

LEKCJA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

TANIEC – RUCH - MUZYKA

Dla większości uczniów ruch przy muzyce jest ulubioną form zajęć. Daje możliwość spontanicznego odreagowania napięć. Gimnastyka przy muzyce poprawia koordynację i samopoczucie ucznia. Dzięki takim ćwiczeniom uczeń ma możliwość rozwinąć pamięć ruchową, spostrzegawczość a także refleks.

Ćwicząc przy muzyce wychowankowie skupiają się na precyzyjności ruchu oraz rytmizacji działań. Działania te sprzyjają współpracy w grupie i budowaniu odpowiedzialności za dokładność przekazu.

Uczniowie współdziałając uczą się szacunku do możliwości innych kolegów i koleżanek, podzielności uwagi oraz koncentracji. Ruch przy muzyce angażuje funkcje systemu mózg – ciało, pokonuje bariery intelektualne i emocjonalne.

Taniec w grupie umożliwia przeżycie przyjemności i radości ze wspólnego działania, sprzyja integracji uczestników, uczy współdziałania z koleżankami i kolegami o różnych możliwościach intelektualnych i ruchowych.

Zespół klasowy biorący udział w zajęciach dydaktycznych jest zróżnicowany pod względem intelektualnym i emocjonalnym. Grupa jest dynamiczna, wesoła i ruchliwa. Ze względu na możliwości poszczególnych uczennic i ich zaangażowanie w tok lekcji zdarzają się drobne konflikty.

Dwie spośród uczennic biorących udział w lekcji posiadają orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego. Pierwsza jest bardzo mocno zmotywowana do nauki i koleżeńskiej postawy do rówieśników. Jest pracowita, sumienna i zdyscyplinowana. Dobrze sobie radzi na polu dydaktycznym. Druga znacznie gorzej radzi sobie w różnych aspektach życiowych, zarówno dydaktycznych jak i społecznych. Obie uczennice od początku września zeszłego roku szkolnego bardzo się przyjaźnią i wzajemnie wspierają.

W drugiej klasie zmieniła się struktura grupy dlatego potrzebuje ona szczególnego wsparcia ze strony nauczycieli i pedagogów.

Celem lekcji jest kształtowanie sprawności fizycznej, umiejętności społecznych a w szczególności współpracy w grupie zróżnicowanej pod względem intelektualnym i emocjonalnym.

Uwzględniając fakt zainteresowania wśród uczennic kształtowaniem swojej sprawności fizycznej z udziałem muzyki, łatwiej jest uzyskać spontaniczne i pozytywne reakcje emocjonalne, chęć współpracy w grupie a tym samym skuteczniej integrować zespół klasowy.

PLAN METODYCZNY W UJĘCIU CZYNNOŚCIOWYM

Klasa: II, Branżowa Szkoła I Stopnia

Nauczyciel: mgr Karolina Popiołek

Temat: Wykonujemy krótki układ choreograficzny z wykorzystaniem podstawowych kroków aerobiku na stepie.

Miejsce: sala gimnastyczna.

Czas trwania: 45 minut.

Płeć ćwiczących: dziewczęta.

Środki dydaktyczne i materiały: stepy, przenośny głośnik, ścieżka dźwiękowa do zajęć fitness'u na stepie

CELE LEKCJI:

- Doskonalenie techniki wykonania podstawowych kroków aerobowych na stepie
- łączenie kroków aerobowych w prosty układ choreograficzny
- Kształtowanie umiejętności współpracy w grupie zróżnicowanej
- Kształtowanie poczucia współodpowiedzialności członków grupy za treść przekazu

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE W ZAKRESIE:

1. SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ (uczeń):
 - rozwija koordynację ruchową;
 - kształtuje płynność i harmonię ruchu;
 - kształtuje poczucie rytmu;
2. UMIEJĘTNOŚCI (uczeń uczy się):
 - rozpoznawać tempo muzyki;
 - wyczuwać odległość i przestrzeń;
 - powtarzać – kopiować prosty układ choreograficzny z wykorzystaniem podstawowych kroków aerobowych na stepie;
 - współdziałać w grupie ćwiczebnej;
3. WIADOMOŚCI (uczeń):
 - zna zasady uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej;
 - pozna zasady współpracy w zespole przy tworzeniu prostego układu choreograficznego na stepie;
4. USAMODZIELNIENIE ucznia:
 - współuczestniczy w organizacji lekcji;
 - angażuje się w doskonalenie własnej sprawności fizycznej;

- dba o bezpieczeństwo własne i współwiczających;
- współdziała w zespole w celu wykonania prostego układu choreograficznego na stepie;

