

KONSPEKT LEKCJI

TEMAT: Warsztaty dla uczestników projektu edukacyjnego „Ulicznik”- Nowy Horyzont Kultury. Elementy tańca nowoczesnego .

CEL GŁÓWNY: Nauka kroków bazowych do układów tanecznych. Nauka elementów akrobatycznych do układów choreograficznych.

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE (cele operacyjne) w zakresie:

Sprawności motorycznej: *uczestnik*

- zwiększy: wytrzymałość aerobową oraz siłę mięśni nóg i elastyczność ścięgien
- rozwinie: koordynację ruchową, poczucie rytmu oraz orientację przestrzenną
- poprawi: wytrzymałość i gibkość
- kształtuje zręczność, siłę mięśni obręczy barkowej, brzucha, grzbietu i nóg, koordynację ruchową;

Umiejętności: *uczestnik*

- potrafi: prawidłowo wykonać poznane kroki bazowe
- umie: dobrać ćwiczenia do wybranego tematu muzycznego
- potrafi: wykonać i powtórzyć schematy taneczne
- potrafi: orientować się w kierunkach i w przestrzeni w tańcu
- potrafi: wykonać stanie na barku, karku i rękach
- potrafi: wykonać przerzut bokiem
- potrafi: wykonać przewrót w przód i przewrót w tył
- potrafi współdziałać w grupie, asekurować współwyciecznych podczas wykonywania ćwiczenia.

Wiadomości: *uczestnik*

- zna: technikę utrzymywania prawidłowej postawy ciała oraz zasady wykonywania ćwiczeń rozciągających
- wie: jaka jest prawidłowa technika oddychania podczas ćwiczeń aerobowych
- dostrzega: umowne sygnały będące gestem RR
- dostrzega pozytywną rolę muzyki jako środka w pokonywaniu napięć i stresów
- zna: zasady bezpiecznego wykonywania stania na barku, karku i rękach
- zna: zasady prawidłowego wykonywania przewrotu w przód i w tył
- wie: jak prawidłowo wykonać przerzut bokiem

Usamodzielniania: *uczeń*

- współuczestniczy: w zajęciach w grupie
- uczestniczy: w organizacji przebiegu warsztatów
- dba: o bezpieczne wykonywanie ćwiczeń
- dokonuje samokontroli poprawności wykonywanych ćwiczeń, samodzielnie ocenia poprawność wykonywanych elementów

Klasa: Publiczne Gimnazjum nr1, Publiczne Gimnazjum nr2, Publiczne Gimnazjum nr3

Miejsce zajęć: sala baletowa Miejskiego Ośrodka Kultury w Kędzierzynie Koźlu

Przybory: odtwarzacz i płyty CD

Metody: naśladowczo-ściśła, ruchowej ekspresji twórczej, analityczna, kompleksowa

- realizacji zadań ruchowych- bezpośredniej celowości ruchu, zabawowa klasyczna, naśladowcza ściśła, zadaniowa ściśła
- przekazywania wiedzy- pokaz, objaśnienie
- wychowawcze- instruowanie, wyrażanie aprobaty, współdziałanie z prowadzonym, z grupą

Formy: frontalna

PLAN LEKCJI

Tok lekcyjny. Rodzaje zadań.	Nazwa i opis zadania ruchowego (ćwiczenia).	Uwagi organizacyjne i metodyczne.
Część I wstępna		
1.Organizacja lekcji.	Zbiórka, powitanie, podanie tematu warsztatów i zaznajomienie z celem projektu.	Ustawienie w szeregu.
2.Ćwiczenia ożywiające.	Zabawa „lustro” przy muzyce. Prowadzący demonstruje ćwiczenia, naśladując jego ruchy jak w odbiciu lustrzanym. (Ćwiczenia wykonywane są zgodnie z rytmem melodii.)	Ustawienie w „szachownicy”
3.Ćwiczenia rozciągające	Skłony w bok w przód i w tył. Wymachy w przód i w bok postawie zasadniczej oraz w klęku podpartym.	Ustawienie w „szachownicy”

