

Konspekt lekcji z wychowania fizycznego

Temat: Ekspresje ruchowe do różnych rodzajów muzyki – rozwijanie twórczej aktywności uczniów.

Klasa: 1-3 szkoła podstawowa

Ilość uczestników: 6

Miejsce zajęć: sala zabaw

Data: 25.02.2014

Prowadzenie: mgr Justyna Fit-Kempska

CEL GŁÓWNY:

- rozwijanie twórczej aktywności tanecznej uczniów poprzez ekspresje ruchowe do różnych rodzajów muzyki.
- rozwijanie indywidualnych zainteresowań i uzdolnień uczniów
- pokazanie muzyki i tańca jako jednej z form aktywności fizycznej

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- UMIEJĘTNOŚCI:** uczeń będzie potrafił wykonać elementy tańca klasycznego, góralskiego, rock'and roll'a; uczeń umie wykonać elementy tańca disco, potrafi poruszać się w rytm muzyki oraz dostosować ruch do jej charakteru; uczeń umie wyrazić tańcem uczucia, opisy przyrody i zachodzących w niej zjawisk;
- MOTORYCZNOŚĆ:** uczeń na miarę swoich umiejętności jest w stanie wykonać figury tańca klasycznego, uczeń wykonuje elementy tańca disco (koordynacja, zwinność, wytrzymałość);
- WIADOMOŚCI:** uczeń pozna różne rodzaje muzyki i ich charakterystykę muzyczną;
- POSTAWY:** uczeń przejawia zainteresowanie zdobywaniem wiedzy na temat rodzajów muzyki i tańca, uczeń jest zdyscyplinowany, uczeń jest chętny do współpracy z rówieśnikami;

METODY REALIZACJI ZADAŃ:

- › Zabawowa – naśladowcza
- › Zabawowa – ścisła
- › Naśladowcza ścisła
- › Ruchowej ekspresji twórczej

FORMY ORGANIZACYJNE PRACY Z UCZNIAMI

- › prowadzenie zajęć: frontalna, grupowa, pary

METODY NAUCZANIA RUCHU

- › syntetyczna
- › wpływu osobistego
- › wpływu społecznego

INDYWIDUALIZACJA PRACY Z UCZNIEM

- › uczeń proponuje sposób przeprowadzenia ćwiczeń rozgrzewających

METODY PRZEKAZYWANIA I ZDOBYWANIA WIADOMOŚCI

- › pogadanka
- › pokaz z objaśnieniem
- › wykonanie zadań ruchowych do określonej muzyki

CZEŚĆ WSTĘPNA	CZYNNOŚCI UCZNIĄ		CZYNNOŚCI NAUCZYCIELA	METODY I FORMY
	DOCELOWE	ZADANIE		
	1	2	3	4
	Czynności organizacyjno – porządkowe.	Wykonują zbiórkę. Witają się z nauczycielem.	Powitanie uczniów i sprawdzenie ich gotowości do zajęć.	
Zapoznają się z zadaniami lekcji.	Z uwagą słuchają nauczyciela; odpowiadają na jego pytania.	Omawia przebieg lekcji. Prowadzi pogadankę nt. „Moje marzenia – czy ruchem można wyrazić uczucia?”	Pogadanka.	
Pobudza organizm do aktywności fizycznej.	Uczestniczy w zabawie tanecznej „Mój cień”; proponuje koledze/ koleżance w parze ćwiczenia rytmiczne do muzyki w różnych pozycjach wyjściowych według własnego pomysłu.	Objaśnia zasady i przebieg zabawy. Nadzoruje przebieg ćwiczeń.	Pary. Ruchowa ekspresja twórcza. Zabawowa.	
CZEŚĆ GŁÓWNA	1	2	3	4
	Pobudzi i przygotuje organizm do wysiłku fizycznego.	Ze starannością naśladuje ruchy i pozycje nauczyciela.	<p>Prowadzi ćwiczenia kształtujące do muzyki z wykorzystaniem wcześniej poznanych pozycji i ruchów;</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Skłony głowy w prawo i w lewo, RR na biodrach, NN w rozkroku; ☞ Ustawienie j.w krążenia głowy; ☞ Wznosy i opusty barków, RR wzdłuż T; ☞ Krążenia RR w przód i w tył; ☞ Ruchy bioder w prawą i w lewą stronę; ☞ Krążenia bioder w prawą i w lewą stronę; ☞ j.w ze wznosem i opustem RR bokiem w górę; ☞ Ćwiczenia w półprzysiadzie: NN w szerszym rozkroku (II pozycja klasyczna), RR na kolanach; T pochylony do przodu; przenosy T na 	Forma frontalna, grupowa. Metoda naśladowcza

