

## **Scenariusz zajęć zespołu tanecznego „Promyczek”**

### **Nauka tańca: „Krakowiak”- doskonalenie podstawowych elementów tanecznych**

#### **Cele :**

- doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- kształcenie pojęć związanych z orientacją i organizacją ruchu w przestrzeni- zmiany kierunku w kole, poruszanie się w przestrzeni
- wzmocnienie mięśni posturalnych poprzez prawidłową sylwetkę podczas tańca,
- utrwalenie figur podstawowych,
- umiejętne łączenie ruchu z muzyką,
- poznanie cech i charakteru krakowiaka jako jednego z polskich tańców narodowych
- współpraca w parze,
- rozwijanie aktywności i wyobraźni twórczej.

#### **Zadania:**

- koordynacja słuchowo-ruchowa
- koordynacja ruchowo wzrokowa
- doskonalenie wybranych elementów krakowiaka
- wdrażanie do samokontroli prawidłowej sylwetki, postawy
- znaczenie tańców ludowych

**Metody realizacji zadań-** pokaz, objaśnienie, opracowanie ciekawych zestawów ćwiczeń.

**Warunki prowadzenia lekcji:**

**Miejsce:** sala gimnastyczna

**Klasa:** II i III

**Czas:** 45 min

**Sprzęt:** odtwarzacz płyt CD, płyta CD

**Ilość osób:** 16

Tok	Treść	Interpretacja treści	Uwagi
<p><b>Część I.</b> Moment organizacyjno – porządkowy</p>	<p>Zbiórka. Powitanie. Sprawdzenie obecności. Podanie tematu zajęć. Przypomnienie o zasadach bezpieczeństwa podczas zajęć</p>	<p>Znaczenie tańców ludowych</p>	<p>Dwuszereg</p>
<p>Zabawa ożywiająca</p>	<p>Rozgrzewka taneczna przy muzyce Dzieci samodzielnie wykonują wybrane przez siebie ćwiczenia, starając się dostosować ruchy do rytmu muzyki i rozgrzać wszystkie partie mięśniowe.</p>	<p>Inwencja ucznia -przypomnienie o zastosowaniu zasad: wszechstronności, przemienności, narastania wysiłku</p>	<p>W rozsypce</p>
<p>Przygotowanie organizmu do wysiłku</p>	<p>Marsz po obwodzie koła z elementami rytmiki: ćwiczenia kolan i stóp Ustawienie do rzędów w szachownicy: ćwiczenia głowy, ramion ,barków, tułowia i bioder</p>	<p>koordynacja ruchowo-wzrokowa</p>	<p>Ustawienie po kole  Ustawienie w rzędach-szachownica</p>
<p><b>Część II.</b> Technika – element doskonalony</p>	<p>Doskonalenie podstawowych elementów krakowiaka Pokaz i objaśnienie: -cwał po kole w ustawieniu pojedynczym – (wysoko na palcach krok odstawno – dostawny) chwyt- ręce na biodrach cwał w parach – partner tyłem do środka koła, partnerka przodem chwyt – partner – lewa ręka wyprostowana do góry, prawą ręką trzyma partnerkę w pasie partnerka – prawa ręka na biodrze, lewa ręka na ramieniu partnera -podskoki – partner i partnerka stoją naprzeciwko siebie, bokiem do kierunku tańca, poruszają się w miejscu unosząc wysoko kolana , obciążając stopy, ręce na biodrach -kaszka – przodem do siebie chwyt skrzyżny rękami (ręce wyprostowane w łokciach) wysoko na palcach cwał w prawo lub w lewo - cwał boczny w parach po kole - haczyki- partnerzy stojąc naprzeciw siebie chwytają się pod zgięty łokieć i</p>	<p>doskonalenie elementów krakowiaka w elementach i układzie  Zachowanie charakteru tańca  koordynacja słuchowo-ruchowa  wdrażanie do samokontroli prawidłowej sylwetki, postawy</p>	<p>Ustawienie po kole  Ćwiczący w parach</p>

	<p>wykonyują podskoki dookoła osi pary, ze zmianą kierunku</p> <p>-krzesany – w postawie – prawa ręka wyprostowana w górę lewa położona na biodrze (T1, T2) lewą nogą wykonujemy ruchy do przodu i do tyłu, (T3, T4) kładziemy obie ręce na biodra i wykonujemy przytup. To samo przeciwna noga, przeciwna ręka (w górze).</p> <p>-kulawy – chwyt w pasie rękami lewymi, prawe ręce uniesione do góry. Kręcimy się w prawo, odrywając nogę prawą na raz (T1), na dwa (T2) kładziemy nogę prawą na ziemi. To samo wykonujemy w przeciwnym kierunku przeciwnymi rękami i nogami.</p> <p>- cwał boczny w parach po kole</p> <p>- houbce – p.w. prawa ręka w górze, lewa na biodrze na raz, dwa (T1, T2) prawą nogę odwodzimy w bok, na lewej wykonujemy podskok w prawo na trzy, cztery (T3, T4) przytupy nogami. Ręce w tym czasie są na biodrach (to samo w przeciwnym kierunku)</p> <p>-koło zębate- chłopcy stoją w kole twarzami zwróconymi do jego środka i podają sobie ręce. Dziewczynki stoją na zewnątrz koła pomiędzy partnerami, kładą ręce na ich połączone dłonie i wraz z partnerami poruszają się w prawo, po 8 taktach- zmiana</p> <p>-porębiańska – (T1) prawą ręką i prawą nogą wykonujemy zamach skrzyżnie w lewo i kładziemy prawą nogę na ziemi, lewą w tym czasie odrywamy od ziemi, (T2) wykonujemy podskok na nodze lewej, prawą rękę i nogę odwodzimy w prawo i prawą nogę kładziemy na ziemi. To samo w przeciwnym kierunku, z tym, że lewa ręka i lewa noga wykonuje zamach, a prawą nogę odrywamy od ziemi (T1), (T2) wykonujemy podskok na nodze prawej, lewą rękę i nogę odwodzimy w lewo i lewą nogę kładziemy na ziemi.</p> <p>-ukłon tancerzy</p> <p>Prezentacja układu tanecznego z użyciem podstawowych elementów krakowiaka.</p>	<p>doskonalenie wybranych elementów krakowiaka</p>	<p>W parach</p> <p>W parach</p> <p>W parach</p> <p>W parach</p>
--	--	--	---

<p><b>Część III.</b> Ćwiczenia uspokajające o charakterze korekcyjnym</p>	<p>Leżenie na plecach, słuchanie muzyki relaksacyjnej i wykonywanie do niej ćwiczeń : ćw. oddechowe, rozciągające</p> <p>Zbiórka. Omówienie lekcji. Pożegnanie.</p>		<p>W rozsypce</p> <p>Dwuszereg</p>
---	---	--	------------------------------------

Opracowała Beata Tracz