KONSPEKT ZAJĘĆ MUZYCZNO-RUCHOWYCH

Temat: ***Doskonalenie układów choreograficznych w oparciu o poznane kroki.***
Klasa: III i IV Technikum
Płeć: dziewczęta i chłopcy
Ilość uczniów: 30
Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna
Czas: 45 min.
Przybory: odtwarzacz mp3

Cel główny lekcji: rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej i tężyzny fizycznej uczniów.

Cele szczegółowe lekcji:

1. Umiejętności:
   - uczeń potrafi zastosować poznane kroki w układach choreograficznych,
2. Wiadomości:
   - uczeń wie, jak ułożyć blok choreografii tanecznej,
3. Motoryka:
   - uczeń kształtuje wytrzymałość aerobową i koordynację ruchową,
4. Akcenty wychowawcze:
   - uczeń wdraża się do rekreacyjnych form ruchu i współpracuje w grupie.

TOK LEKCJI	ZADANIA SZCZEGÓŁOWE	D	UWAGI ORG. - MET.
1. Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć.	1. Zbiórka w szeregu. 2. Powitanie. 3. Sprawdzenie obecności. 4. Kontrola stroju do zajęć.	3 min	- niećwiczący siadają na ławce
2. Nastawienie do świadomego i aktywnego udziału w lekcji.	1. Podanie tematu zajęć. 2. Podanie celów lekcji. 3. Motywacja do aktywnego udziału w lekcji.	1 min	
3. Rozgrzewka, psychomotoryka, profilaktyka.	Rozgrzewka fitnessowa: 1-4: 2 x step touch w prawo, RR góra, dół 5-8: 2 x step touch w lewo, RR góra, dół 1-4: 4 kroki – marsz w przód od PN, RR góra i dół 5-8: marsz w tył od LN, RR góra i dół 1-8: heel back 1-8: knee – up 1-4: krok skrzyżny w prawo, RR w przód, dół 5-8: marsz w lewo z obrotem 1-4: marsz w miejscu 5-8: 2 x pajac 1-4: krok skrzyżny w lewo, RR w przód, dół 5-8: marsz w prawo z obrotem 1-4: marsz w miejscu 5-8: 2 x pajac Stretching z naciskiem na mm czworogłowe oraz dwugłowe uda, a także mm brzuchate i płaszczkowate łydki.	8 min.

4. Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności.	**Przypomnienie i doskonalenie kroków bazowych tańca integracyjnego w parach (tzw. *taniec belgijski*):** 1-4: od PN 4 kroki w przód (twarzą do kierunku poruszania się), półobrót, 5-8: od PN 4 kroki (plecami do kierunku poruszania się), ZMIANA KIERUNKU PORUSZANIA SIĘ 1-4: od PN 4 kroki w przód (twarzą do kierunku poruszania się), półobrót, 5-8: od PN 4 kroki (plecami do kierunku poruszania się), 1-4: doskok i odskok, 5-8: partnerka półobrotem zmienia miejsce, tak by znaleźć się po lewej stronie partnera, 1-4: doskok i odskok, 5-8: partnerka przechodzi w przód do partnera z kolejnej pary (ustawia się po prawej stronie partnera). Układ można wykonać „na płasko" lub w podskokach. **Nauka sekwencji kroków bazowych układu choreograficznego *Rumba*:** 1-8: od PN V-step ze zmianą nogi przez heel back, 1-4: od PN 4 kroki w przód (na „cztery" klaśnięcie), 5-8: od PN 4 kroki w tył (na „cztery" klaśnięcie), 1-8: obrót w prawo z naciskiem na pracę bioder, 1-8: obrót w lewo z naciskiem na pracę bioder, 1-4: od PN chasse, mambo w przód, 5-8: od LN chasse, mambo w przód, 1-8: od PN chasse, mambo tył, przód, tył, 1-8: od LN chasse, mambo tył, przód, tył. Połączenie poznanych kroków w całość układu (poszczególne sekwencje kroków przyporządkowane są określonym słowom piosenki). Układ można wykonać w różnych ustawieniach np. w rozsypce, w dwóch grupach naprzeciwko siebie, w kole, w parach itp.	25 min.	- ścieżka dźwiękowa: Laïs „'t Smidje", - ustawienie w parach w kole, - partner zwrócony lewym ramieniem do środka koła, partnerka po prawej stronie partnera; trzymają się za ręce, - kierunek poruszania się: po kole - ścieżka dźwiękowa: Pitbull „I know you want me", - ustawienie w rozsypce, następnie w dwóch grupach naprzeciwko siebie
5. Uspokojenie organizmu, korekcja postawy.	1. Rozluźnienie mięśni i uspokojenie organizmu w układzie choreograficznym ***Macarena***. 2. W postawie stojącej wdech i wydech z wznosem i opustem ramion.	4 min	- ścieżka dźwiękowa: Los del Rio „Macarena", - ustawienie w czterech rzędach
6. Czynności organizacyjne i dydaktyczno-wychowawcze.	1. Zbiórka. 2. Podsumowanie zajęć. 3. Pożegnanie.	1 min	
7. Nastawienie do samodzielnej pracy.	1. Zachęcenie do regularnych ćwiczeń pozalekcyjnych.	1 min	

Opracowanie: Agata Światły