przód	1. LN w przód	1																					
2. LN w miejscu	2. PN w miejscu	i																					
3. PN w przód	3. LN w przód	2																					
4. LN w przód	4. PN w przód	1																					
5. PN w miejscu	5. LN w miejscu	i																					
6. LN w przód	6. PN w przód	2																					
<p>III. CZĘŚĆ KOŃCOWA</p> <p>1. Ćw. uspokajające i korekcyjne.</p> <p>2. Ćw. organizacyjno-porzędkowe.</p>	<p>Marsz na palcach – wznos RR w górę i na piętach – opust RR, głębokie oddechy – wdech – wyprost, wydech – skłon w przód.</p> <p>Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.</p>	<p>M: naśladowcza-ściśła. F: frontalna. U: na obwodzie okręgu.</p> <p>U: szereg.</p>																					

Scenariusze zajęć 7.

Oznaczenie scenariusza: I.7.7

Temat: Nauka podstawowych kroków mambo i salsy. Doskonalenie kroków cha-cha i samby.

Przeznaczenie: klasa 4–6

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

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- rozwija koordynację ruchową,
- potrafi zatańczyć cha-cha i sambę,
- potrafi wykonać krok podstawowy i krótki układ mambo i salsy,
- zna technikę wykonania kroków w mambo i w salsie,
- próbuje wykonać lub wykonuje zadanie samodzielnie,
- zna różne pozycje wyjściowe i końcowe,
- poznaje, tempo, metrum.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:

magnetofon.

Metody:

naśladowcza, zadaniowa ścisła, zabawowa klasyczna

Objaśnienia do konspektu:

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:

Część lekcji	Opis ćwiczenia	Uwagi organizacyjno-metodyczne
I. CZĘŚĆ WSTĘPNA 1. Ćw. porządkowo-organizacyjne. 2. Zabawa ożywiająca.	Zbiórka, przywitanie, sprawy organizacyjne, podanie tematu i celów lekcji „Berek krzyżak”.	U: dwuszerog 1 szereg- dzień, 2 szereg- noc. F: frontalna. M: zabawowa-klasyczna.
II. CZĘŚĆ GŁÓWNA 1. Ćw. kształtujące. RR NN T – płaszczyna strzałkowa NN i RR łącznie T- płaszcz. poprzeczna NN T- płaszcz. czołowa T - o większym natężeniu RR T – płaszcz. złożona Ćw. równoważne	3 kółka wokół sali truchtem, PW- rozkrok, PR krążenie w przód x8, LR-krążenie w przódx8, PR i LR naprzemienne krążenia w przód i w tył, PW – rozkrok, krążenie ugiętej PN i LN na przemian w stawie biodrowym na zewnątrz, 4xPN, 4xLN, PN w przód do góry, uginanie w stawie kolanowym x8,zatrzymanie w wyproście do 8, LN w przód do góry, uginanie w stawie kolanowym x8,zatrzymanie w wyproście, PW – rozkrok, RR w górę, skłony T w przód x8, RR w górę, skłony T do PN x 8 i do LN x8 z pogłębieniem, PW – rozkrok, RR z przodu, wymachy PN do LR i na odwrót, po 4x na stronę, RR - naprzemienne krążenie w tył z dotykiem pięt, poprzez ugięcie kolan, PW – rozkrok, RR w bok, skręty w P i L, po 4x, PW – PZ, RR w górę, wspięcia na palce i opust, 8x, RR w bok ,wspięcia na palce w rozkroku i ugięcie kolan do 8 i wyprost do 8 x 4, PW – rozkrok, RR w bok, skłony w bok, 1 ręka na biodrze, przeciwna ręka w górę skos, po 8x na stronę, RR w górę skłony w bok zatrzymanie do 8,przejscie półkołem w opadzie na druga stronę i wytrzymanie w skłonie do 8 x4, PW –w rozkroku, opad T w przód, RR w bok, skrętoskłony w P i L, po 8x na stronę, j.w tylko, że z uginaniem kolan przy skręcie T, PW – rozkrok, Wznos RR w górę ,w bok ,ugięcie RR, wysunięcie w przód do 4 x 4, zmiana kierunku x4, PW – siad rozkroczy, RR w bok, skłony w przód z pogłębieniem do 4, 4x, jw. do PN x4, jw. do LN x 4,	U: rozsyпка. F: frontalna. M: naśladowcza ścisła.

3. Nauka salsy.	3. ZMIANA MIEJSCA (Change of Place)		
	Partner	Partnerka	Liczenie
	1. PN w tył ze skrzytem w lewo	1. LN w przód ze skrzytem w lewo – obok p-ra	1
	2. Powrót na LN ze skrzytem w lewo	2. PN w przód ze skrzytem w lewo	i
	3. PN dostawić do LN	3. LN w tył ze skrzytem w lewo	2
	4. POŁĄCZENIE DO ĆWICZEŃ:		
	Krok Podstawowy – Obrót Partnerki – Zmiana Miejsca (x2) – Krok Podstawowy - itd.		
	N- objaśnia podstawowe informacje o tańcu. Tempo : 52 - 64 takty na minutę Takt : 2/4 - Dwa uderzenia w takcie, z których każde rozdzielone jest na dwie części. Słyszemy cztery: - uderzenia, z których trzem pierwszym odpowiadają trzy kroki a czwartemu, - dotknięcie stopą parkietu – tzw. tap. Rozliczenie rytmiczne : 1, 2, 3, 4 Ruch : Wszystkie kroki stawiamy na podeszwach.		
	1.KROK PODSTAWOWY (Basic Step)		
	Partner	Partnerka	Liczenie
	1. LN w przód	1. PN w tył	1
	2. Powrót na PN	2. Powrót na LN	2
	3. LN dostawić do PN	3. PN dostawić do LN	3
	4. PN dotknąć parkietu - Tap	4. LN dotknąć parkietu - Tap	4
	5. PN w tył	5. LN w przód	1
	6. Powrót na LN	6. Powrót na PN	2
	7. PN dostawić do LN	7. LN dostawić do PN	3
	8. LN dotknąć parkietu - Tap	8. PN dotknąć parkietu - Tap	4
	2.OBRÓT PARTNERKI (Underarm Turn)		
	Partner	Partnerka	Liczenie
	1. PN w tył	1. LN w przód ze skrzytem w prawo	1
	2. Powrót na LN	2. Powrót na PN ze skrzytem w prawo	2
	3. PN dostawić do LN	3. LN w bok ze skrzytem w prawo	3
	4. LN dotknąć parkietu - Tap	4. PN dotknąć parkietu - Tap	4
	Uwaga: Partnerka obraca się pod lewą ręką partnera.		

	<p>3. ZMIANA MIEJSCA (Change of Place)</p> <table border="0"> <thead> <tr> <th>Partner</th> <th>Partnerka</th> <th>Liczenie</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. PN w tył ze skrzytem w lewo</td> <td>1. LN w przód ze skrzytem w lewo – obok partnera</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2. Powrót na LN ze skrzytem w lewo</td> <td>2. PN w przód ze skrzytem w lewo</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3. PN dostawić do LN</td> <td>3. LN w tył ze skrzytem w lewo</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>4. LN dotknąć parkietu - Tap</td> <td>4. PN dotknąć parkietu - Tap</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table> <p>4. POŁĄCZENIE DO ĆWICZEŃ:</p> <p>Krok Podstawowy – Krok Podstawowy (1-4) - Obrót Partnerki – Krok Podstawowy (1-4) – Zmiana Miejsca (x2) – Krok Podstawowy - itd.</p> <p>5. Zabawa tańcem.</p> <p>1) Wszyscy razem tańczą solo po kolei cha-cha, samba mambo i salsę, nauczyciel włącza muzykę, zadaniem dzieci jest rozpoznanie muzyki i zatańczenie odpowiedniego tańca, kto się pomyli odpada.</p> <p>2) J.w. tylko, że w parach.</p> <p>3) Na znak N, ćwiczący zamieniają się w parach.</p>	Partner	Partnerka	Liczenie	1. PN w tył ze skrzytem w lewo	1. LN w przód ze skrzytem w lewo – obok partnera	1	2. Powrót na LN ze skrzytem w lewo	2. PN w przód ze skrzytem w lewo	2	3. PN dostawić do LN	3. LN w tył ze skrzytem w lewo	3	4. LN dotknąć parkietu - Tap	4. PN dotknąć parkietu - Tap	4	<p>U: w rozsypce. M; zadaniowo-ściśła, zabawowa klasyczna. F: indywidualna, w parach</p>
Partner	Partnerka	Liczenie															
1. PN w tył ze skrzytem w lewo	1. LN w przód ze skrzytem w lewo – obok partnera	1															
2. Powrót na LN ze skrzytem w lewo	2. PN w przód ze skrzytem w lewo	2															
3. PN dostawić do LN	3. LN w tył ze skrzytem w lewo	3															
4. LN dotknąć parkietu - Tap	4. PN dotknąć parkietu - Tap	4															
<p>III. CZĘŚĆ KOŃCOWA</p> <p>1. Ćw. uspokajające i korekcyjne.</p> <p>2. Ćw. organizacyjno-porządkowe.</p>	<p>Marsz na palcach – wznos RR w górę i na piętach – opust RR, głębokie oddechy – wdech – wyprost, wydech – skłon w przód.</p> <p>Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.</p>	<p>M: naśladowcza-ściśła. F: frontalna U: na obwodzie okręgu.</p> <p>U: szereg.</p>															

Scenariusze zajęć 8.

Oznaczenie scenariusza: I.7.8

Temat: Kozłowanie piłki z pokonywaniem przeszkód. Krótki układ taneczny z wykorzystaniem piłek do muzyki hip-hop.

Przeznaczenie: klasa 4–6

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

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- rozwija koordynację ruchową,
- rozwija orientację przestrzenną,
- rozwija wyobraźnię,
- zna technikę kozłowania,
- próbuje wykonać lub wykonuje trudne elementy taneczne z piłką,
- zna różne pozycje wyjściowe i końcowe,
- poznaje taniec z przyborami nietypowymi w tańcu.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:

magnetofon, piłki (mogą być różne).

Metody:

naśladowcza, zadaniowa ścisła, zabawowa klasyczna, inwencji twórczej

Objaśnienia do konspektu:

Ćwiczenia kształtujące wg kolejności Haliny Młokosiewicz, skrót:

RR – ramiona,

NN – nogi,

T- tułów,

PW – pozycja wyjściowa,

PZ – postawa zasadnicza,

N – nauczyciel,

F – forma,

M – metoda,

U – ustawienie.

