



OBSZAR 2:

NAPISANIE DWOCH SCENARIUSZY ZAJĘĆ ALTERNATYWNYCH WRAZ Z DOKUMENTACJĄ Z ICH REALIZACJI NA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

ZAJĘCIA TANECZNE w KLASIE PIERWSZEJ i DRUGIEJ

W czasie roku szkolnego w naszej szkole realizowane są zajęcia taneczne, które stanowią alternatywną formę zajęć wychowania fizycznego dla kl. 1 i 2 szkoły podstawowej. Podczas zajęć uczniowie mają okazję poznać różne rodzaje tańców oraz ciekawe choreografie. Układy stanowią połączenie różnych stylów tanecznych oraz elementów gimnastyki, akrobatyki i aerobiku. Każdy układ dostosowany jest do poziomu uczestniczących dzieci. Choreografie tworzone są do najpopularniejszych utworów, co powoduje większe zaangażowanie i zainteresowanie uczniów. Dzieci w formie zabawy rozwijają koordynację wzrokowo-ruchową oraz poczucie rytmu. Zajęcia taneczne prowadzone są przez dyplomowaną instruktorkę tańca.

Program Zajęć Tanecznych

Opracowanie i prowadzenie Angelika Kozak

1. Założenia organizacyjno-programowe:

- program przeznaczony jest dla uczniów klas I –II,
- zajęcia odbywają się raz w tygodniu przez cały rok szkolny.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas 1zajęć: 45 min.

Liczba ćwiczących: 24-26

2. Cele główne:

- rozmiłowanie dzieci w tańcu,
- ukształtowanie piękna i estetyki ruchu,
- rozwój koordynacji wzrokowo- ruchowej i poczucia rytmu,
- zapoznanie dzieci z wszechstronnymi odmianami tańca i różnorodną muzyką,
- dzielenie przestrzeni z innymi ludźmi i nawiązywanie kontaktów z nimi, umiejętność współpracy z partnerem
- rozwijanie umiejętności wyrażania emocji poprzez taniec.

3.Cele szczegółowe w zakresie:

Sprawności:

- dziecko poprawi swoją koordynację wzrokowo – ruchową,

- rozwinie swoje poczucie i orientacje w przestrzeni,
- wzmocni siłę rąk i nóg,
- poprawi postawę ciała,
- zwiększy obszerność ruchów w stawach.

Umiejętności:

- potrafi wykonać i połączyć w prostą choreografię szereg kroków tańca nowoczesnego,
- potrafi dostosować rodzaj kroku do muzyki i wykonywać go w jej rytm,
- potrafi spontanicznie wyrażać swoje emocje w tańcu,
- potrafi wykonać poznaną choreografię dbając o estetykę ruchu i zgodność z muzyką,

Wiadomości:

- zna kroki tańców nowoczesnych i wie jak je poprawnie wykonać,
- wie, jakie ćwiczenia wpływają na gibkość i zwinność,
- wie jak ćwiczyć koordynację ruchową i rytmikę w tańcu.

Usamodzielnienia:

- dziecko pomaga w organizacji lekcji,
- proponuje i prowadzi niektóre ćwiczenia,
- pomaga w doborze muzyki i przyborów do tańców.

4. Cele wychowawcze:

- rozwijanie cech charakteru tj. spontaniczności, odwagi, wytrwałości,
- kształcenie współdziałania zespołowego i wzajemnej odpowiedzialności,
- inspirowanie uczniów do udziału w konkursach i imprezach artystycznych.

5. Formy pracy:

- grupowa (wspólne poznawanie technik tańca)
- praca indywidualna (poprawianie błędów i doskonalenie poprawności wykonania).

6. Środki dydaktyczne:

- płyty CD z muzyką,
- magnetofon,
- pompony lub inne przybory do tańca,
- stroje do występów.

7. Przebieg zajęć:

I Część wstępna – ok. 10 min.

- 1) Sprawy organizacyjno – porządkowe.
- 2) Rozgrzewka ogólnorozwojowa przy muzyce:
 - trucht po obwodzie koła
 - w biegu krążenia RR naprzemianstronne w tył, w przód, oburącz w przód i w tył
 - cwał przodem do środka koła, a następnie tyłem do środka koła
 - przeplatanka
 - marsz krokiem tanecznym, wdech i wydech z zatrzymaniem się i zrobieniem skłonu
 - ćw. z grupy podskoków: podskoki obunóż, podskoki na prawej a następnie na lewej nodze, pajace, przysiad wyskok, przeskoki z nogi na nogę
 - krążenia głową
 - unoszenie barków w górę i opuszczanie w dół
 - przeciąganie korpusu w prawo i w lewo, a następnie w przód i tył
 - krążenia biodrami
 - skłon w rozkroku, sięganie raz do prawej, raz do lewej nogi
 - w półprzysiadzie nogi złożone, krążenia kolanami- w prawą, a później w lewą stronę
 - krążenia prawa stopą, krążenia lewą stopą

II Część główna – ok.30 min.