<p>Część II - główna</p> <p>I. Nauka elementów akrobatycznych do układów choreograficznych.</p> <p>1. Zabawy wprowadzające do akrobatyki.</p> <p>2. Nauka przewrotu w przód i w tył</p> <p>3. Nauka stania na RR.</p> <p>4. Nauka przerzutu bokiem</p>	<p>1. a) „Wyścigi rzędów”-</p> <ul style="list-style-type: none"> • na czworaka • „pajczki” • taczki w podporze przodem • taczki w podporze tyłem <p>2. a) Ćwiczenia wprowadzające-</p> <ul style="list-style-type: none"> • przetoczenie z siadu prostego do leżenia zawrotnego • Przetoczenie z półprzysiadu do siadu prostego <p>b) Ćwiczący wykonują przewrót w przód z półprzysiadu do przysiadu podpartego</p> <p>c) Ćwiczący wykonują przewrót w tył z przysiadu podpartego do siadu klęcznego</p> <p>d) Ćwiczący wykonują przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego</p> <p>3. a) Ćwiczenia wprowadzające-</p> <ul style="list-style-type: none"> • wymachy nóg w klęku podpartym • z uniku podpartego wymachy prostej N w górę ze zmian NN w powietrzu • z przysiadu podpartego odbicie obunóż, unoszenie bioder w górę <p>b) Ćwiczący wykonują stanie na RR z uniku podpartego przy ścianie z pomocą prowadzącego a następnie innych ćwiczących.</p> <p>4. a) Ćwiczenia wprowadzające-</p> <ul style="list-style-type: none"> • W skłonie podpartym wysokie podskoki z nogi na nogę • W uniku przodem podpartym noga zakroczna skrzyżnie za wykroczną ugiętą w kolanie. Ćwiczący wykonuje przeskoki zawrotne w bok z wymachem w górę nogi zakrocznej, głowa uniesiona • Przeskoki zawrotne nad partnerem będącym w klęku skulonym, z oparciem prostych rąk o plecy partnera. Ćwiczący odbiciem jednej nogi i zamachem drugiej wykonuje przeskok nad partnerem. Przy czym nogi są w szerokim rozkroku, a lądowanie na nogę zamachową • W rozkroku ręce w bok – uniesienie nogi lewej (prawej) w bok z przechyleniem się w przeciwną stronę, po czym należy wykonać przerzut bokiem (zawrotkę) do przysiadu w małym rozkroku. • przerzut bokiem z pomocą ochraniającego, który trzymać w okolicy bioder chwytem skrzyżnym. 	<p>Jedynki tworzą jedną drużynę dwójki drugiej.</p> <p>Prowadzący informuje, że to nie jest już rywalizacja. Ćwiczenie na materacach</p> <p>Prowadzący demonstruje ćwiczenie a następnie asekuje ćwiczących. Ćwiczenie na materacach</p> <p>Prowadzący demonstruje ćwiczenie a następnie asekuje ćwiczących.</p> <p>Ćwiczenie na materacach przy ścianie</p> <p>Ćwiczący w rozsypane</p> <p>Ćwiczący w parach</p> <p>Podział na zastępy</p> <p>Prowadzący demonstruje ćwiczenie a następnie asekuje ćwiczących, również asekuje współpracujących</p>
---	---	--

<p>II. nauka kroków bazowych do układów tanecznych.</p> <p>1.Nauka techniki popping</p> <p>2.Nauka technik breakdance</p> <p>3. Nauka schematów tanecznych .</p>	<p>4b) Ćwiczący wykonują Przerzut bokiem w linii prostej</p> <p>4c) Ćwiczący wykonują Przerzut bokiem po podskoku tempowym.</p> <p>1a) Ćwiczący wykonują szybkie napięcia i rozluźniania mięśni tworzące efekt szarpnięcia (pop lub hit)</p> <p>1b) Ćwiczący wykonują technikę <i>Boogaloo/ElectricBoogaloo</i>- w której ćwiczący sprawia wrażenie, że jest z gumy, jego ruchy wyglądają tak, jakby tancerz był płynny</p> <p>1c) Ćwiczący wykonują technikę <i>Vibrating</i> - Spinają mięśnie bardzo mocno, co wprawia je w drżenie.</p> <p>1d) Ćwiczący wykonują technikę <i>Waving</i> - polegająca na tworzeniu <u>fali</u>, które porusza się po ciele tancerza.</p> <p>1e) Ćwiczący wykonują technikę <i>Botting/Roboting</i> - polegająca na naśladowaniu ruchów maszyn, najczęściej robotów.</p> <p>2a) Ćwiczący wykonują <i>Circle/Virgin flares</i> ("zegary") - flare ze złączonymi nogami nisko przy ziemi</p> <p>2b) Ćwiczący wykonują <i>Airflare/Airtracks</i> ("twistery")</p> <p>2b) Ćwiczący wykonują <i>Footwork</i> – kroki taneczne, najczęściej wykonywane z pozycji przysiadu podpartego.</p> <p>3a) Ćwiczący powtarzają i wykonują schematy taneczne z technik Hip Hop</p>	<p>Podział na zastępy</p> <p>Podział na zastępy</p> <p>Ustawienie w „szachownicy”</p> <p>Ustawienie w „szachownicy”</p> <p>Ustawienie w luźnej rozsypce</p> <p>Ustawienie w „szachownicy”. Prowadzący demonstruje ćwiczenie</p>
<p>Część III - końcowa.</p> <p>1.Ćwiczenia uspokajające.</p> <p>2.Czynności organizacyjno – porządkowe.</p>	<p>1a). W leżeniu tyłem unoszenie bioder w górę i wytrzymanie.</p> <p>1b). dobór i pokaz ćwiczeń rozciągających, relaksacyjnych. Stretching obejmujący min. najbardziej zaangażowane podczas lekcji (tempo podkładu muzycznego od 80 do 100 BMP)</p> <p>2. Uporządkowanie sali, zbiórka, omówienie warsztatów, pożegnanie.</p>	<p>Ćwiczący ustawieni na podłodze w rozsypce.</p>

KONSPEKT LEKCJI

TEMAT: Warsztaty dla uczestników projektu edukacyjnego „Ulicznik”- Nowy Horyzont Kultury. Elementy tańca nowoczesnego .

