

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego dla studentów GUMed

Temat zajęć: Podstawowe kroki taneczne – jazz.

Taniec jest mową ciała, z pomocą którą można przekazać wszystkie uczucia. Każda część ciała swobodnie wyraża jakąś myśl lub działanie. Taniec daje moc: kształtuje duszę, ciało, daje poczucie wolności i relaksuje psychikę. Pozwala uzyskać wewnętrzną harmonię, osadza nas w terażniejszości i sprawia, że czujemy głęboką radość istnienia.

Taniec jazzowy jest gatunkiem zawierającym w sobie elementy baletu, tańca modern oraz tańca akrobatycznego i jest pokazem dużych umiejętności fizycznych tancerza. Początkowo wykonywany był do muzyki jazzowej. Podstawą są dwa elementy: rytm i policentryzm, czyli ruch mający wiele ośrodków. Taniec jazzowy narodził się w Afryce. Afrykańscy tancerze wykonywanie takich ruchów mają, można powiedzieć, w naturze. Biały tancerz musi przyswoić tą technikę ciężką pracą, ponieważ przyzwyczajony jest do poruszania ciałem jako całością, tak jak w tańcu klasycznym. Jazz odrzucił klasyczne pozy baletowe: wyprostowaną sylwetkę, sztywne ruchy, choreografię opartą na kombinacji kilku układów rąk i nóg. Zaproponował taniec zmysłowy i ekspresyjny. Do najważniejszych technik tego tańca należy izolacja, czyli poruszanie częściami ciała niezależnie od siebie (głowa, ramiona, piersi, biodra). Warto wiedzieć, że jest on jednak przede wszystkim stylem, a nie tylko techniką. Wymaga nie tylko silnych mięśni, ale także sprawności całego ciała, ponieważ jedynie gdy jesteśmy dobrze rozciągnięci możemy go efektywnie zatańczyć. Kształtuje mięśnie grzbietu i nóg.

Zalecenia:

- ➔ Pamiętaj, że ćwiczenia te wymagają zastosowania zasad zawartych w opisie lekcji. Dbaj o swoje bezpieczeństwo.
- ➔ Przygotuj: top i szerokie spodnie, najlepiej w kolorze czarnym. Taniec jazzowy tańczy się albo w jazzówkach, sneakers jazz, bądź baletkach. Ci którzy zaczynają mogą tańczyć na bosą, w napalcówkach lub w skarpetkach.

Zadania szczegółowe - student:

Zadania usamodzielniające (wychowawcze): Nauczy się samokontroli wykonywania kroków tanecznych.

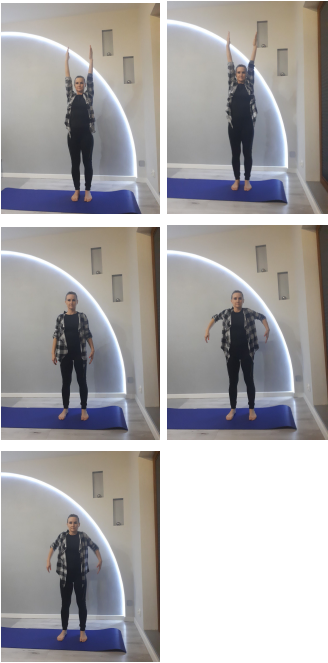


Motoryczność: Kształtuje koordynację ruchową i równowagę, płynność ruchów, gibkość.


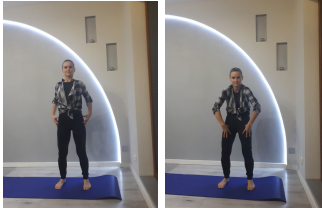


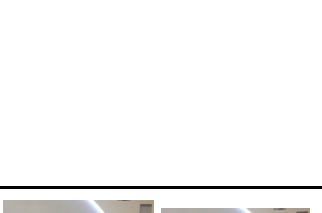


Umiejętności: Doskonali podstawowe kroki taneczne.



