

## SCENARIUSZ ZAJĘĆ MUZYCZNO-RUCHOWYCH – TANIEC BELGIJSKI

**TEMAT:** Doskonalenie układu choreograficznego w oparciu o poznane kroki do „tańca belgijskiego”.

**Cel główny zajęć:** Rozwijanie i kształtowanie sprawności i koordynacji ruchowej.

**Cele szczegółowe zajęć:**

1. Umiejętności:

- uczeń potrafi zastosować poznane kroki w układach choreograficznych,

2. Wiadomości:

- uczeń wie, jak ułożyć blok choreografii tanecznej,

3. Motoryka:

- uczeń kształtuje wytrzymałość aerobową i koordynację ruchową,

4. Akcenty wychowawcze:

- uczeń wdraża się do rekreacyjnych form ruchu i współpracuje w grupie.

**Pomoce:** odtwarzacz CD, płyta z muzyką

**Przebieg zajęć:**

1. Czynności organizacyjno – porządkowe. Przywitanie, sprawdzenie przygotowania ćwiczących, przedstawienie celów lekcji i uzasadnienie potrzeby ich realizacji.
2. Rozgrzewka fitnessowa przy muzyce:
  - 1-4: 2 x step touch w prawo, RR góra, dół
  - 5-8: 2 x step touch w lewo, RR góra, dół
  - 1-4: 4 kroki – marsz w przód od PN, RR góra i dół
  - 5-8: marsz w tył od LN, RR góra i dół
  - 1-8: heel back
  - 1-8: knee – up
  - 1-4: krok skrzyżny w prawo, RR w przód, dół
  - 5-8: marsz w lewo z obrotem
  - 1-4: marsz w miejscu
  - 5-8: 2 x pajac
  - 1-4: krok skrzyżny w lewo, RR w przód, dół
  - 5-8: marsz w prawo z obrotem
  - 1-4: marsz w miejscu
  - 5-8: 2 x pajac
  - Ćwiczenia rozciągające.
3. Przypomnienie i doskonalenie kroków bazowych tańca integracyjnego w parach (tzw. taniec belgijski):
  - ścieżka dźwiękowa: Laïs „t Smidje”,

- ustawienie w parach w kole,
- partner zwrócony lewym ramieniem do środka koła, partnerka po prawej stronie partnera trzymają się za ręce,
- kierunek poruszania się: po kole,
- 1-4: od PN 4 kroki w przód (twarzą do kierunku poruszania się), półobrót,
- 5-8: od PN 4 kroki (plecami do kierunku poruszania się),

#### ZMIANA KIERUNKU PORUSZANIA SIĘ

- 1-4: od PN 4 kroki w przód (twarzą do kierunku poruszania się), półobrót,
- 5-8: od PN 4 kroki (plecami do kierunku poruszania się),
- 1-4: doskok i odskok,
- 5-8: partnerka półobrotem zmienia miejsce, tak by znaleźć się po lewej stronie partnera,
- 1-4: doskok i odskok,
- 5-8: partnerka przechodzi w przód do partnera z kolejnej pary (ustawia się po prawej stronie partnera).

Układ można wykonać „na płasko” lub w podskokach.

#### 4. Podsumowanie zajęć.

Przypomnienie celów zajęć i ocena ich realizacji.

Autor scenariusza: Joanna Aksamit