Przebieg zajęć:

Część lekcji	Opis ćwiczenia	Uwagi organizacyjno-metodyczne
I. CZĘŚĆ WSTĘPNA 1. Ćw. porządkowo-organizacyjne. 2. Zabawa ożywiająca.	Zbiórka, przywitanie, sprawy organizacyjne, podanie tematu i celów lekcji „BEREK ZACZAROWANY”. N wybiera ucznia który będzie berkiem, osoba która zostanie złapana przez berka staje nieruchomo w rozkroku RR w bok, inny uczestnik może ja wybawić poprzez przejście pod NN ucznia zaczarowanego.	U: dwuzereg 1 szereg- dzień, 2 szereg- noc. F: frontalna. M: zabawowa-klasyczna.
II. CZĘŚĆ GŁÓWNA 1. Ćw. kształtujące. RR NN T – płaszczyzna strzałkowa NN i RR łącznie T- płaszc. poprzeczna NN T- płaszc. czołowa T - o większym natężeniu RR T – płaszc. złożona	3 kółka wokół sali truchtem, PW- rozkrok, PR krążenie w przód x8, LR-krążenie w przódx8, PR i LR naprzemienne krążenia w przód i w tył, PW – rozkrok, krążenie ugiętej PN i LN na przemian w stawie biodrowym na zewnątrz, 4xPN, 4xLN, PN w przód do góry, uginanie w stawie kolanowym x8,zatrzymanie w wyproście do 8, LN w przód do góry, uginanie w stawie kolanowym x8,zatrzymanie w wyproście, PW – rozkrok, RR w górę, skłony T w przód x8, RR w górę, skłon T do PN x 8 i do LN x8 z pogłębieniem, PW – rozkrok, RR z przodu, wymachy PN do LR i na odwrót, po 4x na stronę, RR - naprzemienne krążenie w tył z dotykiem pięt, poprzez ugięcie kolan, PW – rozkrok, RR w bok, skręty w P i L, po 4x, PW – PZ, RR w górę, wspięcia na palce i opust, 8x, RR w bok ,wspięcia na palce w rozkroku i ugięcie kolan do 8 i wyprost do 8 x 4, PW – rozkrok, RR w bok, skłony w bok, 1 ręka na biodrze, przeciwna ręka w górę skos, po 8x na stronę, RR w górę skłon w bok zatrzymanie do 8,przejście półkolem w opadzie na druga stronę i wytrzymanie w skłonie do 8 x4, PW –w rozkroku, opad T w przód, RR w bok, skrętoskłony w P i L, po 8x na stronę, j.w tylko, że z uginaniem kolan przy skręcie T, PW – rozkrok, Wznos RR w górę, w bok, ugięcie RR, wysunięcie w przód do 4 x 4, zmiana kierunku x4,	U: rozsyпка. F: frontalna. M: naśladowcza ścisła.

<p>Ćw. równoważne</p> <p>Podskoki</p>	<p>PW – siad rozkroczny, RR w bok, skłony w przód z pogłębieniem do 4, 4x, j.w do PN x4, j.w do LN x 4, PW – siad równoważny, NN proste, RR w bok, wytrzymać do 4, 4x, PW- siad prosty, PN w górę wznos, LN na podłodze, wytrzymanie do 4 jw. LN, PW- przysiad podparty, przysiad, RR w bok, PN w przód prosta w kolanie, wytrzymanie do 4, jw. na LN, PW- zasadnicza, Wznos PN w górę i przeniesie w bok po linii 90stopni do 4 i dostawienie do LN x4, jw. LN to samo x4,</p> <p>PW – PZ, 16x podskok w wysoko uniesionymi kolanami pod klatkę piersiową, Podskoki na PN x8 ,LN x8, Skoki obunóż w przód, w tył i na boki x8.</p>	
<p>1. Realizacja zadań lekcji.</p>	<p>1. Zabawa „LUSTRO” Każdy z uczniów ma piłkę. Prowadzący wykonuje różne ćwiczenia z kozłowaniem a uczniowie powtarzają na zasadzie odbicia lustrzanego. LUB uczniowie podzieleni w pary jedna osoba ciągle kozłuje a druga osoba pokazuje np. place lub różne ćwiczenia i osoba kozłująca musi wykonać te zadania.</p> <p>2. „ZNAJDŹ SWÓJ KOLOR” Podział uczniów na 4 drużyny oznaczonych szarfami. Na sygnał N uczniowie rozbiegają się po Sali kozłując piłkę LPR (wcześniej ustalone). Na sygnał wcześniej ustalony przez N uczniowie ustawiają się w swoich zespołach w rzędzie przed.</p> <p>3. Wyścigi z kozłowaniem i pokonywaniem przeszkód.</p> <p>Uczniowie dalej podzieleni na 4 drużyny. Ustawiamy uczniów na obwodzie dużego koła w środku N ustawia 4 piłki ręczne. Pomiędzy zespołami N ustawia przeszkody które uczeń będzie musiał pokonać kozłując piłkę. Pierwsi uczniowie z zespołów na znak N biorą piłki ze środka koła i obiegając wszystkie drużyny (obiegając koło) pokonują kolejno przeszkody. Dobiegają do swojej drużyny przekazują piłkę i siadają na końcu swojej drużyny. Kolejny zawodnik robi to samo. Ostatni z zespołu odkłada piłkę na środek i siad na koniec rzędu. I podnoszą ręce w górę oznaczają tym że ukończyli wyścig. Przeszkody: - slalom między pachołkami, przeskok przez ławeczkę, przejście pod płotkiem, zamiana woreczków znajdujących się w 2 kółkach ringo, - slalom między pachołkami, przejście po ławeczce z kozłowaniem, przejście nad płotkiem, przejście z ringiem na głowie omijając pachołek.</p>	<p>U: w rozsypce. F: indywidualna lub w parach. M: zabawowo-klasyczna.</p> <p>U: 4 rzędy, następnie luźna gromadka. F: zajęć w zespołach. M: zabawowo-klasyczna.</p> <p>Czynności pedagogiczne N: - przygotowująca- N dzieli uczniów na 4 zespoły, rozdanie szarf.</p> <p>Kozłowanie PR, następnie LR, następnie na 1 gwizdek zmiana ręki kozłującej na 2 gwizdki ustawienie się w swoich zespołach.</p>

	<p>4. Krótki układ z piłkami do muzyki. Dzieci ustawione są w szachownicy, co druga osoba ma piłkę w PR.</p> <p>1,2,3,4 -4 razy kozłowanie PR wszyscy równocześnie, 1,2,3,4 –osoby bez piłek, stoją w rozkroku i wykonują przenoszenie ciężaru z PN ,LN; głowa wykonuje ruchy faliste na prawa stronę i na lewą stronę tak jakby uchylała się od strzału, 5,6 osoby z piłkami podają i oddają piłkę do osoby stojącej też z piłką, które również podają i oddają piłkę tzw. wymiana piłek, 5 osoby bez piłek stojące obok osób z piłkami wykonują przysiad podparty i chowają się przed podaniami piłek, 6 NN do rozkroku (szpagat turecki), 7-8 osoby z piłkami robią obrót na PN, puszczając piłkę i wykonują tak szybko obrót, żeby złapać piłkę po obrocie, przed klatką piersiową, 7-8 osoby bez piłek robią na LN ślizg z rozkroku, w którym pozostali i wślizgują się blisko stóp partnera z piłką, tak że osoba z piłką stoi między NN osoby bez piłki będącej w siadzie rozkrocznym, -powtórzyć x10, żeby wyszło wszystko równo, żeby nikomu nie spadła piłka.</p> <p>1-2 osoby z piłkami skaczą na zewnątrz NN osób bez piłek, trzymając piłkę przed klatką piersiową, 1-2 osoby bez piłek składają NN do siadu prostego (wygląda to jak skakanie przez gumę albo w „klasy”), 3-4 j.w. powtórzenie, 5- osoby z piłkami puszczają piłkę, 5-osoby bez piłek łapią piłkę w dole, 6-7osoby bez piłek te co pozostały w staniu, idą luzackim krokiem za plecy osób w siadzie rozkrocznym z piłkami, 6-7 osoby w siadzie rozkrocznym wykonują dwa krążenia piłki wokół tułowia, 8-osoby bez piłek, chwytają pod pachy osoby z piłkami i podnoszą je do góry, 8-pozostają w rozkroku po podniesieniu przez partnera - powtórzyć x10, a potem wszystko razem.</p> <p>5. Konkurs na układ z piłką. Zadaniem dzieci jest dobranie się w pary i wymyślenie do muzyki 8 figur z piłką, które polegają na podawaniu, chwytaniu. Najciekawsza kombinacja zostaje nagrodzona i wstawiona do dużego układu z lekcji.</p>	<p>U: w szachownicy. F: w zespole. M: zadaniowo-ściśle.</p> <p>F: w parach. U: w rozsympce. M: inwencji twórczej.</p>
<p>III. CZĘŚĆ KOŃCOWA</p> <p>1. Ćw. uspokajające i korekcyjne.</p> <p>2. Ćw. organizacyjno-porządkowe.</p>	<p>„KTO ZMIENIŁ MIEJSCE” Jeden z uczniów siada w kole i zapamiętuje kto koło kogo siedzi. Następnie zamyka oczy a w tym czasie jedna osoba wyznaczona przez N zmienia miejsce i siada gdzie indziej. Osoba w środku otwiera oczy i jej zadaniem jest zgadnięcie która osoba zmieniła miejsce.</p> <p>Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.</p>	<p>M: zabawowo-klasyczna. F: frontalna. U: na obwodzie okręgu.</p> <p>U: szereg.</p>

Scenariusze zajęć 9.

Oznaczenie scenariusza: I.7.9

Temat: Ćwiczenia z fitness wzmacniające dolne partie mięśniowe. Nauka wejścia na uda tyłem naprzemian nóż oraz obunóż.

Przeznaczenie: klasa 4–6

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

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- rozwija koordynację ruchową,
- potrafi zatańczyć cha-cha i sambę,
- rozwija siłę obręczy barkowej oraz siłę ud i nóg,
- zna technikę wejścia na przemian nóż oraz obunóż,
- próbuje wykonać lub wykonuje zadanie samodzielnie,
- zna różne pozycje wyjściowe i końcowe,
- zna ćwiczenia wzmacniające brzuch, pośladki, uda i łydki,
- zna ćwiczenia rozciągające mięśni, które pracowały na lekcji.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:

magnetofon.

Metody:

naśladowcza, zadaniowa ścisła, zabawowa klasyczna

Objaśnienia do konspektu:

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:

CZĘŚĆ TOKU LEKCYJNEGO	NAZWA I OPIS ZABAWY, GRY, ĆWICZENIA	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE
<p>CZĘŚĆ WSTĘPNA</p> <p>Czynności porządkowo-wychowawcze.</p>	<p>Zbiórka, sprawdzenie obecności oraz podanie tematu i zadań lekcji.</p>	<p>Przywitanie grupy słowami: „Czołem grupa”.</p> <p>Sprawdzenie stanu zdrowia dzieci i przygotowania do lekcji (stroje gimnastyczne, obuwie sportowe, zdjęte zegarki oraz ozdoby itp.).</p> <p>Przypominam o bezpieczeństwie w czasie lekcji.</p>
<p>Zabawa ożywiająca.</p> <p>CZĘŚĆ GŁÓWNA A</p>	<p>„Zwinna żabka”</p> <p>Wybrana osoba jest „berkiem żabką”. Pozostali uczestnicy są „żabkami” zajmują miejsca na wyznaczonym polu. Wszyscy przyjmują pozycję przysiadu podpartego. Na sygnał prowadzącego berek gonią żabki. Każdy złapany uczestnik staje się berkiem. Wygrywa zawodnik, który zostanie złapany jako ostatni.</p>	<p>Wyznaczam osobę która będzie berkiem. Wszyscy stoją w luźnej gromadzie na określonym polu. Zwracam uwagę na bezpieczne mijanie się oraz na prawidłowy przebieg zabawy. Zwracam uwagę na to, aby dzieci nie siadały, kłękały i wstawały z odrywaniem rąk od podłoża.</p>
<p>Ćwiczenia kształtujące.</p> <p>1. ćwiczenia głowy i szyi,</p> <p>2. ćwiczenia barków</p>	<p>Pw. rozkrok (obunóz)</p> <p>TAKT I</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- skłon głowy w przód, 2- wyprost głowy, 3- skłon głowy w tył, 4- wyprost głowy, 5- skręt głowy w prawo, 6- wyprost głowy, 7- skręt głowy w lewo, 8- wyprost głowy. <p>TAKTY II-VIII jak takt I</p> <p>Pw. rozkrok</p> <p>TAKT I</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- wznos prawego barku, 2- opust prawego barku, 3- wznos lewego barku, 4- opust lewego barku, 5- wznos prawego barku, opust lewego barku, 6- opust prawego barku, wznos lewego barku, 7- wznos lewego barku, opust prawego barku, 8- opust lewego barku, wznos prawego barku. 	<p>Ćwiczący stoją w luźnej gromadzie na wyznaczonym polu. Każdy z ćwiczący znajduje sobie miejsce aby nie przeszkadzać innemu ćwiczącemu. Kolejno N przeprowadza ćwiczenia kształtujące zwracając uwagę na poprawne wykonywanie wszystkich ćwiczeń korygując ewentualne błędy.</p>
<p>3. ćwiczenia nadgarstków,</p>	<p>TAKTY II-VIII jak takt I</p> <p>Pw. rozkrok, RR w dół, dłonie zwrócone do tyłu</p> <p>TAKT I</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- wznos dłoni w przód (ugięcie grzbietowe dłoni), 2- opust dłoni, 3- wznos dłoni w tył (ugięcie dłoniowe), 4- opust dłoni, 5- wznos dłoni w bok, 6- wznos dłoni w górę, 7- opust dłoni w bok, 8- opust dłoni w dół. 	

