



## **KONSPJEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO ZAJĘĆ RUCHOWO - TANECZNYCH DLA KLASY IV**

mgr Beata Białek

lekcja wychowania fizycznego (45 min)

**TEMAT:** *Rozwijanie inwencji własnej w doborze ćwiczeń z przyborem i przy muzyce.*

**METODY:**

- ruchowej ekspresji twórczej – uczniowie wykonują ćwiczenia ze wstążką wg własnych koncepcji, upodobań, możliwości i potrzeb wyżycia się ruchowego,
- naśladowcza- ścisła – uczniowie biorą udział w rozgrzewce ze wstążką przy muzyce,
- zadaniowa – uczniowie w zespołach tworzą układ taneczny ze wstążką i obręczą.

**ROZWIJANE KOMPETENCJE KLUCZOWE:**

### **1. Umiejętność uczenia się:**

- uczeń potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia ze wstążką oraz wykorzystać je w tworzeniu układów z gimnastyki artystycznej,
- umiejętnie dostosowuje ćwiczenia z przyborem do własnych potrzeb i możliwości,
- poznaje możliwości wykorzystania przyboru w tworzeniu układów artystycznych przy muzyce,

### **2. Kompetencje społeczne:**

- umiejętność pracy zespołowej - proponuje własne propozycje dotyczące tworzenia układów artystycznych, jak również akceptuje wolę i pomysły innych,
- zdolność do empatii

- komunikowanie się w różnych sytuacjach

### 3. Świadomość i ekspresja:

- ma świadomość własnego poczucia rytmu,
- uczy się wyrażania swoich uczuć, emocji ruchem ciała

### 1. ZADANIA ZAJĘĆ:

- **Umiejętności** - uczeń potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia ze wstążką oraz wykorzystać je w tworzeniu układów z gimnastyki artystycznej; umiejętnie dostosowuje ćwiczenia z przyborem do własnych potrzeb i możliwości,
- **Motoryczność** - koordynacja w rytmicznych ćwiczeniach z przyborem,
- **Wiadomości** - uczeń poznaje możliwości wykorzystania przyboru w tworzeniu układów artystycznych przy muzyce, ma świadomość własnego poczucia rytmu,
- **Akcenty wychowawcze** – uczeń cieszy się ze współpracy w grupie, z możliwości wysuwania własnych propozycji dotyczących tworzenia układów artystycznych, jak również akceptuje wolę i pomysły koleżanek; potrafi docenić starania i osiągnięcia innych uczniów.

**MIEJSCE ZAJĘĆ:** sala gimnastyczna

**CZAS:** 45 minut

**PRZYBORY:** wstążki, obręcz, magnetofon

### TOK ZAJĘĆ:

#### I. CZĘŚĆ WSTĘPNA

1. Zorganizowanie grupy. Sprawdzenie gotowości do zajęć.
2. Nastawienie uczniów do aktywnego udziału w zajęciach.
3. Ćwiczenia rozgrzewające ze skakanką przy muzyce.  
Ćwiczenia rąk, nóg, tułowia, podskoki. Każdy uczeń ćwiczy indywidualnie wg własnych koncepcji, upodobań, możliwości i potrzeb wyżycia się ruchowego. Nauczyciel proponuje pewne ćwiczenia ze skakanką o różnym stopniu trudności/np. podskoki ze skrzyżowaniem rąk, w tył/, a uczeń jeśli chce próbuje je wykonać.

## II. CZĘŚĆ GŁÓWNA

1. Ćwiczenia oswajające ze wstążką przy muzyce, uczące nowe i doskonalące już poznane elementy z gimnastyki artystycznej.

- ćwiczenia ze wstążką

- zygzakowate ruchy wstążką z jednoczesnym wznosem ramion i wspięciem na palce tak, aby wstążka nie dotykała podłogi;
- spiralne ruchy wstążki z jednoczesnym wspięciem na palce;
- ruchy ósemkowe wstążki, obszerne i zawężone;
- ruchy koliste wstążki- obszerne krążenie ramienia w tył, przód, przed sobą;
- zataczanie koła z obrotem wokół własnej osi.

Powtórzenie wszystkich ćwiczeń z dołączeniem podstawowych elementów podbiegnięcia w przód, w tył, cwału w bok, przysiadu.

2. Tworzenie układów w zespołach ze wstążką i obręczą przy muzyce. Każdy zespół ma za zadanie utworzyć wg własnej inwencji króciutki układ artystyczny przy muzyce. Jeden zespół ćwiczy z obręczą, natomiast drugi ze wstążką. Po około dziesięciu minutach każdy z nich przedstawia utworzony przez siebie układ. Następnie uczniowie wymieniają się przyborami i ćwiczą przez kolejne dziesięć minut, kończąc jak wyżej prezentacją. Nauczyciel podsuwa pomysły w trakcie realizacji zadania.

## III. CZĘŚĆ KOŃCOWA

1. Ćwiczenia korygujące postawę. Siad skrzyżny korekcyjny na obwodzie koła. Nauczyciel koryguje ich postawę.
2. Uspokojenie organizmu. Interpretacja ruchowa piosenki „Jestem muzykantem”. Słowa piosenki i gesty wykonywane w trakcie śpiewu:  
Nauczyciel:  
Ja muzykantem konszabelantem.  
Uczniowie:  
My muzykanci konszabelanci.  
N: Ja umiem grać.  
U: My też umiemy grać.  
N: A na czym?  
U: Na pianinie. A pianino ino-ino, a pianino gra.  
/Uczniowie wykonują ruch jak przy grze na pianinie/.  
Po każdym refrenie uczniowie kolejno odpowiadają i imitują ruch podobny do gry na danym instrumencie np. flecie, skrzypcach, trąbce/.
3. Czynności organizacyjno- porządkowe  
Pozbieranie przyborów, zbiórka, omówienie zajęć. Ocena wykonania układów artystycznych. Pochwała uczniów za zaangażowanie i aktywność. Zwrócenie uwagi na elementy sprawiające największą trudność. Zachęcanie do wykorzystania poznanych form ruchu w wolnym

czasie.