

Tańce

ZADANIE GŁÓWNE :

Doskonalenie poznanych tańców, nauka tańca rosyjskiego - Kalinka

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE (cele operacyjne) w zakresie:

Umiejętności

Uczeń:

- a) Potrafi zaprezentować układy wybranych tańców: polki, walca angielskiego, cha-cha
- b) Wykonuje prawidłowo ruchy ciała w czasie tańca
- c) Poznaje kroki tańca rosyjskiego - Kalinka

Sprawności motorycznej

Uczeń:

- a) Rozwija koordynację ruchową, zręczność i zwinność.
- b) Doskonalą poznane wcześniej elementy rytmiczne i taneczne.

Wiadomości

Uczeń:

- a) potrafi rozpoznać taniec po wysłuchaniu muzyki
- b) wie jak nazywają się tańce charakterystyczne innych narodów

Wychowawcze

Uczeń:

- a) Wykazuje inicjatywę do działań ruchowych.
- b) Dokonuje samokontroli poprawności wykonywanych ćwiczeń i zadań ruchowych.
- c) Zna i respektuje zasady zachowywania się w grupie.

Metody:

1.Realizacji zadań ruchowych :

- naśladowcza ścisła, zabawowa, zadaniowa ścisła,

2.Przekazywania wiedzy:

-pokaz, objaśnienie, pogadanka

3.Wychowawcze:

- działanie przykładem osobistym, wyrażanie aprobaty, wynagradzanie wychowawcze

Formy prowadzenia zajęć:

- frontalna, indywidualna, pary

Przybory i przyrządy:

sprzęt muzyczny, płyty CD z nagraniami tańców i muzyki do ćwiczeń, kartki z nazwami tańców.

| Tok lekcji. | Treść zajęć. | Uwagi organizacyjno-metodyczne |
|---|---|---|
| Część wstępna | | |
| Czynności organizacyjno-porządkowe | Zbiórka, powitanie, podanie tematu lekcji i omówienie sposobów realizacji zadań. | Ustawienie w dwuszeregu |
| Przygotowanie organizmu do wysiłku, aktywne nastawienie do zajęć. | Zabawa ożywiająca – berek w takt muzyki. Kiedy muzyka zostaje wyłączona uczennice przyjmują pozycję podaną przez n-la, np. w której stopy nie dotykają podłogi, jedna stopa dotyka podłogi, tylko ręka i noga dotyka podłogi itp. | Uczniowie podzieleni zostają na pary i biegają w trakcie muzyki. |
| Rozgrzewka psychomotoryczna. | <ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia ramion • ćwiczenia nóg • ćwiczenia tułowia • ćwiczenia koordynacyjne • ćwiczenia tułowia, klatki piersiowej i bioder • ćwiczenia rozciągające rąk, nóg, kolan i stóp • kroki taneczne | Rytm dyskotekowy, tempo umiarkowane. Uczniowie w rytmie muzyki ustawiają się na obwodzie koła i wykonują prezentowane przez kolegę ćwiczenia. Z koła w rytmie muzyki uczniowie ustawiają się w luźne rzędy. |

Część główna

| | | |
|--|--|---|
| <p>Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności. Zdobycie nowych umiejętności</p> <p>Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności.</p> | <p>Doskonalenie mini układu polki</p> <p>Nauka tańca <i>Kalinka</i> .</p> <ul style="list-style-type: none"> • Omówienie i pokaz ruchu tułowia i rąk • Omówienie i pokaz ruchu nóg • Ćwiczenie kroków przy muzyce • Nauka wybranych elementów i fragmentów tańca • Krótki układ taneczny z uwzględnieniem tańca liniowego oraz tańca po kole. <p>Doskonalenie kroków walca angielskiego</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krok podstawowy (Basic Step) • Krok z obrotem • Kołyska • Schody • Wachlarz • Mini układ taneczny <p>Doskonalenie kroku tańca cha –cha</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krok podstawowy (Basic Step) • New York • Obrót w lewo i prawo • Mini układ taneczny | <p>Przed rozpoczęciem każdego tańca nauczyciel udziela o nim informacji, uczniowie mają rozpoznać jego nazwę</p> <p>Układy są wykonywane przy akompaniamencie muzycznym</p> |
|--|--|---|

Część końcowa

| | | |
|--|--|---|
| <p>Uspokojenie organizmu, zakończenie zajęć.</p> | <p>Mini układ poloneza. Podsumowanie i ocena lekcji.</p> <p>Zadanie do realizacji w domu – przyporządkowanie nazw tańców do nazw narodów z jakich się wywodzą.</p> | <p>Uczennice prowadzące taniec przy pomocy nauczyciela proponują formę układu. Rozdanie kartek z nazwami tańców</p> |
|--|--|---|