<p>4. ćwiczenia ramion,</p>	<p>TAKTY II-VIII jak takt I Pw. rozkrok TAKT I 1- wznos RR w bok, 2- ugięcie RR w górę, 3- wyprost PR w bok, 4- ugięcie PR w górę, 5- wyprost LR w bok, 6- ugięcie LR w górę, 7- wyprost RR w bok, 8- opust RR w dół.</p>	
<p>5. ćwiczenia T w płaszczynie strzałkowej w przód,</p>	<p>TAKTY II-VIII jak takt I Pw. rozkrok TAKT I 1- skłon T w przód, wznos RR tyłem w górę, 2-3 pogłębienie skłonu (z odrzutem RR), 4- wyprost T, opust RR tyłem w dół, 5-opad T w przód, wznos RR w przód, 6-skłon T w przód, opust RR w dół, 7-opad T w przód, wznos RR w przód, 8-wyprost T, wznos RR w górę.</p>	
<p>6. ćwiczenia RR i NN łącznie,</p>	<p>TAKTY II-VIII jak takt I Pw. rozkrok TAKT I 1- ugięcie PN w przód, z klaśnięciem dłońmi pod kolanem, 2- wyprost PN w dół, 3- ugięcie LN w przód z klaśnięciem dłońmi pod kolanem, 4- wyprost LN w dół, 5- ugięcie PN w przód, ugięcie LR w przód do wewnątrz i łokciem dotknąć prawego kolana, 6- wyprost PN i LR w dół, 7- ugięcie LN w przód, ugięcie PR w przód do wewnątrz i łokciem dotknąć lewego kolana, 8- Wyprost LN i PR w dół.</p>	
<p>7. ćwiczenia T w płaszczynie strzałkowej w tył,</p>	<p>TAKTY II-VIII jak takt I Pw. postawa TAKT I 1- wznos RR bokiem w górę, zakrok wspięty PN, 2- skłon T w tył, 3- pogłębienie skłonu w tył, 4- wyprost T, opust RR bokiem w dół, 5- wznos RR bokiem w górę, zakrok wspięty LN, 6- skłon T w tył, 7- pogłębienie skłonu w tył, 8- wyprost T, opust RR bokiem w dół.</p>	
<p>8. ćwiczenia nóg,</p>	<p>TAKTY II-VIII jak takt I Pw. postawa, dłonie na biodrach TAKT I 1- wspięcie na palcach stóp, 2- opust pięt, 3- wspięcie na palcach stóp, 4- opust pięt, 5- wspięcie na palcach stóp, 6- skurcz NN do przysiadu, 7- wyprost NN do wspięcia na palce, 8- opust pięt.</p>	

<p>9. ćwiczenia T w płaszczyźnie czołowej,</p>	<p>TAKT II-VIII jak takt I Pw. rozkrok, RR w łuk nad głową TAKT I 1- skłon T w bok w prawo, wypychanie biodra w bok lewo, 2- wyprost T, 3- opad T w przód, opust RR w przód, 4- wyprost T, 5- skłon T w bok w lewo, z wypychaniem biodra w bok prawo, 6- wyprost T, 7- skłon T w tył, 8- wyprost T.</p>	
<p>10. ćwiczenia T w płaszczyźnie poprzecznej,</p>	<p>TAKT II-VIII tak jak I Pw. opad T w przód RR na karku TAKT I 1- skręt T w prawo, 2-3 pogłębienie skrętu T w prawo (tak, aby łokieć znajdował się na wysokości prawego barku), 4-wyprost, 5-skręt T w lewo, 6-7 pogłębienie skrętu T w lewo, 8-wyprost.</p>	
<p>11. ćwiczenia ramion,</p>	<p>TAKTY II-VIII jak takt I Pw. rozkrok, skurcz poziomy RR TAKT I 1- wyprost PR w bok, 2- skurcz poziomy RR, 3- wyprost LR w bok, 4- skurcz poziomy RR, 5- wyprost RR w bok, 6- skurcz pionowy RR, 7- wyprost RR w bok, 8- skurcz pionowy RR.</p>	
<p>12. ćwiczenia T w płaszczyźnie złożonej,</p>	<p>TAKTY II-VIII jak takt I Pw. rozkrok szeroki RR w bok TAKT I 1- opad T w przód, 2- skrętoskłon T w lewo, ugięcie LN z dotknięciem łokciem ugiętej PR, 3- opad T w przód, wyprost LN, PR, 4- wyprost T, 5- opad T w przód, 6- skrętoskłon T w prawo, ugięcie PN z dotknięciem łokciem ugiętej LR, 7- pad t w przód, wyprost PN, LR, 8- wyprost T.</p>	
<p>13. ćwiczenia równoważne wolne,</p>	<p>TAKTY II-VIII jak takt I Pw. rozkrok TAKT I 1 - wznos PN w przód, wznos RR bokiem w górę, 2 i 3 - wytrzymanie, 4 - wyprost PN w dół opust RR bokiem w dół, 5 - wznos LN w przód wznos RR bokiem w górę, 6-7 - wytrzymanie, 8 - wyprost LN w dół opust RR bokiem w dół.</p>	

<p>14. ćwiczenia nóg- podskoki.</p>	<p>TAKT II-VIII jak takt I Pw. postawa TAKT I 1 - podskok obunóż rozkroczny, 2 - podskokiem złączenie NN, 3-4 - jak 1-2, 5 - podskok obunóż do pozycji wykroczno –zakrocznej (PN w wykroku, LN w zakroku), 6 - złączenie NN, 7-8 jak 5-6,przeciwna NN. TAKTY II-VIII jak takt I</p>	
<p>CZĘŚĆ GŁÓWNA B</p> <p>Ćwiczenia wzmacniające dolne partie mięśniowe.</p>	<p>Część wzmacniająca:</p> <p>1.Ćw. (odwodziciel, pośladki): - knee lift(PN w bok, dołączenie do LN, LN w bok dołączenie do PN), lekko ugięte kolano ze stopą flex, - podwójnie PN do boku, -podwójnie LN do boku, -pojedyncze.</p> <p>x kilkadziesiąt powtórzeń do całego utworu muzyki (5min).</p> <p>2.Ćw.(przywodziciele, pośladki, uda): - szeroki rozkrok, kolana ugięte 90 stopni na zewnątrz, RR w bok. tzw. plie, -zatrzymanie do x16 -puls (lekkie wznosy w górę i w dół) x16, -zatrzymanie w dole x16, -single (pojedyncze) głębokie wznosy w górę i w dół (pełny ruch) x16, -zatrzymanie x8, -puls x8, -single x16.</p> <p>3.Ćw.(pośladki, czworogłowy uda): - squat-NN na szerokość bioder, półprzysiad tak żeby było 90 stopni między kolanami, miednica w tył, kolana są ustawione w linii pięt, ciężar ciała na piętach,</p> <p>-zatrzymanie x16, -single (pojedyncze) zaczynając od dołu do góryx16, -powolny ruch niecałkowitego wyprostu kolan na 3 do góry na 4 w dół x 4, -zatrzymanie w ugięciu do 8, -puls-lekkie wznosy i opady do 8,</p> <p>-powtórzyć x2.</p> <p>4.Ćw.(pośladki, dwugłowy uda z tyłu uda, łydki): - leżenie na plecach, RR wzdłuż ciała, nogi szeroko na piętach, - single unoszenie pośladków w górę i w dół (bez dotykania podłoża) x16, -zatrzymanie w górze pośladków x 16, -puls x16, -single x16, -zatrzymanie z pośladkami w górze, PN w górę, lekko ugięta, unoszenie w górę i w dół x16, -j.w. zmiana na LNx16.</p>	<p>Nauczyciel dzieli uczniów na 3 grupy do każdej stacji.</p> <p>Dzieci wykonuj 3 ćwiczenia po 5 razy. Doskonale wykonywane ćwiczenia .</p>

<p>1. Ćwiczenia równoważne (1 stacja),</p> <p>2. skoczne</p> <p>3. Ćwiczenia zwinnościowo akrobatyczne-ćwiczenia pomocnicze-wejście na uda tyłem (3 stacja).</p>	<p>5. Ćw.: Brzuski na mięśnie proste brzucha: -powoli na 2 do góry i na dół x8, -single x16, -zatrzymanie w górze x8, -puls x16, -3 krótkie pulsy i w dół x8, -single x16, -zatrzymanie x8, -powtórzyć kilka razy cały cykl.</p> <p>Doskonali wagę przodem, podpór łukiem leżąc tyłem oraz stanie na rękach pod ścianą.</p> <p>1. Skoki rozkroczne przez partnera odbijając się od jego pleców. 2. Ćwiczący odwróteni tyłem do siebie plecami, chwytają się pod pachy i unoszą partnera na plecach, tak aby oderwał nogi od podłogi. 3. J.w. próbują partnera przenieść na drugą stronę, tak żeby wylądowali twarzą do siebie.</p> <p>1. Dolna siedzi na materacach, tak aby kąt między udem a podudziem był prosty. Górna podaje ręce i wchodzi na jej uda. 2. Dolna stoi tyłem do drabinki opierając się o nią barkami. Po wejściu górnej na uda wychyla się nieco w przód, stojąc samodzielnie. 3. Wykonujemy pełną formę wejścia na uda tyłem. Dolna stoi w rozkroku na szerokość bioder, stopy równoległe, mały półprzysiad, górna tyłem do niej w odległości pół kroku. Dolna chwytą górną w pasie, górna dolna za nadgarstki. Górna opierając się rękami o nadgarstki dolnej stawia jedną nogę na udzie dolnej, następnie mocno ją obciążając wchodzi w górę z wyprostowanymi biodrami, stawiając drugą nogę na udzie. Natychmiast prostuje obie nogi. 4. J.w. tylko, że próbują wejść na uda obunóż jednocześnie.</p>	<p>Każdy uczeń wykonuje kilka razy. F: w parach. M: zadaniowo-ściśła. U: w rozsypane.</p> <p>Dzieci dobierają się w pary, najlepiej tego samego wzrostu i postury. Nauczyciel sprawdza czy dzieci siedzące na macie mają prawidłowy kąt między udem a podudziem.</p> <p>Nauczyciel zwraca uwagę na to aby dzieci dokładnie oparty barki o drabinki i miały kąt prosty między udem a podudziem.</p> <p>Nauczyciel zwraca uwagę na prawidłowy przebieg ćwiczenia i koryguje ewentualne błędy jakie dzieci popełniają. Brak natychmiastowego wyprostowania górnej po wejściu na uda czy niepotrzebne wygięcie górnej lub załamanie w biodrach.</p> <p>N: asekuje.</p>
<p>CZĘŚĆ KOŃCOWA</p> <p>1. Ćwiczenia uspokajające.</p>	<p>1. Marsz: RR - w górę - wdech, RR - w dół - wydech. 2. Wstaniu: RR - w górę - wdech, RR - w dół - wydech. 3. W siadzie skrzyżnym: RR - w górę - wdech, RR - w dół - wydech. 4. W leżeniu: RR - w górę - wdech, RR - w dół - wydech: - w leżeniu na plecach PN do góry, LN ugięta w kolanie, przyciąganie prostej nogi do klatki piersiowej, zmiana druga noga to samo, -przyciągnięcie obu NN do klatki piersiowej lekkie bujanie, żeby rozmasować plecy, -siad prosty, przyciągnięcie klatki piersiowej do prostych NN, -siad rozkroczno-wykroczny skłon do środka, do PN i do LN -przysiad podparty powolutku rolle do góry, -x 3 głęboki wdech i wydech -rozciągnięcie m. naramiennego, PR przyciągnąć prosta na siebie i docisnąć LR, zmiana, -z tyłu spleść dłonie wypchnąć klatkę piersiową w przód.</p>	<p>Uczniowie tworzą koło i przygotowują się do ćwiczeń oddechowych.</p>
<p>2. Czynności porządkowo-wychowawcze.</p>	<p>Zbiórka, podsumowanie wychowawczo-dydaktyczne zajęć. Pożegnanie.</p>	

Scenariusze zajęć 10.