- nauka tańców towarzyskich: cza-cza, samba, rock and roll, walc angielski
- nauka tańców ludowych: krakowiak, poleczka, polonez
- nauka układów disco

Nauka układu tanecznego. Układy taneczne układane są do znanych utworów muzycznych. Choreografie łączą w sobie elementy różnych dziedzin tanecznych i elementy gimnastyczne. Poziom trudności kroków jest dostosowany do umiejętności dzieci.

Przykładowe tańce, układy taneczne:

CZA-CZA

-krok podstawowy: PN odstaw w bok, LN dostaw, PN odstaw, w miejscu marsz LN, PN, analogicznie w druga stronę: LN odstaw w bok, PN dostaw, LN odstaw w bok, w miejscu masz PN, LN

-krok podstawowy w przód i w tył: PN odstaw w bok, LN dostaw, PN odstaw, LN krok do przodu przenieść ciężar ciała, następnie przenieść ciężar ciała na nogę do tyłu, LN odstaw w bok, PN dostaw, LN odstaw w bok, PN krok do tyłu, przenieś ciężar ciała z powrotem na NL do przodu

- New York: PN odstaw w bok, LN dostaw, PN odstaw, obrót o 90° za prawym ramieniem ciężar ciała dalej na PN, krok do przodu LN, powrót na PN do tyłu, obrót o 90° za lewym ramieniem-analogicznie w drugą stronę

- obrót: PN odstaw w bok, LN dostaw, PN odstaw, obrót o 90° za prawym ramieniem ciężar ciała dalej na PN, krok do przodu LN, obrót o 180° za prawym ramieniem na NL, wejść na NP do przodu, obrót o 90o za prawym ramieniem- analogicznie w druga stronę

UKŁAD DISCO DO UTWORU „Wake Me Before You Go Go”

2x8 step touch w P z PR do góry, step touch w L z LR do góry, podwójny step touch w P równocześnie PR do góry LR na dół

4x8 wypad na PN bokiem PR wyciągnięta do przodu LR wyciągnięta za siebie, 4 kroczi w miejscu z obrotem o 180°, wypad na LN bokiem LR wyciągnięta do przodu PR wyciągnięta za siebie, 4 kroczi w miejscu z obrotem o 180°

2x8 2 kroki do przodu, skipping w miejscu, 2 kroki do tyłu, skipping w miejscu

REF

2x8 kik PN w lewy ukos, kik LN w prawy ukos, podwójny kik PN w lewy ukos

4x8 w rozkroku spięcia na palce z rękami wyciągniętymi przed sobą, marsz do złączonych nóg, wspięcia na place z rękami wyciągniętymi nad głową, marsz do rozkroku

2x8 punktowanie na ziemi PN kierunków ukos-bok- złącz, punktowanie na ziemi LN kierunków ukos-bok- złącz

2x8 wykopy nóg do przodu raz PN raz LN wraz z energicznym wyrzutem rąk do góry

UKŁAD DISCO DO UTWORU „Ice Ice Baby”

2x8 krok skrzyżny w P z przeskokiem, krok skrzyżny w L z przeskokiem

2x8 w rozkroku skłon korpusu od lewej strony do prawej zakończony wykopem lewej nogi w prawą stronę, w rozkroku skłon korpusu od strony prawej do lewej i zakończony wykopem prawej nogi w lewą stronę

2x8 slajd w prawą stronę z rękami do boku, dwa podskoki, slajd w lewą stronę z rękami do boku, dwa podskoki

2x8 krok do przodu PN, tep LN, LN krok do tyłu, złącz PN i zmiana ciężaru ciała, krok do przodu LN, tep PN, PN krok do tyłu, złącz LN- ręce robią koła po kolei do tyłu

REF

4x8 2 kroki w miejscu, dwa kroki do rozkroku, 4 mocne ruchy klatką piersiową- powtarza się 4 razy

SALSA

2x8 krok salsowy PN w prawą stronę, złącz, krok salsowy LN w lewą stronę, złącz, zeskok do rozkroku, zeskok na dwie nogi, szybki ruch ramionami

Wyjaśnienie skrótów:

P-prawa strona

L-lewa strona

PN- prawa noga

LN- lewa noga

PR- prawa ręka

LR- lewa ręka

III Zakończenie

Uspokojenie organizmu - relaks przy muzyce klasycznej, ćwiczenia rozciągające.