CEL GŁÓWNY: Zastosowanie kroków bazowych w układach tanecznych. Nauka elementów akrobatycznych w zespołach ćwiczebnych do układów choreograficznych.

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE (cele operacyjne) w zakresie:

Sprawności motorycznej: *uczestnik*

- zwiększy: wytrzymałość aerobową oraz siłę mięśni nóg i elastyczność ścięgien
- rozwinie: koordynację ruchową, poczucie rytmu oraz orientację przestrzenną
- poprawi: wytrzymałość i gibkość
- kształtuje zręczność, siłę mięśni obręczy barkowej, brzucha, grzbietu i nóg, koordynację ruchową;
- zwiększa szybkość reakcji.

Umiejętności: *uczestnik*

- potrafi: prawidłowo wykonać poznane kroki bazowe
- umie: dobrać ćwiczenia do wybranego tematu muzycznego
- potrafi: wykonać i powtórzyć schematy taneczne
- potrafi: orientować się w kierunkach i w przestrzeni w tańcu
- potrafi kopiować ćwiczenia muzyczno-ruchowe
- potrafi wykonać partnerowania w zespołach ćwiczebnych
- wyczuwać odległość i przestrzeń
- potrafi współdziałać w grupie, asekurować współwyciecznych podczas wykonywania ćwiczenia.

Wiadomości: *uczestnik*

- zna: technikę utrzymywania prawidłowej postawy ciała oraz zasady wykonywania ćwiczeń rozciągających
- wie: jaka jest prawidłowa technika oddychania podczas ćwiczeń aerobowych
- dostrzega: umowne sygnały będące gestem RR
- dostrzega pozytywną rolę muzyki jako środka w pokonywaniu napięć i stresów
- zna zasady współpracy w zespołach ćwiczebnych
- pozna jak zachować się w zmieniających się sytuacjach.
- Pozna zasady asekuracji i samoasekuracji

Usamodzielniania: *uczeń*

- współuczestniczy: w zajęciach w grupie
- uczestniczy: w organizacji przebiegu warsztatów
- dba: o bezpieczne wykonywanie ćwiczeń
- dokonuje samokontroli poprawności wykonywanych ćwiczeń, samodzielnie ocenia poprawność wykonywanych elementów
- przeżywa radość i satysfakcję z uczestnictwa w zabawach i ćwiczeniach
- współdziała w grupie w celu właściwego wykonania ćwiczeń.

Klasa: Publiczne Gimnazjum nr1, Publiczne Gimnazjum nr2, Publiczne Gimnazjum nr3,

Miejsce zajęć: sala baletowa Miejskiego Ośrodka Kultury w Kędzierzynie Koźlu

Przybory: odtwarzacz i płyty CD

Metody: naśladowczo-ścisła, ruchowej ekspresji twórczej, analityczna, kompleksowa

- realizacji zadań ruchowych- bezpośredniej celowości ruchu, zabawowa klasyczna, naśladowcza ścisła, zadaniowa ścisła
- przekazywania wiedzy- pokaz, objaśnienie
- wychowawcze- instruowanie, wyrażanie aprobaty, współdziałanie z prowadzycym, z grupą

Formy: frontalna

PLAN LEKCJI

Tok lekcyjny. Rodzaje zadań.	Nazwa i opis zadania ruchowego (ćwiczenia).	Uwagi organizacyjne i metodyczne.
Część I wstępna 1.Organizacja lekcji. 2.Ćwiczenia ożywiające. 3.Ćwiczenia rozciągające	<p>Zbiórka, powitanie, podanie tematu warsztatów i zaznajomienie z celem projektu.</p> <p>Zabawa ożywiająca "Hop-bęc". Wszyscy uczestnicy poruszają się w rytm muzyki, wykonując podskoki raz na prawej raz na lewej nodze i z nogi na nogę. Po wyłączeniu muzyki muszą wykonać:</p> <ul style="list-style-type: none">• podpór leżąc przodem• "wagę"• ustawienie w parze w postawie zasadniczej. <p>Z zabawy odpada osoba lub para, która najpóźniej wykonała dane ćwiczenie</p> <p>Poprowadzenie i wykonanie rozgrzewki przy muzyce - aerobik (wykonanie ćwiczeń kształujących siłę ramion i nóg. (Ćwiczenia wykonywane są zgodnie z rytmem melodii.)</p> <p>Sklony w bok w przód i w tył. Wymachy w przód i w bok w postawie zasadniczej oraz w klęku podpartym, podpór tyłem leżąc łukiem - mostek.</p>	<p>Ustawienie w szeregu.</p> <p>Prowadzący koordynuje przebieg ćwiczeń</p> <p>Ustawienie w „szachownicy”</p>