Oznaczenie scenariusza: I.7.10

Temat: Nauka podstawowych figur i pozycji w balecie. Doskonalenie układu disco Dance.

Przeznaczenie: klasa 4–6

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

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- rozwija koordynację ruchową,
- rozwija orientację przestrzenną,
- zna technikę figur baletowych,
- poznaje nazewnictwo figur baletowych,
- próbuje wykonać figury baletowe,
- zna różne pozycje wyjściowe i końcowe.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:

magnetofon

Metody:

naśladowcza, zadaniowa ścisła, zabawowa klasyczna

Objaśnienia do konspektu:

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:

Część lekcji	Opis ćwiczenia	Uwagi organizacyjno-metodyczne
<p>I. CZĘŚĆ WSTĘPNA</p> <p>1. Ćw. porządkowo-organizacyjne.</p> <p>2. Zabawa ożywiająca.</p>	<p>Zbiórka, przywitanie, sprawy organizacyjne, podanie tematu i celów lekcji „BEREK ZACZAROWANY”.</p> <p>N wybiera ucznia który będzie berkiem, osoba która zostanie złapana przez berka staje nieruchomo w rozkroku RR w bok, inny uczestnik może ja wybawić poprzez przejście pod NN ucznia zaczarowanego.</p>	<p>U: dwuszerog 1 szereg- dzień, 2 szereg- noc.</p> <p>F: frontalna. M: zabawowa-klasyczna.</p>
<p>II. CZĘŚĆ GŁÓWNA</p> <p>1. Ćw. kształtujące</p> <p>RR</p> <p>NN</p> <p>T – płaszczyzna strzałkowa</p> <p>NN i RR łącznie</p> <p>T- płaszcz. poprzeczna</p> <p>NN</p> <p>T- płaszcz. czołowa</p> <p>T - o większym natężeniu</p> <p>RR</p>	<p>3 kółka wokół sali truchtem,</p> <p>PW- rozkrok, PR krążenie w przód x8, LR-krążenie w przód x8, PR i LR naprzemienne krążenia w przód i w tył,</p> <p>PW – rozkrok, krążenie ugiętej PN i LN na przemian w stawie biodrowym na zewnątrz, 4xPN, 4xLN, PN w przód do góry, uginanie w stawie kolanowym x8,zatrzymanie w wyproście do 8, LN w przód do góry, uginanie w stawie kolanowym x8,zatrzymanie w wyproście,</p> <p>PW – rozkrok, RR w górę, skłony T w przód x8, RR w górę, skłon T do PN x 8 i do LN x8 z pogłębieniem,</p> <p>PW – rozkrok, RR z przodu, wymachy PN do LR i na odwrót, po 4x na stronę, RR - naprzemienne krążenie w tył z dotykaniem pięt, poprzez ugięcie kolan,</p> <p>PW – rozkrok, RR w bok, skręty w P i L, po 4x, PW – PZ, RR w górę, wspięcia na palce i opust, 8x, RR w bok ,wspięcie na palce w rozkroku i ugięcie kolan do 8 i wyprost do 8 x 4,</p> <p>PW – rozkrok, RR w bok, skłony w bok, 1 ręka na biodrze, przeciwna ręka w górę skos, po 8x na stronę, RR w górę skłon w bok zatrzymanie do 8, przejście, półkołem w opadzie na druga stronę i wytrzymanie w skłonie do 8 x4,</p> <p>PW –w rozkroku, opad T w przód, RR w bok, skrętoskłony w P i L, po 8x na stronę, j.w tylko, że z uginaniem kolan przy skręcie T,</p> <p>PW – rozkrok, Wznos RR w górę ,w bok ,ugięcie RR, wysunięcie w przód do 4 x 4,zmiana kierunku x4</p>	<p>U: rozsypka. F: frontalna. M: naśladowcza ścisła.</p>

<p>T – płaszcz. złożona</p> <p>Ćw. równoważne</p> <p>Podskoki</p>	<p>PW – siad rozkroczny, RR w bok, skłony w przód z pogłębieniem do 4, 4x, jw. do PN x4, jw. do LN x 4, PW – siad równoważny, NN proste, RR w bok, wytrzymać do 4, 4x, PW- siad prosty, PN w górę wznos, LN na podłodze, wytrzymanie do 4, jw. LN, PW- przysiad podparty, przysiad, RR w bok, PN w przód prosta w kolanie, wytrzymanie do 4, jw. na LN, PW- zasadnicza, Wznos PN w górę i przeniesie w bok po linii 90 stopni do 4 i dostawienie do LN x 4, jw. LN to samo x4,</p> <p>PW – PZ, 16x podskok w wysoko uniesionymi kolanami pod klatkę piersiową, Podskoki na PN x 8 ,LN x 8, Skoki obunóż w przód, w tył i na boki x8.</p>	
<p>Realizacja zadań lekcji:</p> <p>1. Nauka pozycji wyjściowych w klasycie w miejscu.</p> <p>2. Technika w ruchu.</p>	<p>1. Pozycje - jako podstawowe, swoiste baletowe abc, uznaje się pięć pozycji rąk i nóg:</p> <ul style="list-style-type: none"> * pozycja I – stopy wykręcone na zewnątrz, ustawione w jednej linii, pięty stykają się, ręce zaokrąglone uniesione lekko z przodu, palce dłoni nie stykają się, * pozycja II – stopy rozsunięte, ustawione na jednej linii, ramiona rozłożone, zachowana symetria ciała, * pozycja III – jedna stopa ustawiona przed drugą, pięta ustawiona w połowie długości drugiej stopy, stopy ciasno do siebie przylegają, jedna ręka odwiedzona w bok, druga jak w poz. I, * pozycja IV – jedna noga wysunięta do przodu, stopy odsunięte, obie wykręcone, jedna ręka odwiedzona w bok, druga, uniesiona w górę tworzy łuk, * pozycja V – stopy ustawione równo jedna przed drugą, ciasno przylegające, nogi skrzyżowane, obie ręce uniesione do góry tworzą zaokrąglone linie. <p>2. Relevé - podniesienie się tancerza (tancerki) na pół palce lub palce, może także oznaczać podniesienie wyprostowanej nogi na wysokość 90o w różnych kierunkach.</p> <p>3. Plié - przysiad na dwóch lub jednej nodze. Grand p. – przysiad z całkowitym zgięciem nóg w kolanach z oderwaniem pięt od podłogi, demi p. – półprzysiad bez odrywania pięt od podłogi.</p> <p>1. Naprzemienne wznosy NN, co krok wznos prostej nogi do góry do twarzy, RR w bok x8, 2. j.w. tylko, że do boku x8, 3. 1-2 krok od PN, wznos LN, 3-4 krok od LN, wznos PN, 5-6 krok od LN, wznos PN do boku, 7-8 krok w tył od PN, wznos LN w tył x8, 4. j.w. zmiana nóg x8,</p>	<p>U: w szachownicy z tyłu sali. F: pracy indywidualna. M: naśladowczo ściśta. N: pokazuje figurę, podaje nazwę;</p> <p>-uczniowie po wykonaniu figury.</p>

	<p>-po wykonaniu elementu przez całą salę idą na początek sali,</p> <p>7. J.w na PN tylko, że obie nogi proste. 8. J.w tylko, że na LN. 9. <i>Châînes</i> – ciąg obrotów na palcach lub pół palcach dwóch nogach, podczas których lewa noga kończąc obrót staje na miejscu prawej. Nogi powinny być trzymane jak najbliżej siebie, nie “rozjeżdżanie się” podczas c. jest koniecznym warunkiem dobrego wykonania. Rozpędu do wykonania tours c. nabiera się wyrzucając jedną rękę w przód, później obie ręce trzyma się blisko tułowia złączone x10 na prawą stronę. 10. J.w. tylko, że na lewą stronę. 11. <i>Chassé</i> -1. skok, przy wykonaniu którego jedna noga jakby „dogania” drugą, łączy się z nią w V pozycji w najwyższym punkcie skoku. Może być samodzielnym ruchem lub być wykonywane jako pas łączące między wielkimi skokami, x10 na PN i LN. 12. <i>Abesque</i> - jedna z póź tańca klasycznego charakteryzująca się wyciągniętą w tył nogą z wyprostowanym kolaniem. -chasse i arabeska na PN i na LN x10. 13. <i>Ecarté</i> – poza tańca klasycznego, w której ciało tancerza rozciągnięte jest po przekątnej, noga podniesiona jest w bok (á la seconde), tułów odgięty od podniesionej nogi, ręka odpowiadająca podniesionej nodze znajduje się w III pozycji, druga ręka jest w II pozycji, głowa odwrócona jest w stronę nogi podniesionej (e. w przód) lub od niej (e. w tył). PN x5 LN x5 14. <i>Chasse</i> i skok szpagatowy na PN x5. 15. J.w na LN. 16. <i>Pirouette</i> w miejscu na PN (1 obrót). 17. J.w.na LN.</p>	
<p>3. Doskonalenie układu w stylu disco dance.</p>	<p>Dzieci powtarzają układy wcześniej poznane. Doskonałą ruchy i powtarzają kilkakrotnie 1,2,3,4 – od PN, 4 kroki w przód, RR od dołu stopniowo przodem w górę. 5 - wyskok obunóż w górę, RR przy sobie, 6 – rozkrok, RR w górę w skos, 7 – przysiad podparty, 8 – wytrzymać.</p> <p>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.</p> <p>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 – opust, LN za prawą z tyłu, 8 – wymach LN w bok, RR w bok.</p>	<p>F: pracy w zespole. U: frontalne. M: zadaniowo-ściśła.</p>

	<p>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 p. PN wraca do PZ, 5 – LN w bok, PR w górę w skos, LR w dół w skos, 6 – do PZ, 7,i – dwa kroki (podbiegnięcie do przodu), 8 – poza końcowa – rozkrok naskokiem, RR okręgiem od przodu na zewnątrz w skos w dół.</p> <p>- Gdy układ będzie opanowany – uczennice tańczą wykonują go po kilka np.4 razy, a następnie tańczą do muzyki ok. 5 razy</p> <p>- Podział na 3, 4 grupy – każda grupa prezentuje się osobno po 3x na zmianę.</p> <p>N. wyróżnia grupę – najlepsze wykonanie.</p>	
<p>III. CZĘŚĆ KOŃCOWA</p> <p>1. Ćw. uspokajające i korekcyjne.</p> <p>2. Ćw. organizacyjno-po-rządkowe.</p>	<p>„KTO ZMIENIŁ MIEJSCE”</p> <p>Jeden z uczniów siada w kole i zapamiętuje kto koło kogo siedzi. Następnie zamyka oczy a w tym czasie jedna osoba wyznaczona przez N zmienia miejsce i siada gdzie indziej. Osoba w środku otwiera oczy i jej zadaniem jest zgadnięcie która osoba zmieniła miejsce.</p> <p>Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.</p>	<p>M: zabawowo-klasyczna.</p> <p>F: frontalna.</p> <p>U: na obwodzie okręgu.</p> <p>U: szereg.</p>

Scenariusze zajęć 11.