			<p>NP i NL;</p> <ul style="list-style-type: none"> ↻ j.w z przenosem RR bokiem w dół; ↻ j.w z przenosem RR przed oczyma; ↻ Ruch bioder na boki w rozkroku; RR przed sobą; zginanie i prostowanie nadgarstków; ↻ j.w naprzemienna praca RR przed sobą (skurcz – wyprost); ↻ j.w naprzemianstronne wymachy prostych RR góra- dół; ↻ Podskokiem do rozkroku, RR w skos w górę; ↻ W podskoku wznos NP ugiętej w kolanie do przeciwnego łokcia - praca RR do kolana; ↻ Obroty w miejscu RR w bok; ↻ J.w RR wskos w górę; ↻ Ćwiczenia równoważne: wznos NP ugiętej w kolanie w przód, przenos w bok i w tył; ↻ J.w NN proste w kolanie; ↻ Ćwiczenia oddechowe: w rozkroku, NN ugięte w kolanach, wznos RR bokiem w górę – wdech, opust RR bokiem w dół – wydech; 	
	<p>Doskonali umiejętności taneczne.</p>	<p>Uczniowie ustawieni w luźnej rozsypance; poruszają się krokiem tanecznym w rytm muzyki naśladując nauczyciela lub proponują własny, dowolny krok. W chwili pauzy w muzyce przyjmują dowolną pozycję („pozują do zdjęcia”):</p> <ul style="list-style-type: none"> ↻ Indywidualna poza; ↻ W parach; 	<p>1. Objaśnia zasady i przebieg zabawy taneczną „U fotografa”. Prowadzi zabawę - tańczy z uczniami po całej sali pokazując sposób poruszania się do muzyki lub naśladuje pomysły uczniów. W momencie pauzy w muzyce naśladuje fotografa robiącego zdjęcia.</p>	<p>Forma grupowa. Metoda zabawowa-naśladowcza, zabawowa-ściśła Ruchowa ekspresja twórcza.</p>

		<p>☞ Pozują w grupie” („Zdjęcie grupowe”).</p> <p>Uczniowie ustawieni dookoła starej skrzyni ustawionej pośrodku sali. Naśladują ruchy nauczyciela; proponują własne rozwiązania ruchowe.</p>	<p>1. Prowadzenie zabawy tanecznej „W starej skrzyni”. Otwiera i zamyka skrzypiące wieko skrzyni, z której wydobywają się różne rodzaje muzyki.</p> <p>☞ Rock’and’roll – “Twist again”,</p> <p>☞ Klasyka - Piotr Czajkowski „Jezioro łabędzie”,</p> <p>☞ Disco Polo – Weekend „Ona tańczy dla mnie”,</p> <p>☞ Muzyka filmowa – „Różowa pantera”,</p> <p>☞ Muzyka z bajek – „Gumisie”,</p> <p>☞ Muzyka instrumentalna - Ennio Moricone „Chi Mai”,</p> <p>☞ Pop – PSY „Gangnam style”.</p>	
CZEŚĆ KOŃCOWA	1	2	3	4
	Uspokojenie organizmu.	Wykonuje ćwiczenia zaplanowane przez nauczyciela.	Prowadzi ćwiczenia uspokajająco-oddechowe do muzyki - Enya – muzyka z filmu „Władca Pierścieni”.	Forma frontalna, grupowa. Metoda naśladowcza
	Czynności organizacyjno – porządkowe.	Wykonują zbiórkę; ustawienie po kole.	Omawia i podsumowuje przebieg zajęć.	