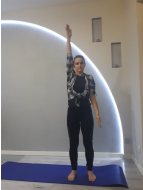




Wiadomości: Zna definicje tańca jazzowego.




Przybory i przyrządy: woda do picia.

Cel zadania	Treść i zadania	Dozowanie	Uwagi
<p>I. ROZGRZEWKA Rozgrzewka pozwala zmniejszyć ryzyko kontuzji, przygotowuje ciało do tańca.</p>	<p>Wykonaj kilka głębokich wdechów i wydechów.</p> <p>Przez jeden utwór powoli podwyższaj temperaturę ciała. Zaczynij od marszu, kroków typu step touch, delikatnego truchciku czy niezbyt intensywnych podskoków: pajace, wykroki, podskoki obunóż, ze skrętem bioder.</p>	<p>Powtórz 4 razy</p> <p>3-5 min</p> <p>Powtórz 8 razy każdy ruch</p>	<p>Włącz ulubioną muzykę. Mogą to być przerobione przeboje zespołu Metallica przez smyczkowy kwartet Apocalyptica, Tina Turner „Missing you”.</p>
<p>Izolacje Ćwiczenia wykonuj z”góry” ciała do „dołu” czyli swoją rozgrzewkę zacznij od głowy, a zakończ na stopach. Skoncentruj się na jednej części ciała izolując pozostałe, czyli rozgrzewając, np. głowę</p>	<p>Stój stabilnie. Ustaw się w rozkroku szerszym niż szerokość bioder. Stopy i kolana mogą być zwrócone do przodu lub “otwarte”, czyli skierowane odrobinę na zewnątrz. Pamiętaj, by stopy i kolana kierowały się do przodu lub na zewnątrz, nigdy do środka! Nie spinaj dodatkowo ciała, każdy element wykonuj powoli, unikaj gwałtownych ruchów.</p>	<p>Wykonaj 8 powtórzeń każdego ćwiczenia</p>	
<p>poruszaj tylko głową, resztę ciała pozostaw w bezruchu. Głowa</p>	<p>1. Odwracaj głowę na przemian w prawo i w lewo (ruch zaprzeczania).</p> <p>2. Zbliżaj ucho do ramienia, na przemian (prawe ucho do prawego ramienia i lewe – do lewego). Ramiona pozostają bez ruchu.</p> <p>3. Poruszaj głową w dół i w górę tak, by widzieć się w lustrze (ruch potakiwania).</p> <p>4. Wykonaj półkola głową przez przód.</p>	<p>Powtórz 8 razy</p> <p>Powtórz 8 razy</p> <p>Powtórz 8 razy</p> <p>Powtórz 8 razy</p>	<p>Jeśli masz możliwość, wykonaj na początku rozgrzewkę przed lustrem, żeby zobaczyć czy ćwiczenia wykonujesz zgodnie z instrukcją.</p>

<p>Ramiona</p>	<p>1. Unoś ramiona maksymalnie do góry, unoś i opuszczaj barki, opuść ramiona w dół.</p> <p>2. Wykonaj pełne krążenie obu barków w przód (jednocześnie).</p> <p>3. Wykonaj pełne krążenie obu barków w tył (jednocześnie).</p>	<p>Powtórz 8 razy</p> <p>Powtórz 8 razy</p> <p>Powtórz 8 razy</p>	
<p>Łokcie</p>	<p>1. Unieś ręce na wysokość ramion. Utrzymaj je wyciągnięte w bok.</p> <p>2. Wykonaj krążenie łokci na zewnątrz.</p> <p>3. Wykonaj krążenie łokci do wewnątrz.</p>	<p>Powtórz 8 razy na zewnątrz i 8 razy do wewnątrz</p>	
<p>Nadgarstki</p>	<p>1. Trzymaj ręce na wysokości ramion wyciągnięte w bok.</p> <p>2. Trzymaj ręce j.w., wykonuj ruch zginania i prostowania nadgarstków.</p> <p>3. Wykonaj krążenie nadgarstków na zewnątrz i do wewnątrz.</p> <p>5. Dodatkowo możesz spleść dłonie przed sobą. Wykonaj dynamiczne krążenie w jedną i drugą stronę.</p>	<p>Powtórz 8 razy</p> <p>Powtórz 8 razy</p> <p>Powtórz 8 razy</p> <p>Powtórz 8 razy</p>	

