

## Scenariusz lekcji - Wykorzystanie języka angielskiego na zajęciach wychowania fizycznego

Udział w mobilności kadry nauczycielskiej „Szkoła Otwarta na Zmiany” dał mi możliwość uczestnictwa w projekcie „Job shadowing” w King’s Park Academy oraz doskonalenia umiejętności językowych w Southbourne School of English w Bournemouth w Wielkiej Brytanii.

Efektem nabytych przeze mnie umiejętności była m.in. lekcja, którą zrealizowałem w ramach dzielenia się swoją wiedzą dla innych nauczycieli wychowania fizycznego w mojej szkole. Wykorzystałem fakt, że dziewczęta zazwyczaj lubią zajęcia przy muzyce, więc tym łatwiej nauczą się i zapamiętają wprowadzone na lekcji słownictwo z języka angielskiego.

**Temat :** Ćwiczenia rytmiczne przy muzyce - poznanie podstawowych kroków walca angielskiego.

*Miejsce :* sala gimnastyczna

*Czas :* 45 min.

*Forma:* praca z całą grupą dziewcząt – kl.8

*Przybory :* odtwarzacz, płyta CD z muzyką walca angielskiego

*Metody :* słowna; naśladowcza

Cele lekcji :

Umiejętności :

- nauka słownictwa angielskiego używanego podczas zajęć z rytmiki
- nauka prostego układu tanecznego z wykorzystaniem poznanych kroków
- zapoznanie z krokiem podstawowym walca angielskiego – „kwadrat” i obrót w prawo
- ogólna charakterystyka tańca standardowego – walca angielskiego

Motoryczność :

- kształtowanie płynności i rytmiczności ruchu, precyzji i koordynacji ruchowej

Wiadomości :

- ćwiczenia przy muzyce sposobem spędzania wolnego czasu, znajomość nazewnictwa podstawowych kroków w walcu angielskim

Akcent wychowawczy :

- kształtowanie własnego ciała

Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Dozowanie	Uwagi
<p>1.faza wstępna:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zorganizowanie grupy.</li>   <li>✓ Motywacja do zajęć.</li>   <li>✓ Rozgrzewka.</li> </ul>	<p>Powitanie i sprawdzenie gotowości grupy do zajęć</p> <p>Podanie tematu lekcji. Omówienie celów</p> <p><b><u>Warm up:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.lekki trucht</li> <li>2. podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan.</li> <li>3.krążenia ramion (lewa, prawa, obie do przodu, do tyłu, na końcu krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach)</li> <li>4. krążenia biodrami raz w jedną, raz w drugą stronę;</li> <li>5. <b><u>przysiady -squats</u></b></li> <li>6. <b><u>ćwiczenia rozciągające-streching</u></b></li> <li>7. <b>skip A</b> – trucht z wysokim unoszeniem kolan do klatki piersiowej.</li> <li><b>skip B</b> – trucht z wysokim unoszeniem kolan do klatki piersiowej i wyprostem nogi w górze.</li> <li><b>skip C</b> – trucht z uderzaniem piętami o pośladki.</li> </ol>	<p>2 min.</p> <p>1 min.</p> <p>5 min.</p> <p>30 min.</p>	<p>Ustawienie w szeregu</p> <p>nauczyciel podczas rozgrzewki stoi przodem do grupy, demonstruje kroki i głośno wymawia nazwy poszczególnych ćwiczeń</p>
<p>2.faza realizacyjna</p>	<p>1. Przedstawienie przez nauczyciela krótkiej charakterystyki walca angielskiego:  <i>Walc angielski to prosty rytmicznie taniec towarzyski <b><u>ballroom dancing.</u></b> którego ruchy i obroty świadczą o pokrewieństwie z walcem wiedeńskim. Pochodzi z Anglii i po raz pierwszy został wykonany około 1910 roku w LONDYNIE. Jego technikę i styl ustalono w Anglii w 1921 roku. Takt <math>\frac{3}{4}</math>. Za twórcę walca angielskiego</i></p>		<p>Podane kroki uczymy najpierw na nogę prawą . Jeżeli zostały dostatecznie opanowane uczymy na nogę lewą.</p>

*uważa się angielskiego nauczyciela tańca Victora Silverstona, który zasłynął tym, że zatańczył walca w zupełnie innym nowym, powolnym tempie i odmiennym stylu. Do jego popularności przyczyniły się nowe trendy taneczne oraz niechęć Anglików do szybkich tańców. Jest to taniec romantyczny, spokojny, ruch opiera się na płynności, a także na ciągłym unoszeniu i opadaniu.*

*TECHNIKA I RYTM: rytm równy miarowy-**steady**, na każde uderzenie stawiany jest zazwyczaj jeden krok. Na raz do tyłu, na trzy stopy są łączone. Kroki do przodu stawiamy od pięty, kroki do tyłu od palców a kroki boczne na podszwach*

2. Kroki taneczne:

**KROK ZMIENNY (Change) – „Kwarat”:**

<b>Partnerka</b>	<b>liczenie</b>
1. LN w tył	<b>1</b>
2. PN w bok	<b>2</b>
3. LN dosunąć do PN	<b>3</b>

4. PN w przód	<b>1</b>
5. LN w bok	<b>2</b>
6. PN dosunąć do LN	<b>3</b>

**OBRÓT W PRAWO (Natural Turn)**

<b>partnerka:</b>	<b>liczenie</b>
1. LN w tył po skosie	<b>1</b>
2. PN w tył ze skretem w prawo – mały krok do boku	<b>2</b>
3. LN dosunąć do PN	<b>3</b>

4. PN w przód po skosie	<b>1</b>
5. LN w przód ze	<b>2</b>

**POSTAWA:**  
wyprostowana,  
szyja wyciągnięta,  
ramiona  
opuszczone.

	skrętem w prawo - krok do boku			
	6.PN dosunąć do LN	<b>3</b>		
3. faza końcowa			5 min.	
✓ ćwiczenia uspokajające i oddechowe.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• marsz dookoła sali z wyprostowaną sylwetką</li> <li>• wdech z jednoczesnym przeniesieniem prostych rąk bokiem nad głowę</li> <li>• wydech z wolnym opuszczaniem rąk</li> </ul>			
✓ podsumowanie zajęć.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zbiórka,</li> <li>• przypomnienie celów lekcji, ocena ich realizacji.</li> <li>• pożegnanie.</li> </ul>		2min	