<p>Część II - główna</p> <p>I. Nauka elementów akrobatycznych w zespołach ćwiczebnych do układów choreograficznych.</p> <p>1.Nauka elementów akrobatycznych w parach.</p> <p>2.Nauka elementów akrobatycznych w zespołach ćwiczebnych.</p>	<p>1.a) Ćwiczący wykonują przerzut bokiem z podparem jednej ręki na osobie współwyciecznej.</p> <p>1.b) Ćwiczący wykonują: Pierwszy: klęk podparty Drugi: leżenie bokiem na pierwszym z podparem jednej ręki na osobie współwyciecznej a drugiej na podłożu (ułożenie nóg wznosem w górę).</p> <p>1.c) Ćwiczący wykonują: Pierwszy: skłon w przód z podparem ręk na udach Drugi: z naskoku przeskok rozkroczny z podparem na plecach współwyciecznego</p> <p>2.a) Ćwiczący wykonują: Dwóch dolnych –podchwyt rąk z zewnątrz za nadgarstek górnego oraz podchwyt rąk wewnętrzny za przedramię przy stawie barkowym górnego. Trzeci dolny z tyłu górnego chwyt dwoma za jego biodra Na tempo górny przy pomocy dolnych wyskok obunóż w górę a następnie rozkroczna.</p> <p>2.b) Ćwiczący wykonują: Dwóch dolnych obok siebie ,górnym w środku pomiędzy nimi. Górny ramiona na barkach dolnych. Dolny chwyt skrzyżny rąk wewnętrzny w pasie górnego oraz chwyt rąk zewnętrzny za tyłu uda górnego. Na tempo górny salto kuczne w tył przy pomocy dolnych.</p> <p>2.c) Ćwiczący wykonują: Dolny 1,2,3 i 4 obok siebie w parach twarzą do siebie, ręce zgięte w przedramionach. Dolny 5 i 6 obok siebie prostopadle do pozostałych dolnych. Górny w środku pomiędzy dolnymi 5i6 i z kroku wskok do siadu prostego na przedramiona dolnych 1-4, ramiona na barkach dolnych 5i6. Dolny 5 i 6 chwyt skrzyżny rąk wewnętrzny w pasie górnego i chwyt rąk zewnętrzny z tyłu uda górnego. Górny na tempo salto kuczne w tył z wyrzutem dolnych 1-4 i asekuracją dolnych 5 i 6.</p>	<p>Ćwiczący w parach w rozsypanie.</p> <p>Ćwiczenie na materacach</p> <p>Prowadzący tłumaczy technikę wykonania a następnie asekuruje ćwiczących.</p> <p>Ćwiczący w parach w rozsypanie.</p> <p>Podział na zespoły ćwiczebne czteroosobowe</p> <p>Prowadzący tłumaczy technikę wykonania a następnie asekuruje ćwiczących.</p> <p>Podział na zespoły ćwiczebne trzyosobowe Ćwiczenie na materacach</p> <p>Podział na zespoły ćwiczebne siedmioosobowe Ćwiczenie na materacach</p> <p>Prowadzący tłumaczy ćwiczenie a następnie asekuruje ćwiczących, również asekuracja współwyciecznych</p>
---	--	--

II Zastosowanie kroków bazowych w układach tanecznych.

1. Tworzenie
ciągów schematów
tanecznych

1a) Łączenie kroków z użyciem poznanych technik tanecznych i elementów akrobatycznych

Schemat 1:

1. krok odstawno dostawny w prawo 1x, ręce dołem w bok i w dół
2. krok odstawno dostawny w lewo 1x, ręce dołem w bok i w dół
3. figura akrobatyczna w parach
4. odejście po kole

Schemat 2:

1. podskok naprzemienny w przód, prawa ręka zgięta bokiem w dół oraz w górę pod brodę
2. krok w tył prawą nogą i dostaw lewą, ramiona zgięte w łokciach na wysokości klatki piersiowej, dłonie otwarte w przód, klatka piersiowa kontra-release w rytmie muzyki.
3. krok lewą nogą w przód i dostaw prawą, ręce i klatka piersiowa jak w pkt.2
4. wyskok z lewej nogi w górę, nogi zgięte w kolanach symetrycznie do siebie, lewa ręka w dół wzdłuż tułowia, prawa ręka wyrzut w górę.
5. Lądowanie po diagonale w klęku na nogę prawą, ręka lewa podpór na podłożu, ręka prawa wzniesiona, wyprostowana w górę przy głowie.

Schemat 3:

1. obrót w prawo na kolanie o 180° i przejście do siadu skulonego podpartego, prawa ręka z góry w dół do podporu.
2. na 1,2 podpór tyłem na 3 lewa noga zgięta na prawą, na 4 prawa zgięta na lewą.
3. na 1,2,3,4 Airflare/Airtracks w lewo do siadu podpartego
4. na 1,2 Circle przodem 1x
5. na 3,4 obrót o 180° w prawo do klęku na prawym kolanie, prawa ręka dołem w przód, lewa ręka w bok.