Klatka piersiowa	<p>1. Utrzymaj ręce na wysokości ramion w jednej linii. Nogi i biodra nie ruszają się. Wyciągaj się jak najdalej na przemian w prawo i w lewo. Postaraj się, aby Twoje ręce i ramiona cały czas były ułożone na jednej wysokości, w jednej linii.</p>	Powtórz 8 razy	
	<p>2. Przenoś klatkę piersiową do przodu i do tyłu. Na początku pomocny jest oddech – wdech, z którym klatkę łatwiej jest unieść / przenieść do przodu oraz wydech, który razem z pracą mięśni brzucha pomaga ją cofnąć.</p>	Powtórz 8 razy	
Biodra	<p>1. Połóż ręce na biodrach. Przenoś biodra na przemian – kołysząc nimi raz w prawo, raz w lewo.</p>	Powtórz 8 razy	
	<p>2. Następnie przenoś biodra do przodu i na zmianę do tyłu.</p>	Powtórz 8 razy	
	<p>3. Wykonaj krążenie biodrami w prawą stronę.</p>	Powtórz 8 razy	
	<p>4. Wykonaj krążenie biodrami w lewą stronę.</p>	Powtórz 8 razy	
Kolana	<p>1. Stojąc w rozkroku ze stopami zwróconymi na zewnątrz, wykonuj delikatne ugięcia kolan bez powrotu do pełnego wyprostowania. Kolana pozostają bez przeprostów delikatnie ugięte.</p>	Powtórz 8 razy	

Stopy	2. Złącz stopy i kolana. Oprzyj dłonie nad kolanami. Wykonuj delikatne ugięcia kolan.	Powtórz 8 razy	
	1. Wysuń jedną nogę do przodu i unieś ją odrobinę nad ziemię. Zadzieraj stopę maksymalnie do góry i opuszczaj maksymalnie w dół. Wykonaj tą samą stopą krążenia na zewnątrz. 2. Następnie wykonaj tą samą stopą krążenia do środka.	Powtórz 8 razy Powtórz 8 razy	
Ćwiczenia koordynacyjne ramion	1. Naprzemianstronne krążenia ramion w przód i w tył.	Powtórz po 8 razy na każdy kierunek	
	2. Jedno ramię pracuje w przód, drugie w tył. Zmiana kierunku.	Powtórz 8 razy	 
Bare Sol – ćwiczenia specjalistyczne – ćwiczenia w siadzie, w leżeniu.	W siadzie prostym praca stóp: a) zgięcie podeszwowe i grzbietowe stóp b) j.w. na zmianę c) krążenia na zewnątrz d) krążenia do wewnątrz		   

<p>II CZĘŚĆ WŁAŚCIWA</p>	<p>Nauka podstawowych kroków jazzowych.</p>	<p>Każda poza taneczna jest przez 2-3 sek. „zatrzymywana”</p>	<p>Charakterystyczna postawa tancerza: kolana zgięte, górna część ciała pochylona do przodu. Palce rąk dość szeroko rozstawione, nogi bosc. Kroki są długie i posuwiste – stopy prawie nie odrywają się od podłogi, ręce w tym samym czasie wykonując zamaszyste gesty. Ruchy ciała muszą być gibkie, zmysłowe, wręcz kocie. Nie wolno tańczyć nerwowo i szybko. Musimy pamiętać o 4 punktach, które umiejscowione są na linii barków i linii bioder i żaden punkt nie może się stracić.</p>
	<p>1. Plié – ugięcie miękkie, zejście w dół.</p>	<p>Powtórz ćwiczenie 8 razy</p>	 <p>Ciężar ciała rozkładamy równomiernie na dwóch nogach.</p>
	<p>2. Relevé – wyciągnięcie ciała do góry ze wspięciem na palce.</p>	<p>Powtórz ćwiczenie 8 razy</p>	
	<p>3. Praca stóp w siadzie: point – mocne obciąganie stóp flex – naciągnięcie palców jak najbardziej na siebie.</p>	<p>Powtórz ćwiczenie 8 razy</p>	