Oznaczenie scenariusza: I.7.11

Temat: Ćwiczenia kształtujące w stylu hip-hop. Nauka układu hip-hop.

Przeznaczenie: klasa 4–6

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

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- rozwija koordynację ruchową,
- potrafi poruszać się z luzackim krokiem,
- rozwija elastyczność ciała i miękkość poprzez miękkie ruchy,
- zna różne pozycje wyjściowe i końcowe,
- wzmacnia mięśnie obręczy barkowej i biodrowej.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:

magnetofon

Metody:

naśladowcza, zadaniowa, zabawowa klasyczna

Objaśnienia do konspektu:

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:

Część lekcji	Opis ćwiczenia	Uwagi organizacyjno-metodyczne
I. CZĘŚĆ WSTĘPNA 1. Ćw. porządkowo-organizacyjna. 2. Zabawa ożywiająca.	Zbiórka, przywitanie, sprawy organizacyjne, podanie tematu i celów lekcji. 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.	U: dwuszerog 1 szereg- dzień, 2 szereg- noc. F: frontalna. M: zabawowa-klasyczna.
II. CZĘŚĆ GŁÓWNA 1. Ćw. kształtujące w stylu hip-hop RR NN T – płaszczyzna strzałkowa NN i RR łącznie T- płaszcz. poprzeczna NN T- płaszcz. czołowa T - o większym natężeniu	3 kółka wokół sali wydłużonymi krokami, mocno ugięte kolana w rytm muzyki hip-hop PW- rozkrok, krążenie ramion w przód, w tył, naprzemiennie w przód i w tył, PW – rozkrok, -przenoszenie ciężaru ciała na PN i na LN, rozpoczynając ruch od palców u stóp i miękkim położeniu całej stopy i przeniesieniu ciężaru ciała, -jw. z tym, że gdy ciężar ciała jest na PN, LN jest ugięta w kolanie na zewnątrz, postawiona na palcach ,ciało odchylone lekko do tyłu, to samo na LN w tempie do muzyki, PW – rozkrok, - RR w górę, skłony T w przód, rolle do góry powoli, głowa na samym końcu x8, -jw. tylko, że na prawą stronę skłon do NN i rolle do góry, -jw. na lewą stronę, PW – rozkrok, -krążenie barków w tył, z jednoczesnym uginaniem kolan w rytm muzyki, -jw. w przód, -naprzemiennie w przód krążenie barków z dodaniem ruchu RR naprzemiennego w przód, NN wykonują przenoszenie ciężaru ciała z PN na LN z jednoczesnym ruchem RR, przeniesienie ciężaru ciała na PN energiczny ruch LR razem z barkiem w przód (tak jakby się dłonie w coś wsadzać i wyciągnąć), PW – rozkrok, NN ugięte w kolanach, -ruchy klatką piersiową w przód w tył potem na boki, -w 4 strony świata w prawą stronę , potem lewą stronę, -płynne krążenie w prawą stronę i lewą stronę, PW – w rozkroku, - krok do boku od PN(wydłużony ruch) LN dostawić do PN, LN w bok wydłużonym krokiem i ściągnięcie PN do LN, -jw. poruszanie się tym krokiem w przód i w tył, PW – rozkrok, Tzw. step –out (krok do boku od PN, LN dotyka stopą tap na podłodze, zmiana na drugą stronę)T nisko opad w przód wykonuje półkoliste ruchy raz na prawa stronę raz na lewą stronę wraz z ruchem NN,	U: rozsyпка. F: frontalna. M: naśladowcza ścisła.

RR	PW – opad T w przód jw. tylko , że PN w bok, LN zza PN krzyżuje się ,a lewy bark mocno ciągnie do prawego kolana ze skrętem tułowia, to samo na drugą stronę,	
T – płaszcz. złożona	PW- w rozkroku, Na 1 RR w przód proste skrzyżowane PR nad LR, Na 2 do boku w tył (dłonie w piątki)x 8, -jw. tylko, że naprzemiennie PR w przód potem LR, potem PR w bok w tył, potem LR (przyśpieszyć tempo),	
Ćw. równoważne	PW – siad rozkroczny, -RR w bok, skłony w przód z pogłębieniem do 4, 4x, -Unoszenie bioder w górę, wspierając się na PR ,LR w górę 5, -jw. na LR,	
Podskoki	PW – obrót na PN i zatrzymanie i zeskok na dwie NN jw. na LN, PW – PZ, 16x podskok w wysoko uniesionymi kolanami pod klatkę piersiową.	
Realizacja zadań lekcji.	Nauka układu hip- hop: 1-takt (8) 1,2,3,4 -4 kroki do przodu od PN, kolana ugięte RR: - na 1 w przód, w dół skrzyżowane, ułożone w piątki, na 2 w bok w dół , dłonie rozłożone, na 3-4 to samo, 5-PN-niski skok do boku na PN, LN dostawić do PN lekko wspiętą na palcu, RR: PR –ugięta w łokciu, do boku, do góry kat 90 stopni (pięści), LR- ugięta w łokciu, w bok do dołu, 6- jw. na LN, zmiana RR(LR ugięta w łokciu w górę, w bok, PR ugięta w łokciu w do boku w dół), 7-PN –odstawienie od LN do boku, stopa PN wspięta na śródstopiu na zewnątrz kolanem, z przeniesieniem ciężaru ciała na PN, LN prosta w kolanie, stopa zwrócona w przód, PR- do boku, ugięta w łokciu, przedramię w górę, LR do boku, prosta w łokciu; i -PN będąca na śródstopiu wykonuje zwrot do środka o 180 stopni, tak żeby kolano było skierowane do środka, PR LR zbliżają się na „i” do siebie łokciami pozostając cały czas w tej samej pozycji co w pkt 7, 8-PN zwrot na śródstopiu na zewnątrz jak w pkt 7, RR się otwierają i są ułożone jak w pkt. 7; 2-takt(8) 1 i –dołączyć PN do LN (stopy razem)z jednoczesnym krążenie RR w tył (1 okrążenie), 2- RR w górze splecione razem, nad głowę tworząc elipse, NN- na zewnątrz kolana, lekko ugięte, tak żeby była między nimi dziura, 3-energiczny skłon w przód, zeskok NN na boki do rozkroku, RR położone na stopach, 4 powolne rolle do góry, bokiem po prawej stronie, z pierwszym ruchem od głowy, T do góry, NN w rozkroku (fala bokiem), 5 – LN krok do boku, wydłużonym pociągnięciem PN po parkiecie, LR w górze (tak jakby chciała coś złapać), PR w dole, 6-energiczne ściągnięcie PN do LN na śródstopiu, LR w dół z zgięciem w łokciu, ciało opada jak bezwładne do mocnego ugięcia kolan (tak jakbym dostała cios w brzuch), 7-8 jw. tylko, że na prawą stronę;	F: frontalna. M: naśladowcza-ściśła i zadaniowa. N: pokazuje kroki. N- powtarza kilka razy, koryguje błędy.

	<p>3-takt (8) 1-2 jak w 5-6, 3-4 jak w 7- 8 tylko ,że RR obie do góry, 5,6,7,8 ciało skierowane bokiem do kierunku tańca, Na 5-odstawienie LN do boku do rozkroku, bujanka z LN na PN (kolana ugięte, miękkie przenoszenie ciężaru ciała) z zwrotem prawego barku w lewo stronę i ruchem PR do środka (i tak na zmianę);</p> <p>4takt (8) 1-2 obrót 360stopni na dwóch stopach rozpoczynając ruch od LN, podczas obrotu PN dołącza do PN, 3-wyskok do góry na lewą stronę, RR w górze-pięstki, PN w górze wyżej niż LN, 4-opad w dół, do rozkroku, stopy skierowane w lewą stronę, PN i LN lekko ugięte, RR skrzyżowane przed sobą PR nad LR proste w łokciach, 5- NN pozostają nisko w tej samej pozycji, RR pstryknięcie w górę , ugięte w łokciach tworząc bok kwadratu z jednoczesnym, energicznym wypchnięciem klatki piersiowej w przód, 6-j.w tylko, że RR w dół i pstryknięcie, 7 i –LN dwa kroki do przodu, PR półkolistym ruchem od dołu do góry, zatacza ruch, LR za plecami, 8-dostawienie stóp razem , PR w górze, ugięta w łokciu blisko twarzy, pięść.</p> <p>Każdy powtarza indywidualnie kroki, potem wszyscy razem kilka razem tańczą układ.</p>	<p>F: indywidualna. M: zadaniowo-ściśta, problemowa.</p>
<p>III. CZĘŚĆ KOŃCOWA</p> <p>1. Ćw. uspokajające i korekcyjne.</p> <p>2. Ćw. organizacyjno-porzędkowe.</p>	<p>Marsz na palcach – wznos RR w górę i na piętach – opust RR, głębokie oddechy – wdech – wyprost, wydech – skłon w przód.</p> <p>Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.</p>	<p>M: naśladowcza-ściśta. F: frontalna. U: na obwodzie okręgu.</p> <p>U: szereg.</p>

Scenariusze zajęć 12.

Oznaczenie scenariusza: I.7.12

Temat: Doskonalenie 1 części układu hip-hop i nauka 2 części układu hip-hop.

Przeznaczenie: klasa 4–6

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

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- rozwija koordynację ruchową,
- potrafi poruszać się z luzackim krokiem,
- rozwija elastyczność ciała i miękkość poprzez miękkie ruchy,
- zna różne pozycje wyjściowe i końcowe,
- wzmacnia mięśnie obręczy barkowej i biodrowej.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:

magnetofon

Metody:

naśladowcza, zadaniowa, zabawowa klasyczna

Objaśnienia do konspektu:

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:

Część lekcji	Opis ćwiczenia	Uwagi organizacyjno-metodyczne
<p>I. CZĘŚĆ WSTĘPNA</p> <p>1. Ćw. porządkowo-organizacyjne.</p> <p>2. Zabawa ożywiająca.</p>	<p>Zbiórka, przywitanie, sprawy organizacyjne, podanie tematu i celów lekcji.</p> <p>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.</p>	<p>U: dwuszerog 1 szereg- dzień, 2 szereg- noc.</p> <p>F: frontalna. M: zabawowa-klasyczna.</p>
<p>II. CZĘŚĆ GŁÓWNA</p> <p>1. Ćw. kształtujące w stylu hip-hop.</p> <p>RR</p> <p>NN</p> <p>T – płaszczyzna strzałkowa</p> <p>NN i RR łącznie</p> <p>T- płaszc. poprzeczna</p> <p>NN</p> <p>T- płaszc. czołowa</p> <p>T - o większym natężeniu</p>	<p>3 kółka wokół sali wydłużonymi krokami, mocno ugięte kolana w rytm muzyki hip-hop,</p> <p>PW- rozkrok, -krążenie ramion w przód, w tył, naprzemiennie w przód i w tył,</p> <p>PW – rozkrok, -przenoszenie ciężaru ciała na PN i na LN, rozpoczynając ruch od palców u stóp i miękkim położeniu całej stopy i przeniesieniu ciężaru ciała, -jw. z tym, że gdy ciężar ciała jest na PN, LN jest ugięta w kolanie na zewnątrz, postawiona na palcach ,ciało, odchylone lekko do tyłu, to samo na LN w tempie do muzyki;</p> <p>PW – rozkrok, - RR w górę, skłony T w przód, rolle do góry powoli, głowa na samym końcu x8, -jw. tylko, że na prawą stronę skłon do NN i rolle do góry, -jw. na lewą stronę,</p> <p>PW – rozkrok, -krążenie barków w tył, z jednoczesnym uginaniem kolan w rytm muzyki, -jw. w przód, -naprzemiennie w przód krążenie barków z dodaniem ruchu RR naprzemiennego w przód, NN wykonują przenoszenie ciężaru ciała z PN na LN z jednoczesnym ruchem RR, przeniesienie ciężaru ciała na PN energiczny ruch LR razem z barkiem w przód (tak jakby się dłonie w coś wsadzać i wyciągnąć),</p> <p>PW – rozkrok NN ugięte w kolanach, -ruchy klatką piersiową w przód w tył potem na boki, -w 4 strony świata w prawą stronę , potem lewą stronę, -płynne krążenie w prawą stronę i lewą stronę,</p> <p>PW – w rozkroku, - krok do boku od PN(wydłużony ruch) LN dostawić do PN, LN w bok wydłużonym krokiem i ściągnięcie PN do LN, -jw. poruszanie się tym krokiem w przód i w tył,</p> <p>PW – rozkrok, Tzw. step –out (krok do boku od PN, LN dotyka stopą tap na podłodze, zmiana na drugą stronę) T nisko opad w przód wykonuje półkoliste ruchy raz na prawa stronę raz na lewą stronę wraz z ruchem NN,</p>	<p>U: rozsyпка. F: frontalna. M: naśladowcza ścisła.</p>

