

## SCENARIUSZ ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

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

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

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

### Cele zajęć w zakresie

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

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

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

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

### Środki dydaktyczne:

pompony do przeprowadzenia zabaw ruchowych; sprzęt muzyczny

## Przebieg zajęć

### Czynności poprzedzające zajęcia

Kontrola obecności i przygotowania uczniów do lekcji - strój sportowy.

### Część wstępna ( 10minut)

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

### Część główna ( 27 min)

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

„Con Calma”- Choreografia krok po kroku:

#### WSTĘP

1. Wachlarz 2 x 8

#### REFREN

2. Zbieranie warzyw Prawa strona w dół x 2 i Zbieranie owoców lewa strona w dół x2 } 2
3. Wkładanie do plecaka x4 i przyspieszenie x4

#### I cz. ZWROTKI

4. Pociąg podwójny – 3 kroki w przód
5. 3 przeskoki w tył } x3

6. Ręce na łokcie, biodra do boku 2 x8

## II cz. ZWROTKI

7. Pranie ręczne w dole po prawej stronie x4

8. Pranie ręczne w górze po prawej stronie x4

9. To samo na lewą stronę

10. Suszenie ręcznika z rękami w górze x8

11. Podskoki 3 x prawo i 3 x lewo }2

12. Zgniatanie kartki x 8

REFREN

ZWROTKA

REFREN

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

### Część końcowa ( 7 minut)

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