Schemat 4:

- na 1 krok prawą nogą w przód ręce *mlynek* 2x
- na 2 krok lewą nogą w przód ręce *mlynek* 2x
- na 3,4 w rozkroku, lewa ręka przodem w dół, prawa ręka 2x akcent góra dół i przodem wznos zgiętej do głowy, kciuk za siebie
- w rozkroku obrót tułowia o 90° w lewo, noga wykroczna prosta, zakroczna zgięta, ręce założone na klatce piersiowej i na 1,2- 2 razy głową kick.
- na 3 przeskok na nogę lewą prawa prosta w tył, prawa ręka zgięta w przód, lewa ręka zgięta w tył.
- na 4 przeskok w tył na nogę prawą lewa prosta w przód, prawa ręka zgięta w tył, lewa ręka zgięta w przód.

Schemat 5:

- na 1 podskok z obrotem w prawo o 45° do plyieue, ręce na 1,2 2 razy push na udach, pięści zaciśnięte.
- na 3,4 prawa ręka góra w dół chwyt za prawe podudzie lewa dołem w tył za siebie

Ustawienie w „szachownicy”. Prowadzący demonstruje ćwiczenie

Do muzyki: Trey Songz (feat T.I.) - 2Reasons
Omówienie wykonania poszczególnych ćwiczeń.

Prowadzący tańczy wraz z uczestnikami licząc takty.

Patrz figury akrobatyczne 1.b)

<p>2. Ćwiczenie i utrwalanie schematów tanecznych .</p>	<ul style="list-style-type: none"> •na 1,2 piruet w prawo •na 3, lewa noga wykrok w przód, ręce wzdłuż tułowia •na 4 prawa noga przed lewą, ręce wzdłuż tułowia •na 1,2 piruet na 2 nogach w lewo, ręce wzdłuż tułowia •na 3 prawa noga do rozkroku, głowa w dół, ręce bokiem za głowę i wyprost w bok •na 4 prawa noga do lewej, głowa w przód, ręce zgięte na klatkę piersiową oraz wyprost w bok. •na 1,2 <i>Waving</i> ręk od lewej •na 3,4 <i>Waving</i> ręk od prawej <p>2a) Ćwiczący utrwalają i łączą schemat 1 ze schematem2</p> <p>2b) Ćwiczący utrwalają i łączą schemat 1i2 ze schematem3</p> <p>2c) Ćwiczący utrwalają i łączą schemat 1,2i3 ze schematem4</p> <p>2c) Ćwiczący utrwalają i łączą schemat 1,2,3 ze schematem5</p>	<p>Ustawienie w „szachownicy”. Prowadzący demonstruje ćwiczenie</p> <p>Do muzyki: Trey Songz (feat. T.I.) - 2Reasons</p> <p>Omówienie wykonania poszczególnych ćwiczeń.</p> <p>Prowadzący tańczy wraz z uczestnikami licząc takty.</p>
<p>Część III - końcowa.</p> <p>1.Ćwiczenia uspokajające.</p> <p>2. Czynności organizacyjno – porządkowe.</p>	<p>1a). W leżeniu tyłem wykonywanie dowolnych ruchów rękami i nogami oraz przetaczanie w prawo i w lewo do muzyki relaksacyjnej szum morza i śpiew ptaków.</p> <p>1b). dobór i pokaz ćwiczeń rozciągających, relaksacyjnych. Stretching obejmujący min. najbardziej zaangażowane podczas lekcji (tempo podkładu muzycznego od 80 do100 BMP)</p> <p>2. Uporządkowanie sali, zbiórka, omówienie warsztatów, pożegnanie.</p>	<p>Ćwiczący ustawieni na podłodze w rozsypce.</p>

Opracowanie: mgr Robert Surowski

KONSPEKT LEKCJI

TEMAT: Warsztaty dla uczestników projektu edukacyjnego „Ulicznik”- Nowy Horyzont Kultury. Elementy tańca nowoczesnego .

CEL GŁÓWNY: Nauka zastosowania schematów tanecznych w układach choreograficznych. Nauka wykorzystywania elementów akrobatycznych w układach choreograficznych.

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE (cele operacyjne) w zakresie:

Sprawności motorycznej: *uczestnik*

- zwiększy: wytrzymałość aerobową oraz siłę mięśni nóg i elastyczność ścięgien
- rozwinie: koordynację ruchową, poczucie rytmu oraz orientację przestrzenną
- poprawi: wytrzymałość i gibkość
- kształtuje zręczność, siłę mięśni obręczy barkowej, brzucha, grzbietu i nóg, koordynację ruchową;
- zwiększa szybkość reakcji.

Umiejętności: *uczestnik*

- potrafi: prawidłowo wykonać poznane kroki bazowe
- umie: dobrać ćwiczenia do wybranego tematu muzycznego
- potrafi: wykonać i powtórzyć schematy taneczne
- potrafi: orientować się w kierunkach i w przestrzeni w tańcu
- potrafi kopiować ćwiczenia muzyczno-ruchowe
- potrafi wykonać partnerowania w zespołach ćwiczebnych
- wyczuwać odległość i przestrzeń
- potrafi współdziałać w grupie, asekurować współwyciecznych podczas wykonywania ćwiczenia.