Część lekcji	Czynności ucznia		Czynności nauczyciela	Metody i formy pracy
	docelowe	Pośrednie (zadania)		
Część wstępna	Czynności organizacyjno-porządkowe	Wykonuje zbiórkę, wita się z nauczycielem	Wita się z klasą, sprawdza gotowość ucznia do zajęć	frontalna
	Zapoznaje się z zadaniem i celem lekcji	Słucha nauczyciela i odpowiada na pytania	Przedstawia temat i cel lekcji, zachęca do świadomego i aktywnego uczestnictwa	pogadanka, objaśnienie, dyskusja
Rozgrzewka	Pobudza organizm do aktywności fizycznej, przygotowuje mięśnie i więzadła do pracy	<p>Powtarza – kopiuje poprawną technikę wykonania kroków aerobowych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - marsz - step touch - heel back - double step touch w rytm muzyki <p>Powtarza - kopiuje technikę wykonania prostego układu choreograficznego kroków aerobowych na nogę L i P zmniejszając liczbę powtórzeń kroków według wyliczeń i wskazówek nauczyciela</p>	<p>Prezentuje 4 podstawowe kroki aerobowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - marsz - step touch - heel back - double step touch. <p>Prezentuje i uczy syntetycznie układu choreograficznego złożonego z 4 poznanych przez uczniów podstawowych kroków aerobowych na L i P nogę. Powtarza każdy krok w układzie najpierw 4 krotnie, 2 krotnie i ostatecznie pojedynczo na L i P nogę</p>	<p>naśladowcza, odtwórcza</p> <p>frontalna (szachownica)</p>
Część główna	Organizuje bezpieczne miejsce do ćwiczeń	Ustawia przyrząd do ćwiczeń – step zwracając uwagę na bezpieczną odległość od stepów współwiczających	Nadzoruje sposób ustawienia stepów w kształt szachownicy, wskazuje bezpieczną odległość od współwiczającego	Zadaniowo – ścisła Frontalna (szachownica)

	Oswaja się z przyrządem do ćwiczeń	Poznaje wysokość i szerokość stepu parokrotnie wchodząc z przyrządu oraz obchodząc dookoła w L i P stronę w rytm muzyki	Prezentuje ćwiczenia osvajające z wysokością i szerokością stepu	
	Nauczy się techniki wykonania podstawowych kroków na stepie	Obserwuje nauczyciela prezentującego podstawowe kroki na stepie, dokonuje próby powtórzenia kroków zachowując tempo i rytm muzyki	Prezentuje i objaśnia grupie kolejno kroki z użyciem stepu: - knee - basic step - V step - tap up, kontroluje poprawne wykonanie zadania przez uczniów	
	Nauczy się łączyć poznane kroki w prosty układ choreograficzny na stepie w tempie odtwarzanej muzyki	Powtarza - kopiuje technikę łączenia kroków w układ choreograficzny na L i P nogę w rytm muzyki	Prezentuje grupie układ choreograficzny na L i P nogę, zwraca uwagę na poprawność wykonania oraz umiejętność zsynchronizowania tempa kroków do taktu muzyki	
	Nauczy się wykonywać dwa dodatkowe kroki aerobowe na stepie	Powtarza – kopiuje technikę wykonania dwóch nowych kroków w rytm muzyki	Prezentuje 2 dodatkowe kroki: - mambo - cha-cha Zwraca uwagę na poprawność wykonania kroków w tempie muzyki	
	Tworzy zespół ćwiczebny	Dołącza do wskazanego przez nauczyciela zespołu ćwiczebnego, słucha nauczyciela, zadaje pytania	Dokonuje podziału grupy na dwa zespoły, stwarzając warunki, aby każdy zespół finalnie mógł osiągnąć sukces. Nauczyciel celowo kieruje do	Zadaniowa – ścisła, ruchowej ekspresji twórczej

	Współpracuje w zespole	Konstruuje wraz z członkami zespołu układ choreograficzny na stepie	każdej grupy uczennicę uzdolnioną ruchowo, również te słabsze ruchowo, a także posiadające orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego. Podaje zadanie każdemu z zespołów zamiany jednego z kroków układu choreograficznego na nowo poznany. Zespoły mają zadanie zaprezentować układy z nowym wybranym krokiem.	
	Dokonuje prezentacji efektów pracy w zespole	Prezentuje nauczycielowi i drugiemu zespołowi wypracowany układ choreograficzny na stepie w rytm muzyki	Obserwuje sposób komunikowania się członków zespołu, pomaga, przypomina technikę wykonania poszczególnych kroków układu	
	Podsumowuje pracę w zespole	Dokonuje oceny zaangażowania zespołów w wykonanie zadania	Zachęca do prezentacji układów choreograficznych	
			Zachęca do oceny i samooceny zaangażowania zespołów i jej członków w pracę nad tworzeniem nowego układu choreograficznego, ocenia wkład pracy każdego ucznia w wykonanie zadania	pogadanka, dyskusja

Część końcowa	Dokonuje korekcji wad postawy	Wykonuje siad skrzyżny ze wznosem ramion do góry z próbą utrzymania prostych pleców W siadzie skrzyżnym przenosi ramiona proste w bok, otwierając klatkę piersiową z próbą utrzymania prostych pleców	Zwraca uwagę na utrzymanie prostej postawy ciała ze szczególnym uwzględnieniem prostych pleców, sugeruje wyrównanie rytmu oddechu	Zadaniowa ścisła frontalna
	Omówienie lekcji	Słucha nauczyciela, dyskutuje, żegna się z nauczycielem	Podsumowuje lekcje, żegna się z uczniami	Pogadanka, dyskusja