RR	PW – opad T w przód, jw. tylko , że PN w bok, LN zza PN krzyżuje się ,a lewy bark mocno ciągnie do prawego kolana ze skrętem tułowia,t o samo na drugą stronę,	
T – płaszcz. złożona	PW- w rozkroku, Na 1 RR w przód proste skrzyżowane PR nad LR, Na 2 do boku w tył (dłonie w piąstki)x 8, -jw. tylko, że naprzemiennie PR w przód potem LR, potem PR w bok w tył, potem LR (przyśpieszyć tempo),	
Ćw. równoważne.	PW – siad rozkroczny, -RR w bok, skłony w przód z pogłębieniem do 4, 4x, -Unoszenie bioder w górę, wspierając się na PR ,LR w górę 5, -jw. na LR,	
Podskoki.	PW – obrót na PN i zatrzymanie i zeskok na dwie NN jw. na LN,	
Podskoki.	PW – PZ, 16x podskok w wysoko uniesionymi kolanami pod klatkę piersiową.	
1. Realizacja zadań lekcji.	Doskonalenie 1 części układu hip-hopu: -dzieci powtarzają kilka razy układ x10. Nauka 2 części układu: - 1-takt(8). P.w. stopy razem, LR z tyłu pleców, PR w górze, ugięta w łokciu, wysunięta w przód (dłoń-piątka) na 1- otwarcie prawego kolana na zewnątrz z jednoczesnym ruchem PR do boku z ugiętym łokciem, na „i” –powrót PR PN do pozycji wyjściowej, na 2 –schowanie PR w dół(tak jakbym wsadzała ją do kieszeni, z jednoczesnym ugięciem kolan, nisko T, na 3- PN w przód, palec dotyka podłoża, na „i”- PN w tył, na 4- ugięcie prawego kolana w górę pod klatkę piersiową z lekkim podskokiem, na 5- PN do boku, na palcu, na „i”- PN w tył za LN, skrzyżować, na 6 - ugięcie prawego kolana w górę pod klatkę piersiową z lekkim podskokiem, na 7 –PN do boku, LN mocno ugięta w kolanie, RR położone na nogach boku, na 8-ściągnięcie PN do LN, z pociągnięciem RR po nogach w górach (tak jakbym zakładała rajstopy), LN lekko się prostuje, gdy PN jest ściągana, 1-2 powtórzyć ten sam ruch co 7-8, 3-4 powtórzyć ten sam ruch co 1-2, tylko że na 4 dołączamy stopy razem, prostujemy T do góry, kolana proste, 5 i – PR zatacza okrężenie przed klatką piersiową zaczynając od lewej strony i kończy z tyłu pleców, LR w tym samym czasie wykonuje wznos bokiem z dołu do góry za głowę (PR i LR są z tyłu pleców tak jakby trzymały jakiś sznurek z tyłu), 6-pociągnięcie sznureczka, czyli otwierają się w tym czasie kolana na zewnątrz, przy stopach razem, natomiast LR za głowę prostuje się w łokciu w górę, PR również się prostuje w dół, 7-8 powolny krok w lewa stronę, powolnym opuszczeniem LR do boku, PN ciągnie się powoli po podłodze i dołączenie do LN,	F: frontalna. M: naśladowcza-ściśła i zadaniowa. N: pokazuje kroki. N- powtarza kilka razy, koryguje błędy

	<p>2 takt (8) 1-4 kroki od LN po kole w tył, luzackim krokiem, 5- obrót na LN (piruet) i na 6 wylądowanie na NN w lekkim rozkroku, 7- ruch klatką piersiową w przód(energiczny)RR na boki, ugięte w łokciu, 8-ruch klatką piersiową w przód i dołączenie stóp razem,</p> <p>3 takt(8) 1-4 od PN w tył, zataczanie półkolistych ruchów PN, LN po podłożu, poruszając się do tyłu nisko na nogach, 5-wspiecie na palce skierowane w prawą stronę, i 6 – zygzakowaty ruch ciała w dół uginając kolana (90 stopni), 7-otwarcie L kolana w bok w prawo stronę (powstało niskie ple), „i” zamknięcie P kolana do środka, 8- ściągnięcie PN do LD unosząc T w górę i prostując kolana,</p> <p>4 takt(8) 1. przysiad podparty, 2. wznos na RR jak do stania na rękach, NN do rozkroku wyrzucamy w górę, 3-4 ślizg na LN wyprostowanej, PN z tyłu ugięta tzw. siad płotkarski, 5 - założenie PN za LN, która jest prosta, 6. położenie łokcia PR na prawym kolanie, wskazanie jakiegoś pkt. palcem, 7-zwrot na PN, do przodu, obrót, brzuchem do podłogi, LN dołączyć do PN (tzw. pompka), 8. opad T na podłogę bezwładnie (gleba),</p> <p>-powtórzenie układu kilka razy w całości, -zatańczenie 1 części układu i dołączenie 2 części na liczenie, potem do muzyki, -powtórzenie kilkukrotne 2 części układu.</p>	<p>F: indywidualna. M: zadaniowo ścisła, problemowa.</p>
<p>III. CZĘŚĆ KOŃCOWA</p> <p>1. Ćw. uspokajające i korekcyjne.</p> <p>2. Ćw. organizacyjno-porzędkowe.</p>	<p>Marsz na palcach – wznos RR w górę i na piętach – opust RR, głębokie oddechy – wdech – wyprost, wydech – skłon w przód.</p> <p>Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.</p>	<p>M: naśladowcza-ściśła. F: frontalna. U: na obwodzie okręgu.</p> <p>U: szereg.</p>

Scenariusze zajęć 13.

Oznaczenie scenariusza: I.7.13

Temat: Bitwa taneczna w stylu hip-hop.

Przeznaczenie: klasa 4–6

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

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- rozwija koordynację ruchową,
- potrafi poruszać się z luzackim krokiem,
- rozwija elastyczność ciała i miękkość poprzez miękkie ruchy,
- zna różne pozycje wyjściowe i końcowe,
- wzmacnia mięśnie obręczy barkowej i biodrowej,
- współpracuje w zespole.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:

magnetofon.

Metody:

naśladowcza, zadaniowa, zabawowa klasyczna

Objaśnienia do konspektu:

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:

Część lekcji	Opis ćwiczenia	Uwagi organizacyjno-metodyczne
I. CZĘŚĆ WSTĘPNA 1. Ćw. porządkowo-organizacyjne. 2. Zabawa ożywiająca.	Zbiórka, przywitanie, sprawy organizacyjne, podanie tematu i celów lekcji. 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.	U: dwuszerog 1 szereg- dzień, 2 szereg- noc. F: frontalna. M: zabawowa-klasyczna.
II. CZĘŚĆ GŁÓWNA 1. Ćw. kształtujące w stylu hip-hop. RR NN T – płaszczyzna strzałkowa NN i RR łącznie T- płaszcz. poprzeczna NN T- płaszcz. czołowa T - o większym natężeniu	3 kółka wokół sali wydłużonymi krokami, mocno ugięte kolana w rytm muzyki hip-hop, PW- rozkrok, -krążenie ramion w przód, w tył, naprzemiennie w przód i w tył, PW – rozkrok, -przenoszenie ciężaru ciała na PN i na LN, rozpoczynając ruch od palców u stóp i miękkim położeniu całej stopy i przeniesieniu ciężaru ciała, -jw. z tym, że gdy ciężar ciała jest na PN, LN jest ugięta w kolanie na zewnątrz, postawiona na palcach ,ciało odchylone lekko do tyłu, to samo na LN w tempie do muzyki, PW – rozkrok, - RR w górę, skłony T w przód, rolle do góry powoli, głowa na samym końcu x8, -jw. tylko, że na prawą stronę skłon do NN i rolle do góry, -jw. na lewą stronę, PW – rozkrok, -krążenie barków w tył, z jednoczesnym uginaniem kolan w rytm muzyki, -jw. w przód, -naprzemiennie w przód krążenie barków z dodaniem ruchu RR naprzemiennego w przód, NN wykonują przenoszenie ciężaru ciała z PN na LN z jednoczesnym ruchem RR, przeniesienie ciężaru ciała na PN energiczny ruch LR razem z barkiem w przód (tak jakby się dłonie w coś wsadzać i wyciągnąć) PW – rozkrok NN ugięte w kolanach, -ruchy klatką piersiową w przód w tył potem na boki, -w 4 strony świata w prawą stronę , potem lewą stronę, -płynne krążenie w prawą stronę i lewą stronę, PW – w rozkroku, - krok do boku od PN (wydłużony ruch) LN dostawić do PN, LN w bok wydłużonym krokiem i ściągnięcie PN do LN, -jw. poruszanie się tym krokiem w przód i w tył, PW – rozkrok, Tzw. step –out (krok do boku od PN, LN dotyka stopą tap na podłodze, zmiana na drugą stronę)T nisko opad w przód wykonuje półkoliste ruchy raz na prawa stronę raz na lewą stronę wraz z ruchem NN,	U: rozsyпка. F: frontalna. M: naśladowcza ścisła.

RR	PW – opad T w przód, jw. tylko , że PN w bok, LN zza PN krzyżuje się ,a lewy bark mocno ciągnie do prawego kolana ze skrętem tułowia, to samo na drugą stronę,	
T – płaszcz. złożona	PW- w rozkroku, Na 1 RR w przód proste skrzyżowane PR nad LR, Na 2 do boku w tył (dłonie w piąstki)x 8, -jw. tylko, że naprzemiennie PR w przód potem LR, potem PR w bok w tył, potem LR(przyśpieszyć tempo),	
Ćw. równoważne,	PW – siad rozkroczny, -RR w bok, skłony w przód z pogłębieniem do 4, 4x, -Unoszenie bioder w górę, wspierając się na PR ,LR w górę 5, -jw. na LR,	
Podskoki.	PW – obrót na PN i zatrzymanie i zeskok na dwie NN jw. na LN, PW – PZ, 16x podskok w wysoko uniesionymi kolanami pod klatkę piersiową.	
2. Realizacja zadań lekcji.	1.Doskonalenie 1 i 2 części układu hip-hopu: -powtórzenie precyzji kroków na liczenie nauczyciela, -powtórzenie do muzyki x 10. 2.Bitwa taneczna. - N- dzieli uczniów na dwa zespoły, włącza muzykę, wybiera pierwszy zespół, który zaczyna bitwę. Dzieci wychodzą zespołem i tańczą 2 części hip-hopu, potem 2 zespół. N ocenia, która grupa wypadła lepiej. - Każdy pojedynczo wychodzi z ze swojego zespołu i prezentuje układ. - Każdy wychodzi pojedynczo i prezentuje swoje wymyślone kroki hip- hopowe.	F: frontalna. M: naśladowcza-ściśła i zadaniowa. N: przypomina kroki. N: koryguje błędy. F: pracy w zespołach. M: problemowa. U:2 zespoły po przeciwnych stronach sali. F: indywidualna. M: zadaniowo ściśła, problemowa.
III. CZĘŚĆ KOŃCOWA	W leżeniu na plecach PN do góry , LN ugięta w kolanie, przyciągnięcie prostej nogi do klatki piersiowej, zmiana druga noga to samo: - przyciągnięcie obu NN do klatki piersiowej lekkie bujanie, żeby rozmasować plecy, - siad prosty, przyciągnięcie klatki piersiowej do prostych NN, - siad rozkroczno-wykroczny skłon do środka, do PN i do LN, - przysiad podparty powolutku rolle do góry, -x 3 głęboki wdech i wydech, -rozciągnięcie m. naramiennego, PR przyciągnąć prosta na siebie i docisnąć LR, zmiana, - z tyłu spleść dłonie wypchnąć klatkę piersiową w przód.	M: naśladowcza-ściśła. F: frontalna. U: na obwodzie okręgu.
1. Ćw. uspokajające i rozciągające.		
2. Ćw. organizacyjno-porządkowe.	Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.	U: szereg.

