

KONSPEKT LEKCJI RYTM MUZYKA TANIEC
dla klasy I gimnazjum (dziewczęta)

Temat lekcji: Układ taneczny do muzyki dyskotekowej.

Cele lekcji:

Umiejętności: zatańczenie poszczególnych części układu

Wiadomości: ogólna charakterystyka tańców dyskotekowych

Sprawność fizyczna: rozwijanie koordynacji ruchowej, rozwijanie ogólnej sprawności i kondycji fizycznej

Postawy i motywacje: umiejętność współdziałania w grupie tanecznej

Pomoce: płyta CD z nagraniem melodii tańca dyskotekowego i melodii do zabawy wprowadzającej , odtwarzacz płyt CD

Ogniwa toku	Opis czynności	Czas
	Część wstępna	
Czynności organizacyjno-porządkowe.	Zbiórka ,raport, przywitanie, sprawdzenie obecności i przygotowania ćwiczących. Przedstawienie celów lekcji i uzasadnienie potrzeby ich realizacji. Kontrola stroju, Miejsca ćwiczeń oraz sprzętu.	5 min
Zabawa ożywiająca	Zabawa „lustro” przy muzyce. Ustawienie w rozsypce. Prowadzący demonstruje ćwiczenia, U. naśladują jego ruchy jak w odbiciu lustrzanym.(Ćwiczenia wykonywane są zgodnie z rytmem melodii.)	5 min

	Część główna	
1. Ogólna charakterystyka tańców dyskotekowych.	<p>Naukę rozpoczynamy od podania ogólnej charakterystyki tańców dyskotekowych. Odwołujemy się do doświadczeń uczennic zdobywanych podczas dyskotek szkolnych. Tańce dyskotekowe to energiczne, rytmiczne ruchy ciała. Kroki i figury taneczne wykonywane są zgodnie z ustalonym wcześniej układem. Tańczony jest najczęściej w dowolnym ustawieniu . Figury taneczne prowadzone są z rozmachem i wymagają od tancerzy dobrej kondycji fizycznej</p> <p>Muzyka w takcie 4/4.Tempo umiarkowane.</p>	25 min
2. Kroki taneczne	<p>P.w. Postawa, ramiona w dół</p> <p>T. I 1- krok prawą nogą w bok,,naprzemienna praca barków</p> <p>2- lewą nogę dostaw do prawej, naprzemienna praca barków</p> <p>3-krok lewą nogą w bok, naprzemienna praca barków</p> <p>4-prawą nogę dostaw do lewej, naprzemienna praca barków .</p>	

	<p>T. II 1- krok prawą nogą w bok, ramiona ugięte w łokciach na wysokości klatki piersiowej.</p> <p>2- krok lewą nogą skrzyżnie przed prawą , ramiona w dół</p> <p>3- krok lewą nogą w bok, ramiona ugięte w łokciach na wysokości klatki piersiowej</p> <p>4- krok prawą nogą skrzyżnie przed lewą, ramiona w górę</p> <p>T. III 1- krok prawą nogą w tył, ramiona ugięte w łokciach zamknięte na wysokości klatki piersiowej.</p> <p>2- krok lewą nogą w tył , wyprost ramion do boku</p> <p>3- krok prawa nogą w tył, ugięcie prawego ramienia klatki piersiowej.</p> <p>4 – lewą nogę dostaw do prawej, ugięcie lewego ramienia w łokciu na wysokości klatki piersiowej.</p>	
	Część końcowa	
Ćwiczenia uspokajające i oddechowe. Podsumowanie lekcji	<p>Marsz dookoła sali w postawie skorygowanej, ręce wzdłuż tułowia. Wdech z jednoczesnym przeniesieniem prostych rąk bokiem nad głowę. Wydech z wolnym opuszczeniem rąk.</p> <p>Zbiórka, przypomnienie celów lekcji, ocena ich realizacji. Ocena aktywności I osiągnięć uczniów. Pożegnanie.</p>	10 min.