

# NAUCZANIE TAŃCA W SZKOLE

Podczas dotychczasowej 17-letniej pracy z dziećmi i młodzieżą w zakresie kultury fizycznej, odczuwam stałą potrzebę nauczania tańca w szkole jako nieodłączną część wychowania fizycznego. Podczas stosowania ćwiczeń ruchowych do muzyki oddziałuję na emocje, nastroje i uczucia uczniów. Kształtuję ich osobowość, likwiduję wewnętrzne zahamowania, nieśmiałość i niepewność. Kształtuję kulturę osobistą, zainteresowania, upodobania i zdyscyplinowanie.

Chciałabym wszystkich nauczycieli wychowania fizycznego zachęcić do prowadzenia takich zajęć oraz zaprezentować konspekt lekcji tańca.

## KONSPEKT LEKCJI TAŃCA

**Zadanie główne lekcji:** Nauka prostego układu tanecznego-Taniec Disco.

**Zadania szczegółowe:**

**Motoryczność** - uczeń podnosi ogólną sprawność i rozwój: gibkości, koordynacji ruchowej, skoczności, wytrzymałości

**Umiejętność**- uczeń zna wybrane kroki i figury taneczne

**Wiadomości**-uczeń zna zasób ćwiczeń do aerobiku

**Działania wychowawcze:** współpraca w grupie

**Miejsce ćwiczeń:** salka gimnastyczna lustrzana

**Przybory:** radiomagnetofon, kasety magnetofonowe

**Metoda:** naśladowcza

**Czas trwania:** 45 minut

Część lekcji	Nazwa i opis	Uwagi
<p><b>Część wstępna</b> 10 minut</p>	<p>Zbiórka, raport, powitanie, sprawy organizacyjne</p> <p><b>Rozgrzewka do spokojnej muzyki</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-marsz w postawie skorygowanej w rytm muzyki</li> <li>-w marszu skłony głowy w przód, w tył, w prawą i lewą stronę, popatrz w prawo i lewo</li> <li>-w marszu krążenia prawą ręką w przód 10x, krążenia lewą ręką w przód 10x</li> <li>-we wspięciu skłony boczne tułowia, raz w prawą raz w lewą stronę</li> <li>-w marszu na raz-prawa noga w przód, na dwa-lewa noga w przód, na trzy prawa noga w tył, na cztery lewa noga w tył –kroki na wzór literki V</li> <li>-marsz krok w przód prawą nogą ,na dwa lewa w przód i półprzysiad 8x, j.w. lewa w przód 8x</li> <li>-marsz na 1, 2, 3 na 4 kolano w górę 8x, zmiana nogi 8x</li> <li>-na raz prawa noga w bok, ramiona w bok, na dwa powrót, j.w. lewa w bok, na dwa powrót</li> <li>-w podskoku prawa dłoń dotyka lewej stopy , lewa prawej</li> <li>-naprzemianstronnie 10x</li> </ul>	<p>Ustawienie w dwuszuregu</p> <p>Ustawienie w szachownicy ćwiczenia pod dyktando nauczyciela</p> <p>Nauczyciel tyłem do uczniów</p>
<p><b>Część II główna</b> 20-27 min</p>	<p>P.W. postawa rozkroczna, ramiona wzdłuż tułowia, pozycja twarzą w stronę luster ramiona ugięte w stawach łokciowych</p> <p><b>TAKT 1,2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.wymach prawej nogi w lewą stronę w przód 1x</li> <li>2.wymach lewej nogi w prawa stronę 1x</li> <li>3.wymach prawej nogi w lewą stronę w przód, prawa noga w tył</li> <li>4.prawa noga dołączona do lewej w powietrzu</li> <li>5.prawa w bok</li> <li>6.lewa noga krok w prawą stronę obrotem</li> <li>7.prawa noga krok w tył</li> <li>8.lewa noga krok w tył</li> </ol> <p><b>TAKT 3,4</b></p> <p>Jak wyżej, lecz w postawie tyłem do luster</p> <p><b>TAKT 5,6</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.2 dwa kroki w prawa stronę,</li> <li>3.4 dwa kroki w lewą stronę</li> <li>5. prawa noga w przód/pięta dotyka podłoża/</li> <li>6.prawa noga w tył/palce stóp dotykają podłoża/</li> <li>7.prawą nogę dołącz do lewej</li> <li>8.podskokiem obrót obunóż o 90 stopni</li> </ol> <p><b>TAKT 7,8,9,,10,11,12</b></p> <p>Jak wyżej obrót o 90 stopni/cztery strony świata/</p> <p><b>TAKT 12,13</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.2.3.4dwa kroki skrzyżne lewą nogą w prawą stronę</li> <li>prawa noga wymach w bok</li> <li>5.6.7.8jak wyżej w lewa stronę</li> </ol> <p><b>TAKT 14,15</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.2.3.trzy kroki w przód, zaczynamy prawą nogą</li> <li>4.wymach lewej nogi w górę, prawa ręka do lewej stopy</li> <li>5.6.7.trzy kroki w tył ,zaczynamy lewą nogą</li> <li>8.prawa noga w tył, ramiona w bok, podskokiem obrót o 90 stopni w prawa stronę</li> </ol>	<p>Ustawienie jak wyżej</p> <p>Uczniowie naśladują prowadzącego nauczyciela</p> <p>Obrót w prawą stronę</p> <p>Powtarzamy kroki.</p>

	<b>Kroki wykonujemy w cztery strony świata</b>	
<b>Zakończenie lekcji 8 min</b>	<p>Ćwiczenie uspakajające-w leżeniu tyłem ramiona bokiem w górę- wdech , ramiona bokiem w dół – wdech</p> <p>Zbiórka w dwuszeręgu</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Omówienie lekcji.</li> <li>2. Wyróżnienie najlepiej ćwiczących.</li> <li>3. Zadanie domowe-przećwiczenie w domu układu.</li> <li>4. Pożegnanie.</li> </ol>	<p>Pozycja wyjściowa leżenie tyłem ramiona wzdłuż tułowia</p>

**Opracowała: Iwona Rydz**