Scenariusze zajęć 14.

Oznaczenie scenariusza: I.7.14

Temat: Doskonalenie sprawności kondycyjnej i szybkościowej-wyścigi rzędów z wykorzystaniem różnych przyborów. Doskonalenie układów disco dance oraz hip-hopowych.

Przeznaczenie: klasa 4–6

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

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- rozwija koordynację ruchową oraz zwinność,
- wyrabia pamięć ruchową,
- wyrabia kondycje i szybkość,
- zna różne pozycje wyjściowe i końcowe,
- wzmacnia mięśnie obręczy barkowej i biodrowej,
- współpracuje w zespole,
- poprawnie wykonuje ćwiczenia kształtujące ogólną sprawność fizyczną,
- poznaje nowe zabawy bieżne, rzutne, zwinnościowe,
- aktywnie uczestniczy w zabawach ,
- zna i przestrzega zasady zabaw,
- zręcznie i sprawnie wykonuje zadania,
- dba o bezpieczeństwo własne i innych uczestników zajęć,
- jest zdyscyplinowany, reaguje na polecenia i sygnały nauczyciela,
- potrafi zgodnie współpracować w grupie,
- stosuje zasadę „fair play”.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:

magnetofon, paliki, kolorowe koszulki dla każdego zespołu, piłki siatkowe, deseczki na kółeczkach, worki, materac, unihokeje, płotki, piłeczki palantowe

Metody:

naśladowcza, zadaniowa, zabawowa klasyczna

Objaśnienia do konspektu:

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:

Część lekcji	Opis ćwiczenia	Uwagi organizacyjno-metodyczne
<p>I. CZĘŚĆ WSTĘPNA</p> <p>1. Ćw. porządkowo-organizacyjne.</p> <p>2. Zabawa ożywiająca.</p>	<p>Zbiórka, przywitanie, sprawy organizacyjne, podanie tematu i celów lekcji.</p> <p>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.</p>	<p>U: dwuszerog 1 szereg- dzień, 2 szereg- noc.</p> <p>F: frontalna. M: zabawowa-klasyczna.</p>
<p>II. CZĘŚĆ GŁÓWNA</p> <p>1. Ćw. Kształtujące.</p>	<p>Pw. rozkrok (obunóż) TAKT I</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- skłon głowy w przód, 2- wyprost głowy, 3- skłon głowy w tył, 4- wyprost głowy, 5- skręt głowy w prawo, 6- wyprost głowy, 7- skręt głowy w lewo, 8- wyprost głowy. <p>TAKTY II-VIII jak takt I</p> <p>Pw. rozkrok TAKT I</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- wznos prawego barku, 2- opust prawego barku, 3- wznos lewego barku, 4- opust lewego barku, 5- wznos prawego barku, opust lewego barku, 6- opust prawego barku, wznos lewego barku, 7- wznos lewego barku, opust prawego barku, 8- opust lewego barku, wznos prawego barku. <p>TAKTY II-VIII jak takt I</p> <p>Pw. rozkrok, RR w dół, dłonie zwrócone do tyłu TAKT I</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- wznos dłoni w przód (ugięcie grzbietowe dłoni), 2- opust dłoni , 3- wznos dłoni w tył (ugięcie dłoniowe), 4- opust dłoni, 5- wznos dłoni w bok, 6- wznos dłoni w górę, 7- opust dłoni w bok, 8- opust dłoni w dół. <p>TAKTY II-VIII jak takt I</p> <p>Pw. rozkrok TAKT I</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- wznos RR w bok, 2- ugięcie RR w górę, 3- wyprost PR w bok, 4- ugięcie PR w górę, 5- wyprost LR w bok, 6- ugięcie LR w górę, 7- wyprost RR w bok, 8- opust RR w dół. <p>TAKTY II-VIII jak takt I</p>	<p>U: rozsypka. F: frontalna. M: naśladowcza ścisła.</p>

	<p>Pw. rozkrok TAKT I</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- skłon T w przód, wznos RR tyłem w górę, 2-3 pogłębienie skłonu (z odrzutem RR), 4- wyprost T, opust RR tyłem w dół, 5-opad T w przód, wznos RR w przód, 6-skłon T w przód, opust RR w dół, 7-opad T w przód ,wznos RR w przód, 8-wyprost T, wznos RR w górę. <p>TAKTY II-VIII jak takt I</p> <p>Pw. rozkrok TAKT I</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- ugięcie PN w przód, z klaśnięciem dłońmi pod kolanem, 2- wyprost PN w dół, 3- ugięcie LN w przód z klaśnięciem dłońmi pod kolanem, 4- wyprost LN w dół, 5- ugięcie PN w przód, ugięcie LR w przód do wewnątrz i łokciem dotknąć prawego kolana, 6- wyprost PN i LR w dół, 7- ugięcie LN w przód, ugięcie PR w przód do wewnątrz i łokciem dotknąć lewego kolana, 8- Wyprost LN i PR w dół. <p>TAKTY II-VIII jak takt I</p> <p>Pw. postawa TAKT I</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Wznos RR bokiem w górę, zakrok wspięty PN, 2- Skłon T w tył, 3- Pogłębienie skłonu w tył, 4- Wyprost T, opust RR bokiem w dół, 5- Wznos RR bokiem w górę, zakrok wspięty LN, 6- Skłon T w tył, 7- Pogłębienie skłonu w tył, 8- Wyprost T, opust RR bokiem w dół. <p>TAKTY II-VIII jak takt I</p> <p>Pw. postawa, dłonie na biodrach TAKT I</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- wspięcie na palcach stóp, 2- opust pięt, 3- wspięcie na palcach stóp, 4- opust pięt, 5- wspięcie na palcach stóp, 6- skurcz NN do przysiadu, 7- wyprost NN do wspięcia na palce, 8- opust pięt. <p>TAKT II-VIII tak jak I</p>	
	<p>Pw. rozkrok, RR w łuk nad głową TAKT I</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- skłon T w bok w prawo ,wypychanie biodra w bok lewo, 2- wyprost T, 3- opad T w przód, opust RR w przód, 4- wyprost T, 5- skłon T w bok w lewo, z wypychaniem biodra w bok prawo, 6- wyprost T, 7- skłon T w tył, 8- wyprost T. <p>TAKT II-VIII tak jak I</p>	

	<p>Pw. opad T w przód RR na karku TAKT I</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - skręt T w prawo, 2-3 pogłębienie skrętu T w prawo (tak aby łokieć znajdował się na wysokości prawego barku), 4-wyprost, 5-skręt T w lewo, 6-7 pogłębienie skrętu T w lewo, 8-wyprost. <p>TAKTY II-VIII jak takt I</p> <p>Pw. rozkrok, skurcz poziomy RR TAKT I</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - wyprost PR w bok, 2 - skurcz poziomy RR, 3 - wyprost LR w bok, 4 - skurcz poziomy RR, 5 - wyprost RR w bok, 6 - skurcz pionowy RR, 7 - wyprost RR w bok , 8 - skurcz pionowy RR. <p>TAKTY II-VIII jak takt I</p> <p>Pw. rozkrok szeroki RR w bok TAKT I</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- opad T w przód, 2- skrętoskłon T w lewo, ugięcie LN z dotknięciem łokciem ugiętej PR, 3- opad T w przód, wyprost LN, PR 4- wyprost T, 5- opad T w przód, 6- skrętoskłon T w prawo, ugięcie PN z dotknięciem łokciem ugiętej LR, 7- pad t w przód, wyprost PN, LR, 8- wyprost T. <p>TAKTY II-VIII jak takt I</p> <p>Pw. rozkrok TAKT I</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - wznos PN w przód, wznos RR bokiem w górę 2 i 3 wytrzymanie, 4 - wyprost PN w dół opust RR bokiem w dół, 5 wznos LN w przód wznos RR bokiem w górę, 6-7 wytrzymanie, 8 wyprost LN w dół opust RR bokiem w dół. <p>TAKTY II-VIII jak takt I</p>	
	<p>Pw. postawa TAKT I</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - podskok obunóż rozkroczny, 2 - podskokiem złączenie NN, 3-4 jak 1-2, 5 -podskok obunóż do pozycji wykroczo –zakroczonej (PN w wykroku, LN w zakroku), 6-złączenie NN, 7-8 jak 5-6,przeciwna NN. <p>TAKTY II-VIII jak takt I</p>	

<p>2. Realizacja zadań lekcji.</p>	<p>1. Wyścig z partnerem – zawodnicy ustawieni w rzędach. Na sygnał jedynki biegną do linii mety (palika) pokonując płotek i wracają do swoich rzędów po dwójki. Biegną razem z partnerem do mety i tam pozostają, zaś dwójki biegną po trójki itd.</p> <p>2. Zabawa „Przewrót- postaw”- zawodnik podczas biegu do wysokiego palika przewraca ustawione małe paliki, a w drodze powrotnej ustawia je. Następny zawodnik wykonuje to samo zadanie.</p> <p>3. Wyścig na wózekkach – zawodnik w leżeniu przodem na deseczce z kółeczkami pokonuje odległość do palika i z powrotem odpychając się rękoma. Kolejny wykonuje to samo zadanie.</p> <p>4. Wyścig z unihokejem – zawodnicy kolejno prowadzą piłeczkę slalomem do wyznaczonego miejsca, następnie wykonują rzut piłeczką do celu i wracają po prostej na metę. Otrzymują dodatkowe punkty za celne rzuty.</p> <p>5. Zabawa „Piłka do kapitana”- kapitan wychodzi przed drużynę i do każdego zawodnika podaje piłkę, którą on odrzuca do kapitana i ustawia się na końcu rzędu. Wygrywa zespół, który jako pierwszy ukończy zadanie.</p> <p>6. Wyścigi w workach – zawodnik pokonuje odległość do palika i z powrotem drobnymi krokami w worku.</p> <p>7. Wyścig w tunelu – wszyscy zawodnicy pokonują tunel na czas, obiegają palik i wracają na metę.</p> <p>8. Doskonale 1 i 2 części układu hip-hopu: -powtórzenie precyzji kroków na liczenie nauczyciela -powtórzenie do muzyki x 5</p> <p>9. Doskonale układu disco dance. 1,2,3,4 – od PN, 4 kroki w przód, RR od dołu stopniowo przodem w górę, 5 - wyskok obunóż w górę, RR przy sobie, 6 – rozkrok, RR w górę w skos, 7 – przysiad podparty, 8 – wytrzymać.</p> <p>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.</p> <p>1,2,3,4 – przetoczenie w lewo na poślądkach w pozycji siedzącej od wstania, 5 – krok PN w przód, 6 – wymach LN w przód, RR z góry przodem na dół, 7 – opust, LN za prawą z tyłu, 8 – wymach LN w bok, RR w bok.</p>	<p>F: zespołowa. M: zabawowo-klasyczna.</p> <p>M: zadaniowo-ściśła. F: zespołowa. U: frontalne.</p>
	<p>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 p. PN wraca do PZ, 5 – LN w bok, PR w górę w skos, LR w dół w skos, 6 – do PZ, 7,i – dwa kroki (podbiegnięcie do przodu), 8 – poza końcowa – rozkrok naskokiem, RR okręgiem od przodu na zewnątrz w skos w dół.</p> <p>Gdy układ będzie opanowany – uczennice tańczą wykonują go po kilka 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.</p> <p>N. wyróżnia grupę – najlepsze wykonanie.</p>	