NAUKA I DOSKONALENIE PŁYWANIA w KLASIE TRZECIEJ

Pływanie jest dyscypliną sportu o ogromnych właściwościach zdrowotnych i relaksacyjnych. Można ją uprawiać zawodniczo, rekreacyjnie, indywidualnie i rodzinie. Nigdy nie jest za późno na rozpoczęcie nauki. Dlatego podobnie jak w poprzednim roku szkolnym nasi uczniowie w ramach lekcji wychowania fizycznego zdobywają umiejętność pływania oraz wiedzę jak bezpiecznie, zdrowo i przyjemnie spędzić czas nad wodą. Zajęcia odbywają się na basenie w Krakowskim Szkolnym Ośrodku Sportowym im. „Szarych Szeregów”, a prowadzą je instruktorzy i trenerzy pływania, absolwenci krakowskiej Akademii Wychowania Fizycznego.

Konspekt lekcji pływania

Temat lekcji: Doskonalenie pływania kraulem na piersiach, koordynacja pracy RR z oddechem

Miejsce zajęć: pływalnia KSOS

Liczba ćwiczących: 23

Klasa: III

Czas: 45 min

Przyrządy: Deski pływackie, makarony, przedmioty do wylawiania

Zadania lekcji:

- Umiejętności: elementarne skoki do wody, doskonalenie pływania stylem grzbietowym, praca RR i NN w pływaniu kraulem na piersiach
- Motoryczność: Kształtowanie koordynacji ruchowej, wzmacnianie siły mięśniowej RR

i NN

- Wiadomości: Kultura zachowania i fair-play, współdziałanie w zespole – klasie, pomoc koleżeńska
- Zadania wychowawcze: Bezpieczeństwo na pływalni podczas zajęć

Tok lekcji	Treść	Czas	Wskazówki organizacyjno- metodyczne
I część wstępna 1. Czynności organizacyjne 2. Rozgrzewka – ćwiczenia w wodzie	Zbiórka, powitanie. Sprawdzenie obecności i gotowości klasy do zajęć. Podanie zadań lekcji. - W siadzie na brzegu ochlapywanie ciała (twarz, brzuch) - W siadzie na brzegu unoszenie RR górę z chlapaniem wody za liny wyznaczające tory - Na brzegu leżenie tyłem NN zanurzone w wodzie- kraulowa praca NN - Na brzegu leżenie przodem- kraulowa praca NN - Bezpieczne wsunięcie się do wody - 10 podskoków z zanurzaniem głowy pod wodę, RR trzymają brzeg basenu - W leżeniu przodem na wodzie, RR trzymając brzeg, kraulowa praca NN z wydechami do wody - Na sygnał nauczyciela przepływanie nad i pod linami i powrót do brzegu Podział na grupy	2 min 8 min	Ustawienie w dwus szeregu. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa
II część główna	- Pływanie na grzbiecie za pomocą NN RR za głową dłonie złączone - wydechy do wody z kucaniem na dnie i wyskokiem w górę - Pływanie pełnym stylem grzbietowym - Wydechy do wody -leżenie na brzuchu NN do kraula, chwyt LR za linę, wykonanie ruchu kraulowego pkg, skręt głowy – wdech nad wodą, zanurzenie głowy- wydech do wody - J.W. PR chwyt za linę - Pływanie na piersiach PR w górze chwyt deski- wydech do wody, przy wdechu obrót głowy i pasa barkowego w kierunku LR znajdującej się przy biodrze - J.W. LR chwyt deski - Pływanie na piersiach z niskim chwytem deski, wydech, wdech z pracą RR raz na prawą stronę raz na lewą (co drugi ruch RR) J.W. - co trzeci ruch RR	50 m 5 powt 50 m 5 powt 5 powt każda R 25 m 25 m	Prowadzący poprawia i koryguje błędy Głowa leży na ramieniu ręki trzymającej linę, nabranie wdechu następuje tylko przez skręt głowy, a nie podniesienie jej w kierunku kończyny wiosłującej, tzw. wdechowej.

	- Pływanie kraulem z oddechem co 5 ruch RR	50 m	
	- Pływanie kraulem z oddechem co 5 ruch RR	50 m	
III część końcowa	- Nurkowanie-wylawianie przedmiotów z dna - zabawa „Nad morzem” swobodne leżenie na piersiach i plecach na makaronach	4 min	Uspokojenie, rozluźnienie ciała.
Zakończenie lekcji	Wyjście z wody, zbiórka na brzegu, pożegnanie.	1 min	Zbiórka w dwuszeregu