

Temat – zadanie główne: *Krótkie układy choreograficzne do muzyki nowoczesnej – ZUMBA.*

Klasa: 6

Ilość osób: 24

Czas trwania: 45 min.

Miejsce zajęć: boisko szkolne

Pomoce dydaktyczne: odtwarzacz DVD, plansza z układem kroków tańców standardowych i nowoczesnych, płyty CD,.

Cele operacyjne w zakresie:

- **umiejętności** – uczeń potrafi wykonać kroki i podskoki do muzyki za pokazującym
- **wiadomości** – potrafi wybrać odpowiedni utwór do wykonywanego tańca
- **motoryczności** – uczeń doskonali koordynację wzrokowo-ruchową, wzmocni mięśnie posturalne poprzez prawidłową sylwetkę podczas tańca,
- **wychowania** – uczeń potrafi współpracować w grupie i w parze

Układ działań (tok lekcji)	Treść zadań	Dozowanie	Uwagi organizacyjno - metodyczne
CZĘŚĆ WSTĘPNA			
1. Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć 2. Motywacja do udziału lekcji	1.Zbiórka w dwuszeregu 2.Powitanie klasy 3.Sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć 4.Podanie tematu lekcji oraz głównych zadań lekcji	4min.	Zorganizowanie grupy Odnotowanie nieobecnych lub niećwiczących tego dnia
CZĘŚĆ GŁÓWNA A			
3. Rozgrzewka psychomotoryczna, profilaktyka.	1. Rozgrzewka do muzyki *Ćwiczenia kształtujące -krążenia głowy w prawo i w lewo -krążenia ramion oburącz w przód i w tył połączone z podskokami w miejscu -skłony tułowia: na 1 w przód, na 2 tył, na 3 w lewo i na 4 w prawo -podskok na prawej nodze z uniesieniem lewej nogi ugiętej w kolanie połączone z wznosem rąk bokiem w górę na 1, 2, 3, 4; to samo druga noga -ręce na biodra nogi skrzyżowane prawa stopa przed lewą, podskokiem zmiana ustawienia stóp na 1,2. *Marsz w miejscu na 1,2,3,4 *Marsz- krok w przód na 1,2 i krok w tył na 3,4 *Marsz- krok w prawo na 1,2, i krok w lewo	2x5 2x5 8x 16x 10x 10x 10x	<i>Met.</i> <i>naśladowcza- ścista</i> Muzyka żywa nowoczesna np. techno Kontrola wykonania poszczególnych ćwiczeń.

	na 3,4		
CZĘŚĆ GŁÓWNA B			
4. Kształtowanie umiejętności i doskonalenie sprawności w różnych zakresach.	<p>I. Przypomnienie kolejności kroków w układzie nowoczesnym Zumba Zapoznanie z podstawowymi krokami używanymi w układzie</p> <p>1. Step touch – krok i akcent przez dostawienie stopy. 2. Grapevine – krok skrzyżny w bok z dostawieniem stopy (różne wersje z zeskokiem i kłaśnięciem, z dotknięciem piętą do pośladka, z dotknięciem kolaniem do łokcia). 3. V-step – krok V, pozycja wyjściowa to złożone stopy, robimy krok prawą nogą w przód po skosie, krok lewą nogą w przód po skosie (do rozkroku), krok prawą nogą w tył, do pozycji wyjściowej, krok lewą nogą w tył (na zeskoku). 4. Knee up – zgięte kolano podnosimy do góry i dotykamy je łokciem (prawa noga - lewa ręka, lewa noga - prawa ręka). 5. Krok mambo (może być w przód lub w tył) - prawą nogę wystawiamy po skosie w przód, przenosimy na nią ciężar ciała, odbijamy się od niej i wracamy do pozycji wyjściowej (analogicznie na lewą nogę). 6. Cha-cha (krok podstawowy) – krok do boku prawą nogą, lewą dostawiam, ponownie krok prawą do boku (w rytm słów cha-cha-cha), analogicznie na lewą stronę.</p> <p>II. Tańczymy Zumbę</p>	<p>2x</p> <p>4 min.</p>	<p>Każda uczennica ma w obu rękach pompony. <i>Metoda bezpośredniej celowości ruchu</i></p> <p>Omówienie wykonania poszczególnych ćwiczeń.</p> <p>Nauczyciel tańczy wraz z dziećmi licząc takty.</p> <p>Układ wykonujemy 1 raz w rozsypce następnie w kole.</p> <p>Wywieszenie planszy z znanymi figurami. <i>Met. ruchowej ekspresji twórczej.</i> <i>Met. naśladowcza ścisła.</i></p> <p>Nauczyciel pokazuje ciąg ruchów tanecznych, które dzieci w dowolny sposób odtwarzają.</p>
CZĘŚĆ KOŃCOWA			
5. Uspokojenie organizmu	<p>1. W siadzie tyłem wykonywanie dowolnych ruchów rękami i nogami oraz skłony w prawo i w lewo do muzyki relaksacyjnej szum morza i śpiew ptaków. 2. W parach wykonanie krótkiego dowolnego układu zumbi złożonego z dowolnych znanych figur i kroków.</p>	<p>1 min.</p> <p>2 min</p>	
6. Podsumowanie lekcji	<p>2. Podsumowanie dydaktyczno – wychowawcze. 3. Pożegnanie.</p>		