<p>III. CZĘŚĆ KOŃCOWA</p> <p>1. Ćw. uspokajające i rozciągające.</p> <p>2. Ćw. organizacyjno-porzędkowe.</p>	<p>W leżeniu na plecach PN do góry, LN ugięta w kolanie, przyciąganie prostej nogi do klatki piersiowej, zmiana druga noga to samo:</p> <ul style="list-style-type: none"> -przyciągnięcie obu NN do klatki piersiowej lekkie bujanie, żeby rozmasować plecy, -siad prosty, przyciągnięcie klatki piersiowej do prostych NN, -siad rozkroczno-wykroczny skłon do środka, do PN i do LN, -przysiad podparty powolutku rolle do góry, -x3 głęboki wdech i wydech, -rozciągnięcie m. naramiennego, PR przyciągnąć prosta na siebie i docisnąć LR, zmiana, -z tyłu spleść dłonie wypchnąć klatkę piersiową w przód. <p>Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.</p>	<p>M: naśladowcza-ściśła. F: frontalna. U: na obwodzie okręgu.</p> <p>U: szereg.</p>
--	---	--

Scenariusze zajęć 15.

Oznaczenie scenariusza: I.7.15

Temat: Kształtowanie wytrzymałości aerobowej w układzie tanecznym HI-LO – aerobic. Wzmacnianie różnych partii mięśniowych.

Przeznaczenie: klasa 4–6

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

Cele szczegółowe:

uczeń:

- rozwija koordynację ruchową,
- potrafi wykonać podstawowe kroki fitness,
- zna różne kombinacje połączeń kroków fitness,
- poznaje nowy rodzaj zajęć w fitness- Hi-lo (z większą ilością podskoków),
- wzmacnia mięśnie obręczy barkowej, obręczy biodrowej, brzucha, ud, łydek.

Pomoce dydaktyczne i sprzęt:

magnetofon, maty.

Metody:

naśladowcza ścisła, zadaniowo ścisła

Objaśnienia do konspektu:

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.

Objaśnienia do fitness:

single - pojedynczy ruch,

podwójne-podwójny ruch,

x16 czyli liczy w muzyce 2x po 8,

puls-lekkie, szybsze ruchy,

zatrzymanie-zastygnięcie w napięciu mięśni.

Przebieg zajęć:

Część lekcji	Opis ćwiczenia	Uwagi organizacyjno-metodyczne
<p>I. CZĘŚĆ WSTĘPNA 1. Ćw. porządkowo-organizacyjne.</p>	<p>Zbiórka, przywitanie, sprawy organizacyjne, podanie tematu i celów lekcji.</p>	<p>U: dwuszereg.</p>
<p>II. CZĘŚĆ GŁÓWNA 1. Ćw. kształtujące. -wzmacnianie mięśni RR (mięśnia naramiennego i trójgłowego),</p>	<p>Rozgrzewka fitness: 1-8 Step –touch x4 (z RR do góry przy każdym kroku), 1-8 double step touch x4 (RR do góry przy każdym kroku), 1-8 step-out z wysunięciem PR naprzemian z LR, 1-8 heel back, step-touch(krok odstawno –dostawny, PN w bok, LN dostawić do PN, krok LN w bok i PN dostawić przez 5 min synchronicznie z kombinacją RR: <ul style="list-style-type: none"> • na1-RR do boku na 2-do siebie (RR są przed klatką piersiową tworząc koło) x16, • zatrzymanie RR w bok x16, • puls (szybkie, lekkie wznosy i opady w górę i w dół) x16, • na 1-RR w dół do siebie na 2-do boku x16, • zatrzymanie RR w bok x16, • ugiąć łokcie, kąt 90 stopni, na 1 –przedramiona w górę na 2 w dół, ramiona są cały czas w górze x16, • zatrzymanie przedramion w dół x16, • puls (szybkie, lekkie wznosy ramion, góra-dół)x16, • prostowanie tylko łokci do boku, z ramionami utrzymanymi w górze do boku x16, • puls, proste RR w bok wykonują szybkie ruchy góra- dół x16, • na 1-RR do góry na 2-do boku x16, • na 1 –RR do góry na 2- RR w dół z zgięciem łokci i ściągnięciem łopatek do siebie, • puls, ugięte łokcie, ściągnięte łopatki góra-dół x16, • łączenie i rozłączanie łokci ze sobą, przed klatką piersiową ,tzw. motylek x16, • zatrzymanie- złączonych łokci i splecionych dłoni przed twarzą, zgiętych w stawie łokciowym x16, • puls jw. góra –dół, • rozluźnienie 3x wdech i wydech. </p>	<p>U: rozsypka. F: frontalna. M: naśladowcza ściśta.</p>
<p>2.Realizacja zadań lekcji.</p>	<p>Układ Hi-lo: 1 1 Blok: - 1-4 PN marsz w przód -4 kroki, - 5-8 PN marsz w tył-4 kroki, - 1-8 PN step-touch po L-(kierunek) 2x, z wymachem RR dołem w bok i powrót z wymachem RR górą w bok ,wybijając się do góry Hi-lo, -1-8 PN krok skrzyżny w prawo i powrót, -1-4PN over z krążeniem obu RR w prawą stronę Hi-lo (over tzw. chasse do boku –skoczne), -5-8 step-out, RR do boku, ruchy barków w szybkim tempie przód i tył (zmiana nogi na lewą), -całość powtarzamy od lewej nogi i w lewą stronę-kilka raz na prawa i lewą stronę, aż do utrwalenia;</p>	<p>F: frontalna. U: w szachownicy. M: naśladowczo- ściśta, zadaniowo-ściśta.</p>

	<p>2 Blok: - 1-4 PN podwójny step- touch w prawo 2x, - 5-8 LN powrót obrotem, - 1-4 PN krok skrzyżny, - 5-6 PN arabeska –Hi-lo (wyskok w górę), - 7-8 LN mambo w przód, - 1-4 LN krok chasse w lewo i PN w prawo, - 5-6 LN mambo w przód, - 7-8 LN mambo w tył, - 1-4 LN over, RR krążenie w lewą stronę, - 5-8PN chi chip x2. Całość wykonujemy od lewej nogi i w lewo. łączymy układ w całość i wykonujemy go, aż do całkowitego wyuczenia.</p> <p>3 Blok: 1-2 PN step touch, w przód po skosie, 3-4 LN step touch w przód po skosie, 5-6 PN chasse po skosie, 7-8LN chasse po skosie.</p> <p>1-2 PN chipi (przeskakiwanie z PN na LN) po skosie w tył, 3-4 LN chipi, 5-6 obrót w tył na PN, 7-8 PN wyskok w górę Arabeska.</p> <p>1-2 PN heel back (pieta w górę z ugięciem w kolanie), 3-4 LN heel back, 5-8 PN grape vine,</p> <p>1-4 LN obrót w bok 5-8 PN pivot;</p> <p>Blok 4: 1-2 PN mambo w przód, 3-4 PN chasse w tył, 5-6 LN mambo w tył , 7-8 LN chasse w przód,</p> <p>1-4 PN V-step, 5-8 PN V-step w tył (A- step),</p> <p>1-4 PN double heel back (pięta w górę), 5-8 LN double heel back,</p> <p>1-2 PN grape vine (krok skrzyżny z tyłu), 3-4 dwa kroki, 5-8 krok knee up x2 (lewe kolano dwa raz unosimy, stojąc na PN),</p> <p>Wszystko od początku na LN.</p>	<p>N- tłumaczy technikę wykonania ćwiczenia.</p> <p>N- koryguje błędy i podchodzi do ludzi i poprawia.</p>
<p>Ćwiczenia na mięśnie odwodzące uda i pośladki.</p>	<p>Część wzmacniająca: 1.ćw. - knee lift(PN w bok, dołączenie do LN, LN w bok dołączenie do PN), lekko ugięte kolano ze stopą flex, - podwójnie PN do boku, -podwójnie LN do boku, - pojedyncze, x kilkadziesiąt powtórzeń do całego utworu muzyki (5min).</p>	<p>N- tłumaczy technikę.</p>

<p>Ćwiczenia na mięśnie przywodzące ud i pośladki.</p> <p>Ćwiczenia na mięśnie czworogłowe ud i pośladki.</p> <p>Ćwiczenia na mięśnie dwugłowe z tyłu uda i pośladki.</p>	<p>2. ćw. Szeroki rozkrok, kolana ugięte 90 stopni na zewnątrz, RR w bok. tzw. plie: -zatrzymanie do x16, -puls (lekkie wznosy w górę i w dół) x16, -zatrzymanie w dole x16, -single (pojedyncze) głębokie wznosy w górę i w dół (pełny ruch)x16, -zatrzymanie x8, -puls x8, -single x16.</p> <p>3. ćw. Squat- NN na szerokość bioder, półprzysiad tak żeby było 90 stopni między kolanami, miednica w tył, kolana są ustawione w linii pięt, ciężar ciała na piętach: -zatrzymanie x16, -single (pojedyncze) zaczynając od dołu do góryx16, -powolny ruch niecałkowitego wyprostowania kolan na 3 do góry na 4 w dół x 4, -zatrzymanie w ugięciu do 8, -puls-lekkie wznosy i opady do 8, -powtórzyć x2.</p> <p>4. ćw. Leżenie na plecach, RR wzdłuż ciała, nogi szeroko na piętach: - single unoszenie pośladków w górę i w dół (bez dotykania podłoża) x16, -zatrzymanie w górze pośladków x 16, -puls x16, -single x16, -zatrzymanie z pośladkami w górze, PN w górę, lekko ugięta, unoszenie w górę i w dół x16, -jw. zmiana na LNx16.</p> <p>5. ćw. Brzuski-na mięśnie proste brzucha: -powoli na 2 do góry i na dół x8, -single x16, -zatrzymanie w górze x8, -puls x16, -3 krótkie pulsy i w dół x8, -single x16, -zatrzymanie x8, -powtórzyć kilka razy cały cykl.</p>	
<p>III. CZĘŚĆ KOŃCOWA</p> <p>1. Ćw. uspokajające i rozciągające.</p> <p>2. Ćw. organizacyjno-porządkowe.</p>	<p>W leżeniu na plecach PN do góry , LN ugięta w kolanie, przyciągnięcie prostej nogi do klatki piersiowej, zmiana druga noga to samo: -przyciągnięcie obu NN do klatki piersiowej lekkie bujanie, żeby rozmasować plecy, -siad prosty, przyciągnięcie klatki piersiowej do prostych NN, -siad rozkroczo-wykroczny skłon do środka, do PN i do LN, -przysiad podparty powolnie do góry, -x 3 głęboki wdech i wydech, -rozciągnięcie m. naramiennego, PR przyciągnąć prosta na siebie i docisnąć LR, zmiana, -z tyłu spleść dłonie wypchnąć klatkę piersiową w przód.</p> <p>Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najbardziej aktywnych osób, pożegnanie.</p>	

IX Zalecana literatura

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