

## SCENARIUSZ ZAJĘĆ Z TERAPII PRZEZ RUCH I MUZYKĘ

Temat: Nauka tańca nowoczesnego Hands up

Cel główny: przygotowanie do tańca dyskotekowego

Cele szczegółowe:

- kształcenie poczucia rytmu i rytmicznego poruszania się
- kształcenie płynności ruchów
- rozwijanie umiejętności ilustrowania ruchem muzyki
- umiejętność zapanowania nad własnym ciałem
- zachęcanie do zabaw przy muzyce

Przybory:

- kolorowe chustki szyfonowe
- płyta CD z muzyką A. Vivaldiego „Cztery pory roku”
- płyta z nagraniem tańca nowoczesnego Hands – up

Część I – rozgrzewka

1. Podskoki obunóż w dowolnych kierunkach przy muzyce.
2. Zabawa „Gramy na instrumentach”. Nauczyciel mówi nazwę instrumentu (skrzypce, bębenek, tamburino, trójkąt, gitara, trąbka) - uczniowie naśladują grę na tych instrumentach.
3. Uczniowie stoją przy drabinkach gimnastycznych przodem, gdzie chwytają szczebel na wysokości swoich ramion. Następnie w rytmie usłyszanej muzyki odchylają tułów do tyłu i przodu.

Część II – główna

1. Każdy uczeń bierze po dwie kolorowe chustki szyfonowe – potem wykonuje dowolny taniec w rytm muzyki utworu Hand – up. Gdy usłyszą muzykę głośną – poruszają się tak, by chustki były cały czas w ruchu w różnych kierunkach. Kiedy muzyka cichnie kładą chustki na podłogę i wykonują dowolny taniec wokół nich (każdy tylko wokół swoich chustek).

2. Nauka układu tanecznego do poszczególnych trzech zwrotek oraz refrenu tańca Hands – up.

1 zwrotka

Ręce – jak wycieraczki samochodu

Nogi – dwa kroki dostawne w prawo, dwa kłaśnięcia

- dwa kroki dostawne w lewo, dwa kłaśnięcia

Całość powtarzamy do końca 1 zwrotki.

2 zwrotka

Ręce – ułożone jedna pod drugą, pracują jak nożyczki

Nogi – dwa kroki dostawne w prawo, dwa kłaśnięcia

Całość powtarzamy do końca 2 zwrotki.

2 zwrotka

Trzy kroki w prawo, na czwarty podskok i kłaśnięcie

Trzy kroki w lewo, na czwarty podskok i kłaśnięcie

Całość powtarzamy do końca 3 zwrotki.

Refren

3 razy machamy rękami w górze (podwójne wycieraczki)

8 razy „bicie serca”

4 razy machamy rękoma w górze

8 razy „bicie serca”

Część III- końcowa

W skłonie wdechy i wydechy powietrza (muzyka A. Vivalldiego „Cztery pory roku – zima”).

Opracowała Elżbieta Bukłaho