Wiadomości: *uczestnik*

- zna: technikę utrzymywania prawidłowej postawy ciała oraz zasady wykonywania ćwiczeń rozciągających
- wie: jaka jest prawidłowa technika oddychania podczas ćwiczeń aerobowych
- dostrzega: umowne sygnały będące gestem RR
- dostrzega pozytywną rolę muzyki jako środka w pokonywaniu napięć i stresów
- zna zasady współpracy w zespołach ćwiczebnych
- pozna jak zachować się w zmieniających się sytuacjach.
- Pozna zasady asekuracji i samoasekuracji
- Pozna zasady budowy prostych układów choreograficznych

Usamodzielniania: *uczeń*

- współuczestniczy: w zajęciach w grupie
- uczestniczy: w organizacji przebiegu warsztatów
- dba: o bezpieczne wykonywanie ćwiczeń
- dokonuje samokontroli poprawności wykonywanych ćwiczeń, samodzielnie ocenia poprawność wykonywanych elementów
- przeżywa radość i satysfakcję z uczestnictwa w zabawach i ćwiczeniach
- współdziała w grupie w celu właściwego wykonania ćwiczeń.

Klasa: Publiczne Gimnazjum nr1, Publiczne Gimnazjum nr2, Publiczne Gimnazjum nr3,

Miejsce zajęć: sala baletowa Miejskiego Ośrodka Kultury w Kędzierzynie Koźlu

Przybory: odtwarzacz i płyty CD

Metody: naśladowczo-ściśła, ruchowej ekspresji twórczej, analityczna, kompleksowa

- realizacji zadań ruchowych- bezpośredniej celowości ruchu, zabawowa klasyczna, naśladowcza ściśła, zadaniowa ściśła
- przekazywania wiedzy- pokaz, objaśnienie
- wychowawcze- instruowanie, wyrażanie aprobaty, współdziałanie z prowadzonym, z grupami

Formy: frontalna

PLAN LEKCJI

Tok lekcyjny. Rodzaje zadań.	Nazwa i opis zadania ruchowego (ćwiczenia).	Uwagi organizacyjne i metodyczne.
Część I wstępna 1.Organizacja lekcji. 2.Ćwiczenia ożywiającyce. 3.Ćwiczenia rozciągające	<p>Zbiórka, powitanie, podanie tematu warsztatów i zaznajomienie z celem projektu.</p> <p>1. Rozgrzewka do muzyki Ćwiczenia kształtujące -kręcenia głowy w prawo i w lewo -kręcenia ramion oburącz w przód i w tył połączone z podskokami w miejscu -skłony tułowia: na 1 w przód, na 2 tył, na 3 w lewo i na 4 w prawo -podskok na prawej nodze z uniesieniem lewej nogi ugiętej w kolanie połączone z wznosem ręk bokiem w górę na 1, 2, 3, 4; to samo druga noga -ręce na biodra nogi skrzyżowane prawa stopa przed lewą, podskokiem zmiana ustawienia stóp na 1,2. Marsz w miejscu na 1,2,3,4 Marsz- krok w przód na 1,2 i krok w tył na 3,4 Marsz- krok w prawo na 1,2, i krok w lewo na 3,4</p> <p>Poprowadzenie i wykonanie rozgrzewki przy muzyce - aerobik (wykonanie ćwiczeń kształtujących siłę ramion i nóg. (Ćwiczenia wykonywane są zgodnie z rytmem melodii.)</p> <p>Skłony w bok w przód i w tył. Wymachy w przód i w bok w postawie zasadniczej oraz w klęku podpartym, podpór tyłem leżąc łukiem - mostek.</p>	<p>Ustawienie w szeregu.</p> <p>Prowadzący koordynuje przebieg ćwiczeń</p> <p>Ustawienie w „szachownicy”</p> <p>Ustawienie w „szachownicy”</p>