4. Pozycje stóp:
stopy układam w pozycji **parallel**,
czyli **równolegle**
względem siebie
(rys.1-4). W klasyce
zachowujemy
wykręcenie stóp,
czyli *en dehors* (rys. 5-8).

1) I pozycja parallel
(stopy złączone)
2) II pozycja parallel
(nogi i stopy rozstawione
na szerokość bioder)
3) IV pozycja parallel
(z pozycji I wyciągamy
prawą, bądź lewą nogę
w przód zachowując
między nimi odległość
podobną do długości
naszej stopy)

4) V pozycja parallel
(jedna stopa wysunięta
w przód tak, aby pięta
była na wysokości
śródstopia drugiej nogi)

**Pozycje stóp
klasyczne:**

5) I pozycja en dehors
(pięty złączone, palce
wykręcamy jak
najbardziej na zewnątrz,
zachowując równowagę)

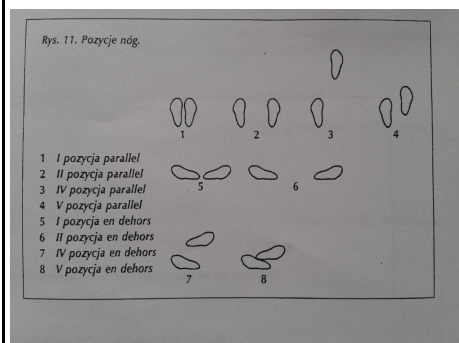
6) II pozycja en dehors
(nogi rozstawione na
szerokość bioder, palce
wykręcona na zewnątrz)

7) IV pozycja en dehors
(jedna noga ustawiona
jak w pozycji pierwszej,
druga wysunięta w przód
w taki sposób, aby pięta
przysłaniała palce nogi
tylnej, palce wykręcone
na zewnątrz)

8) V pozycja en dehors
(stopy są złączone, pięta
jednej nogi styka się
z palcami drugiej, max
maksymalne wykręcenie

Pozycje
stóp parallel
I-IV powtórz
po kolei 4
razy

Pozycje
stóp en
dehors I-IV
powtórz po
kolei 4 razy



stóp ku zewnętrznej stronie).

5. Pozycje rąk w tańcu jazzowym:

1. pozycja podstawowa (ręce wzdłuż ciała, dłonie zwrócone do siebie wewnętrzną stroną).

2. pozycja I (ręce wyciągnięte przed siebie na wysokości barków, tak aby tworzyły z tułowiem kąt prosty; dłonie zwrócone wewnętrzną stroną do siebie).

3. pozycja II (ręce rozłożone na boki, na wysokości obręczy barkowej).

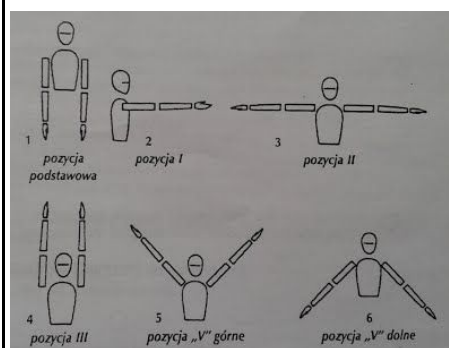
4. pozycja III (ręce wyciągnięte w górę, nad głową, barki opuszczone, dłonie zwrócone wewnętrzną stroną ku sobie).

5. pozycja "V" górne (ręce wyciągnięte w górę tworzą literę "v"; dłonie wewnętrzną stroną skierowane ku sobie).

