



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”
FERS.01.05-IP.08-0481/23

Scenariusz jednodniowych warsztatów

Temat: Taniec dla wszystkich	
Imię i nazwisko prowadzącego: Angelika Torbus	
U - Umiejętności ruchowe: Opanowanie podstawowych elementów rytmiki i koordynacji ruchowej. Nauka prostego kroku tanecznego z możliwością jego modyfikacji.	
M – Motoryka: rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, zwiększenie świadomości własnego ciała.	
W - Wiedza i zrozumienie: rozumie podstawy rytmiki, poznaje zasady współpracy w parze lub w grupie	
MP - Motywacja i pewność siebie: wzrost odwagi do podejmowania nowych działań ruchowych, budowanie poczucia sukcesu poprzez kreatywne modyfikowanie kroków. Rozwijanie pozytywnego nastawienia do aktywności fizycznej i zabawy ruchem	
ZC - Zachowania codzienne: kształtowanie umiejętności współpracy i komunikacji niewerbalnej. Lepsze radzenie sobie z emocjami poprzez aktywność ruchową	
Segment projektu: nauczyciele wychowania fizycznego	Miejsce zajęć: hala AWF Katowice
Czas zajęć (min.) 45min	Liczba ćw. dowolna (uczestnicy aktywni + obserwatorzy)
Na początku i na końcu warsztatów zostanie przeprowadzona ocena kompetencji	
Wyposażenie/sprzęt: nagłośnienie	
Część wstępna lekcji	Uwagi organizacyjno-metodyczne/ewentualnie liczba powtórzeń/czas/ W,M,MP,ZC
<p>Wprowadzenie i motywacja do zajęć Taniec daje energię, poprawia humor i pozwala poczuć własne ciało trochę inaczej niż na co dzień. Tutaj nikt nie oczekuje perfekcji. Liczy się ruch, muzyka i dobra zabawa. Kiedy zaczynasz łączyć krok z rytmem, poczujesz, że masz kontrolę, a jednocześnie możesz dać się ponieść. Do tego róbcie to razem, co buduje super atmosferę. Można popełniać błędy, śmiać się i próbować. Wystarczy spróbować i zrobić ten pierwszy krok, bo tańczyć może każdy.</p> <p>Rozgrzewka Nauczyciel prezentuje ruch w rytmie czterotaktowym. Na pierwszy i drugie akcent („raz, dwa”) wykonuje wybrany ruch ciała, na przykład: -skłon głowy przód i tył -uniesienie ,opuszczenie barków... Uczniowie uważnie obserwują, a następnie na trzeci i czwarty akcent („trzy i cztery”) odzwierciedlaną ten sam ruch. Zadaniem uczniów jest powtarzanie tempa i energii pokazu nauczyciela oraz zachowanie dokładności ruchu.</p>	-uczniowie mogą kolejno wcielać się w rolę prowadzącego - MP -ruchy mogą przechodzić z prostych do bardziej złożonych – U,M
Część główna	
Opis poszczególnych zabaw/gier/ćwiczeń Nauka kroku odstaw dostaw (basic) jako podstawowy.	W,U,M



„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”
FERS.01.05-IP.08-0481/23

<p>Wprowadzenie 3 modyfikacji kroku: -1:1:2/2:1:1 (zamiennie) -podwójny -obrót w prawo -obrót w lewo Łączenie poznanych kroków w sekwencji: np. 4xbasic, 2:1:1, 2xpodwójny, obrót w prawo, obrót w lewo.</p> <p>Zabawa „Zaufaj mi”- kształtowanie zaufania, rozwijanie komunikacji werbalnej oraz nie werbalnej, współpraca w parze, dwójce. Uczniowie dobierają się w pary. Jedna z osób zamyka oczy . Druga osoba prowadzi partnera po całej sali w różnych kierunkach poprzez delikatny nacisk-energię. Zadaniem przewodnika jest kierować ruchem, aby para nie zderzyła się z innymi i żeby osoba z zamkniętymi oczami czuła się bezpiecznie. Po krótkim czasie uczestnicy zamieniają się rolami, aby każdy mógł doświadczyć obu perspektyw. Na koniec można omówić wrażenia. Uczniowie dzielą się tym, jak czuli się w roli osoby prowadzonej i prowadzącej.</p> <p>Ustawienie w parach naprzeciwko siebie: -ustalamy kolejność naszego układu -ćwiczenie układu w parach z pomocą wskazówek werbalnych Omówienie prowadzenia: -prowadzący inicjuje ruch -osoba prowadzona stawia minimalny opór (rola prowadzącego i prowadzonego) -nauka prowadzenie kroku podwójnego i jego wykorzystanie w obrotach -ćwiczenia w prowadzeniu z zachowaniem prawidłowej techniki partnerowania.</p> <p>Podsumowanie: Każdy miał okazję pełnić rolę osoby prowadzącej oraz prowadzonej: Czy łatwo było zaufać osobie partnerującej? Co było najtrudniejsze w prowadzeniu? Czy był taki moment, kiedy coś wreszcie „zaskoczyło”? Czy poczułeś/łaś satysfakcję?</p>	<p>-ustawienie w rozsypane -każdy element tańczony w stałym rytmie, wolno i szybciej -bez i z muzyką -zaznaczamy, że uczniowie mogą sami dowolnie wprowadzać kolejność kroków</p> <p>-zaczynamy od chodu, stopniowo wprowadzamy krok - Basic</p> <p>-bez i z muzyką</p> <p>-zmiana osoby prowadzącej</p> <p>MP</p>
Część końcowa	
<p>Uspokojenie Zatańczenie układu u wolnym tempie (opcjonalnie)</p> <p>Podsumowanie Lekcja rozwijała prowadzenie w parze i zaufanie. Uczniowie ćwiczyli krok podstawowy, obroty oraz łączenie elementów w sekwencję, dbając o komunikację i prawidłową technikę partnerowania. Zachęcenie uczestników do samodzielnego doskonalenie poznanych kroków w czasie wolnym do ulubionej muzyki.</p>	<p>MP</p>