<p>Część II - główna</p> <p>Nauka zastosowania schematów tanecznych w układach choreograficznych. Nauka wykorzystywania elementów akrobatycznych w układach choreograficznych.</p> <p>1.Utrwalanie nauczonych schematów i elementów akrobatycznych</p> <p>2.Nauka budowania układu choreograficznego w tańcu nowoczesnym.</p> <p>3.Tworzenie własnych układów choreograficznych</p>	<p>1.a) Przypomnienie kolejności kroków w układzie nowoczesnym do muzyki Trey Songz (feat T.I.) - 2Reasons</p> <p>1.b) Przypomnienie poznanych elementów akrobatycznych i partnerowań w zespołach ćwiczebnych</p> <p>2.a) Zapoznanie z zasadami budowania choreografii w tańcu nowoczesnym</p> <p>2b) Zapoznanie z zasadami wykorzystywania elementów akrobatycznych i partnerowań w układach choreograficznych</p> <p>2.c) Zapoznanie z zasadami ruchu scenicznego, estetyki i wyrazu artystycznego .</p> <p>3a)Poszukiwanie własnych rozwiązań choreograficznych w oparciu o poznane schematy i techniki taneczne i elementy akrobatyczne</p> <p>3b)Tworzenie własnych układów choreograficznych.</p> <p>3c)Prezentacja ułożonych układów tanecznych</p>	<p>Ustawienie w „szachownicy”. Prowadzić cy demonstruje ćwiczenie Do muzyki: Trey Songz (feat T.I.) - 2Reasons Omówienie wykonania poszczególnych ćwiczeń. Prowadzić cy tańczy wraz z uczestnikami licząc takty.</p> <p>Uczestnicy w siadzie skrzyżnym</p> <p>Ćwiczyć cy w zespołach ćwiczebnych. Samodzielna twórczość zbiorowa</p> <p>Prowadzić cy koordynuje i służy pomocą .</p> <p>Prezentacja własnej twórczości artystycznej.</p>
<p>Część III - końcowa.</p> <p>1.Ćwiczenia uspokajające.</p> <p>2. Czynności organizacyjno – porządkowe.</p>	<p>1a). W leżeniu tyłem wykonywanie dowolnych ruchów rękami i nogami oraz przetaczanie w prawo i w lewo do muzyki relaksacyjnej szum morza i śpiew ptaków.</p> <p>1b). dobór i pokaz ćwiczeń rozciągających, relaksacyjnych. Stretching obejmujący mm. najbardziej zaangażowane podczas lekcji (tempo podkładu muzycznego od 80 do 100 BMP)</p> <p>2. Uporządkowanie sali, zbiórka, omówienie warsztatów, pożegnanie.</p>	<p>Ćwiczyć cy ustawieni na podłodze w rozsypce.</p>

Opracowanie: mgr Robert Surowski

WARSZTATY WOKALNE(HIP HOP, MELORECYTACJA)-Grupa I,dn.10.10.2012

Informacje ogólne	
Temat	1.Hip Hop- rys historyczny 2.Głos ludzki i jego działanie
Adresat zajęć	Młodzież gimnazjalna 14-16 lat
Miejsce i czas realizacji zajęć	Sala wykładowa w Miejskim Ośrodku Kultury przy ul. Jana Pawła II 27 w Kędzierzynie Koźlu. Czas - 4 godziny lekcyjne
Cel(ogólny)główny zajęć	Zapoznanie młodzieży z różnymi gatunkami muzycznymi. Nauczenie młodzieży podstaw posługiwania się i pracy nad głosem.
Formy pracy	-praca indywidualna, w grupach
Środki dydaktyczne	-literatura przedmiotu(książki) -materiały fotograficzne -tematyczne strony internetowe -materiały video -programy muzyczne: MiuseScore , Audiacity
Przebieg lekcji	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Hip Hop: rys historyczny- omówienie 2. Uwarunkowania społeczne wpływające na powstanie różnych nurtów Hip Hopu - omówienie 3. Wykorzystanie różnych gatunków muzyki w Hip Hopie (muzyka klasyczna, jazz, pop)- przykłady 4. Głos ludzki i jego działanie(powstawanie dźwięku) 5. Budowa narządu głosu 6. Narządy oddechowe -typy oddychania 7. Rezonatory 8. Narządy artykulacyjne. 9. Zapoznanie się z wybranym utworem muzycznym pt: „Ja to ja” zespołu Paktofonika - analiza tekstu 	

Informacje ogólne	
Temat	1.Hip Hop- rys historyczny 2.Głos ludzki i jego działanie
Adresat zajęć	Młodzież gimnazjalna 14-16 lat
Miejsce i czas realizacji zajęć	Sala wykładowa w Miejskim Ośrodku Kultury przy ul. Jana Pawła II 27 w Kędzierzynie Koźlu. Czas- 4 godziny lekcyjne
Cel(ogólny)główny zajęć	Pokazanie młodzieży techniki komputerowej do tworzenia muzyki. Nauczenie poprzez ćwiczenia świadomego posługiwania się głosem.
Formy pracy	-praca indywidualna, w grupach
Środki dydaktyczne	-literatura przedmiotu(książki) -materiały fotograficzne -tematyczne strony internetowe -materiały video -programy muzyczne: MiuseScore , Audiacity
Przebieg lekcji	1.Kilka ciekawostek z historii muzyki, budowy instrumentów, kształtowania się zapisu nutowego oraz utrwalania systemu dur- moll 2. Wykorzystanie techniki komputerowej do tworzenia utworów hiphopowych na przykładzie programu MiuseScore oraz Audiacity 3.Emisja głosu - ćwiczenia oddechowe- przepona i jej funkcja w tworzeniu się dźwięku -ćwiczenia intonacyjne 4. Dykcja i artykulacja- ćwiczenia 5. Wypowiadanie słów do rytmu na podstawie utworu pt: „Ja to ja”
Zadanie domowe	Wymyślenie krótkiego rymującego się tekstu .