6. pozycja "V" dolne (ręce wyciągnięte w dół tworzą odwróconą literę "v"; dłonie wewnętrzną stroną skierowane do siebie).

7. pozycja IV wykorzystujemy do piruetów: (jedna ręka wyciągnięta przed siebie na wysokości barków, druga ręka rozłożona na boki, na wysokości obręczy barkowej).

Pozycje rąk od podst. po V powtórz po kolei 4 razy



Barki opuszczone w dół.

Ręce nie przechodzą do tyłu, czyli linii barku, musimy kątem oka widzieć swoje dłonie.

W jazzie palce dłoni trzymamy razem, kciuk albo znajduje się blisko pozostałych palców albo jest schowany.

Pozycja V charakterystyczna ma palce rozczapierzone.



W tańcu jazzowym korzystamy również z pozycji klasycznych.



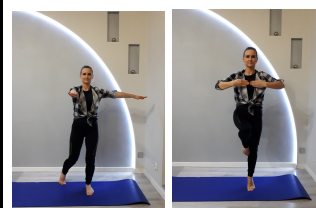
6. Krok przejściowy do pas de bourree: ustawienie nóg w IV pozycji stóp parallel, stopy szerzej, ręce przeciwne do nóg, lewa ręka z przodu, prawa ręka wyciągnięta do boku, prawa stopa z przodu przeciwna do ręki z przodu (1) wchodzimy na prawą stopę na passé (2) i schodzimy na drugą nogę (4).

pas de bourree: ustawienie nóg w IV pozycji stóp parallel, stopy szerzej, ręce przeciwne do nóg, prawa ręka z przodu, lewa ręka wyciągnięta do boku, lewa stopa z przodu przeciwna do ręki z przodu (1), prawą nogę przestawiasz za lewą stopę jednocześnie zbierasz ręce do pozycji I, odstawiasz lewą nogę do boku, nie zmieniając pozycji ramion i na trzy przechodzisz do pozycji IV czyli dajesz prawą nogą krok w przód i lewa ręka w przód.

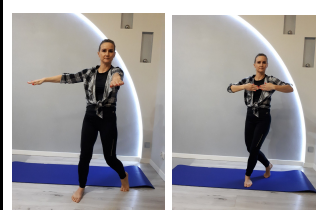
Passé - rys. 2 wspięcie na palce jednej stopy, noga zebrana (kolano uniesione do góry, stopa znajduje się na blisko kolana przeciwnej nogi)
Powtórz 8 razy



1 2



3 4



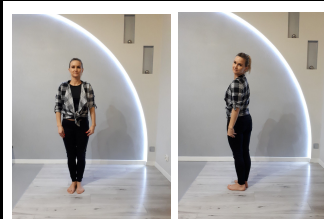
1 2



3 4

7. Piruety. W piruetach głowa cały czas patrzy w przód. Jeżeli nie mamy lustra, wybieramy sobie osobę, punkt. Trzeba zostawić głowę jednym miejscu i w momencie, gdy już nie mamy rady się obrócić, bardzo szybko wrócić do wcześniej obranego punktu.

Powtórz 4 razy w prawą i 4 razy w lewą stronę



8. Piruet na passé.

Zaczynamy od IV pozycji parallel. Obracamy się na relevé w lewą stronę o 90 stopni i schodzimy do IV pozycji (ćwierć obrotu) - pierwsze trzy zdjęcia.

Następnie obracamy się na relevé w lewą stronę o 180 stopni, czyli stoimy tyłem (pół obrotu) - drugie trzy zdjęcia.

Potem obracamy się j.w. o 360 stopni i schodzimy do IV pozycji (¾ obrotu) - trzecie trzy zdjęcia.

Następnie robimy w ten sam sposób obrót w drugą stronę.

Powtórz ćwierć, pół i ¾ obrotu kilka razy w jedną i drugą stronę.



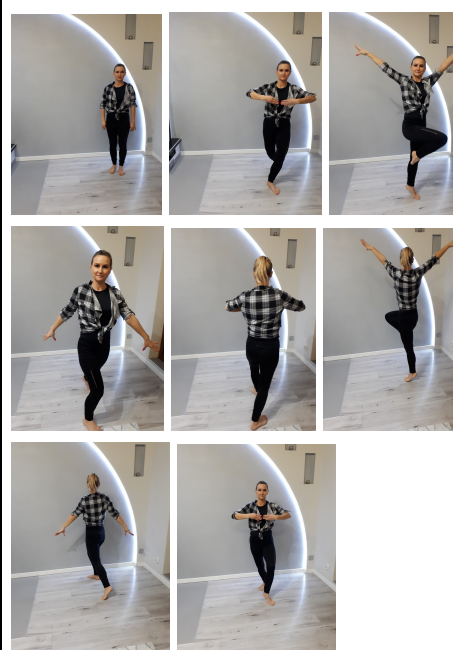
9. Krok przejściowy - slajd. Zaczynamy w IV pozycji en dehors. Ręce są z boku, lewa ręka wyprostowana, prawa natomiast zgięta w łokciu na wysokości klatki piersiowej. Robimy krok w prawą stronę, przenosząc ciężar ciała na prawą nogę. Prawa ręka jest podniesiona lekko do góry (pomiędzy poziomem a pionem), lewa w poziomie skierowana w lewą stronę. Kończymy slajd krokiem lewą nogą do przodu tak, by skończyć w pozycji, w której zaczynaliśmy. Ćwiczenie analogicznie wykonujemy na drugą stronę.

Powtórz kilka razy w jedną i drugą stronę.



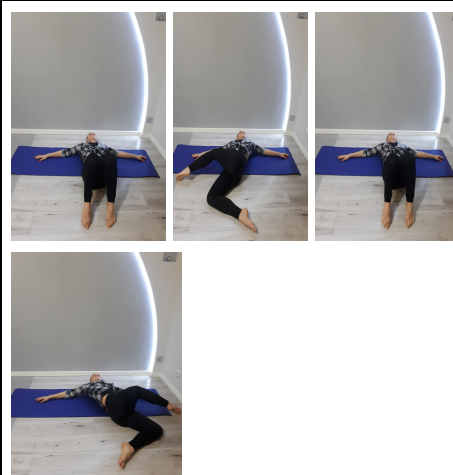
10. Skok brodney.
Zaczynamy od kroku do przodu lewą nogą, który jest naszym wybiciem do skoku. W skoku, odwracamy się bokiem na passé, ręce wędrują do pozycji V "górnej" jazzowej. Odwracamy cały korpus do przodu. Następnie schodzimy na pleś - czyli krok do przodu - ramiona schodzą do V "dolnej" jazzowej, robimy skręt w tył zbierając ramiona do pozycji I i to samo idąc w tył.

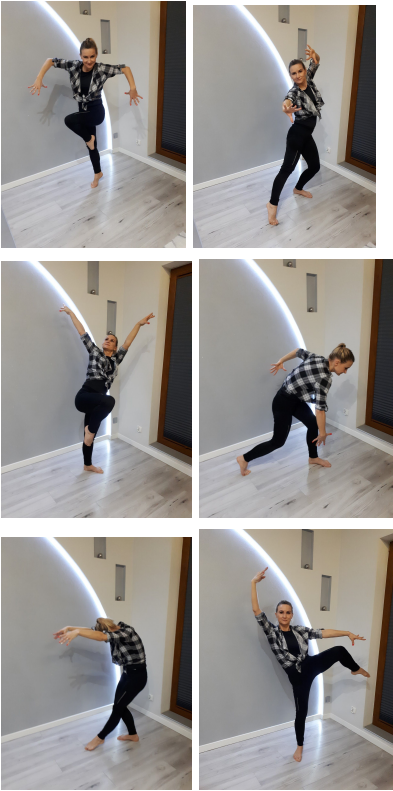



Powtórz kilka razy w jedną i drugą stronę.