Informacje ogólne	
Temat	1.Tworze sampli 2.Nauka utworu
Adresat zajęć	Młodzież gimnazjalna 14-16 lat
Miejsce i czas realizacji zajęć	Sala wykładowa w Miejskim Ośrodku Kultury przy ul. Jana Pawła II 27 w Kędzierzynie Koźlu. Czas- 4 godziny lekcyjne
Cel(ogólny)główny zajęć	Nauczenie młodzieży tworzenia muzyki w programie komputerowym. Nauka utworu c.d.
Formy pracy	-praca indywidualna, w grupach
Środki dydaktyczne	-literatura przedmiotu(książki) -materiały fotograficzne -tematyczne strony internetowe -materiały video -programy muzyczne: MiuseScore , Audacity
Przebieg lekcji	1.Tworzenie sampli i ich obróbka w programie muzycznym-przykłady i ćwiczenia 2. Łączenie przygotowanych sampli w krótkie utwory muzyczne- przykłady, ćwiczenia. 3. Ćwiczenia emisyjne. 4.Beat Box- rytmiczne tworzenie dźwięków(ćwiczenia) 5. Nauka utworu pt: „Ja to ja”- c.d

WARSZTATY STREETART/GRAFFITI – Grupa I, dn.24.10.2012

Informacje ogólne	
Temat	Streetart i graffiti – zajęcia praktyczne cz. 1.
Adresat zajęć	Młodzież gimnazjalna 14-16 lat
Miejsce i czas realizacji zajęć	Sala wykładowa w Miejskim Ośrodku Kultury przy ul. Jana Pawła II 27 w Kędzierzynie -Kozłu.
Cel (ogólny) główny zajęć	Nauczenie młodzieży podstaw warsztatu plastycznego do tworzenia prac w przestrzeni miejskiej.
Cele operacyjne (szczegółowe):	- nauka posługiwania się farbą sprayową - nauka tworzenia szablonu - nauka tworzenia wlepek - nauka kompozycji plastycznej w przestrzeni - ćwiczenia ze szkicowania
Metody/techniki pracy	- podstawy szkicowania i rysunku - ćwiczenia z kompozycji plastycznej - szkicowanie i przygotowywanie projektów pod pracę w wybranej przez każdego z uczestnika konwencji i technice. - korekta prac domowych
Formy pracy	- praca indywidualna lub w mini grupach
Środki dydaktyczne	- materiały video - materiały fotograficzne - tematyczne strony internetowe - literatura przedmiotu (książki i czasopisma) - materiały plastyczne
Przebieg lekcji	
Faza wstępna	Wyjaśnienie podstaw używania każdego z materiałów plastycznych. Omówienie wybranych przez uczestników tematów i form pracy.
Faza realizacyjna	Wykonanie projektów prac plastycznych.
Faza podsumowująca	Korekta wykonanych projektów, korekta prac domowych. Wykonanie ewentualnych poprawek.
Praca domowa	brak

WARSZTATY STREETART/GRAFFITI – Grupa II, dn.17.10.2012

Informacje ogólne	
Temat	Streetart i graffiti – zjawisko w sztuce, jego geneza i rozwój.
Adresat zajęć	Młodzież gimnazjalna 14-16 lat
Miejsce i czas realizacji zajęć	Sala wykładowa w Miejskim Ośrodku Kultury przy ul. Jana Pawła II 27 w Kędzierzynie -Kozłu.
Cel (ogólny) główny zajęć	Zapoznać młodzież ze zjawiskiem sztuki ulicznej. Nauczyć się rozdzielać zjawisko graffiti od zjawisk artystycznych potocznie zwanych streetartem.
Cele operacyjne (szczegółowe):	Nauczyć młodych ludzi rozpoznawać najważniejszych twórców graffiti i streetartu zarówno w skali światowej jak i krajowej. Pokazać im kulisy zjawiska jakim jest sztuka uliczna z różnych perspektyw. Zapoznać ich z metodami pracy poszczególnych artystów i zwrócić uwagę na miejsce sztuki ulicznej wśród innych form sztuki współczesnej i ich wzajemnych wpływów (szczególnie za sprawą odkryć postmodernizmu).
Metody/techniki pracy	- oglądanie materiałów dydaktycznych (video, zdjęcia, szkice, prasa i literatura tematyczna) - wykład monograficzny - dyskusja
Formy pracy	- praca zbiorowa z angażująca czynnie oraz biernie całą grupę uczniów
Środki dydaktyczne	- materiały video - materiały fotograficzne - tematyczne strony internetowe - literatura przedmiotu (książki i czasopisma)
Przebieg lekcji	
Faza wstępna	Wprowadzenie uczniów do tematu. Zbadanie ich wstępnej wiedzy o omawianych zjawiskach. Przedstawienie planu na dalszą część zajęć.
Faza realizacyjna	Wspólne oglądanie materiałów dydaktycznych przy jednoczesnym ich omawianiu, komentowaniu i tłumaczeniu.
Faza podsumowująca	Dyskusja na temat obejrzanych materiałów. Wyciąganie wniosków. Komentowanie obejrzanych zjawisk w sztuce
Praca domowa	Przygotowanie próbných szkiców swoich prac z indywidualnym doбором estetyki i treści pracy.