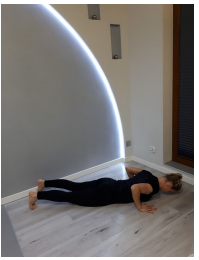




11. Swing. Zaczynamy w pozycji leżącej, nogi zgięte w kolanach. Ruch zaczyna i prowadzi największy palec u lewej nogi. Ramiona pozostają bez zmian. Zmieniają się tylko nogi. Prawa pod wpływem lewej nogi kładzie się na ziemię. Lewa prowadzi ruch aż do granic możliwości. I następnie wraca do pozycji początkowej. Ćwiczenie analogicznie wykonujemy na drugą stronę. Ważne jest, aby ruch zaczął się od palca stopy nie od kolana.

Powtórz kilka razy w jedną i drugą stronę.

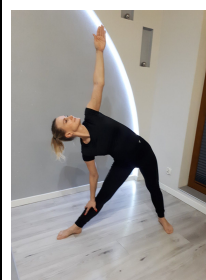


	<p>12. Pozycje jazzowe.</p>	<p>Powtórz kilka razy każdą.</p> <p>Włącz ulubioną muzykę i wykorzystaj nauczone kroki w tańcu.</p>	
<p>I CZĘŚĆ KOŃCOWA Joga</p>	<p>1. Wykonaj głęboki wdech, unosząc wyciągnięte ręce ponad głowę i lekko ugnij ręce w łokciach. Z wydechem opuść ramiona.</p>	<p>Powtórz 2 razy</p>	
	<p>2. Wykonaj wydech, zginając się mocno do przodu w pasie tak, aby ręce dotykały podłogi. Kolana mogą pozostać lekko ugięte lub proste.</p>	<p>Powtórz 4 razy</p>	
	<p>3. Wykonaj wdech, wzrok skieruj przed siebie. Ręce pozostają oparte na podłodze, unieś tułów, a kręgosłup pozostaw płaski i lekko naciągnięty. Następnie wykonaj wydech i powróć do pozycji wyjściowej 2.</p>	<p>Powtórz 4 razy</p>	

	<p>4. Wykonaj wdech, wyciągnij płaskie nogi do tyłu, pozostając podparta na rękach. Ręce powinny pozostać proste, a dłonie mają znajdować się dokładnie w linii prostej pod barkami.</p>	<p>Powtórz 4 razy</p>	
	<p>5. Wykonując wydech, pochyl ciało do przodu, uginając łokcie (zupełnie jak pompka). Podczas wykonywania pompki łokcie powinny pozostać blisko ciała.</p>	<p>Powtórz 4 razy</p>	
	<p>6. a) Wykonując wydech, zacznij powoli prostować kręgosłup, podtrzymując się na rękach i cały czas kierując wzrok wprost przed siebie. b) Z wydechem podciągnij biodra w górę, głowę wciśnij między ramiona, plecy proste.</p>	<p>Powtórz 4 razy Powtórz 4 razy</p>	
	<p>7. Wykonując wydech, zrób krok do przodu prawą nogą, tak by prawa stopa znajdowała się pomiędzy rękami. Lewa noga pozostaje wyciągnięta mocno do tyłu, a dłonie dotykają podłogi podczas wykonywania powolnych ruchów do przodu i do tyłu. Ćwiczenie powtórz na drugą nogę.</p>	<p>Powtórz 4 razy</p>	

8. Stań w dużym rozkroku. Lewą stopę wysuń do przodu, a stopę prawą skieruj na zewnątrz. Wykonaj wdech i wyciągnij obie ręce w bok na wysokość ramion. Przechyl ciało w lewą stronę, nie odrywając przy tym stóp od podłogi. Wykonaj wydech. Pozwól lewej ręce oprzeć się na lewej nodze, a prawą rękę wyciągnij prosto do góry. Oddychaj głęboko. Powtórz ćwiczenie, przechylając ciało na drugą stronę.

Powtórz 4 razy



Dziękujemy za wspólne ćwiczenia:)