

## **Temat lekcji: Nauka podstawowych kroków i figur tanecznych cha-cha-cha**

Cele lekcji

**Umiejętności:** uczeń potrafi zatańczyć w parze krok podstawowy cha-cha-cha

**Wiadomości:** uczeń zna ogólną charakterystykę tańca cha-cha-cha

**Postawy:** uczeń współdziała w parze tanecznej

**Miejsce:** sala gimnastyczna

**Czas:** 45 min

**Pomoce:** płyta z nagraniem melodii w rytmie cha-cha-cha, magnetofon, telefon lub laptop

<b>Część toku lekcyjnego</b>	<b>Nazwa i opis ćwiczenia</b>	<b>Czas</b>
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA</b> 1. Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności i przygotowania ćwiczących. Podanie tematu lekcji.	2'
2. Ogólna charakterystyka Tańca (film)	Cha-cha-cha to popularny kubański taniec towarzyski ukształtowany przez różne nurty tradycji afroamerykańskiej. Jest tańcem bardzo rytmicznym w takcie parzystym, o wesołym charakterze. Podstawowe kroki i figury taneczne nie wymagają przestrzeni. Charakterystyczną cechą cha-cha-cha jest ruch bioder tancerzy. Pokaz tańca - film.	5'
3. Ustawienie podstawowe zamknięte	Chłopiec i dziewczynka stoją naprzeciwko siebie. Chłopiec prawą ręką obejmuje dziewczynkę, trzymając dłoń poniżej jej lewej łopatki. Dziewczynka lewą dłoń kładzie na prawym boku partnera. Ręce wolne są złączone, ugięte w łokciach i umieszczone na wysokości głowy niższej osoby w parze.	3'
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA</b> 1. Kroki taneczne – nauka poszczególnych kroków (film)	<b>Krok podstawowy w przód</b> Na „raz” – krok lewą nogą w przód (z przedniej części stopy na całą stopę), wysunięcie lewego biodra w bok, w lewo, na „dwa” – przeniesienie ciężaru ciała w tył na prawą nogę, wysunięcie prawego biodra w bok, w prawo, na „trzy” – mały krok lewą nogą w bok, na „i” – dostawienie nogi prawej nogi do lewej na „cztery” – krok lewą nogą w bok, wysunięcie lewego biodra w bok, w lewo.	4'
	<b>Krok podstawowy w tył</b> Na „raz” – krok prawą nogą w tył (z przedniej części	4'

	<p>stopy na całą stopę), wysunięcie prawego biodra w bok, w prawo,  na „dwa” – przeniesienie ciężaru ciała w przód na lewą nogę, wysunięcie lewego biodra w bok, w lewo,  na „trzy” – mały krok prawą nogą w bok,  na „i” – dostawienie lewej nogi do prawej  na „cztery” – krok prawą nogą w bok, wysunięcie prawego biodra w bok, w prawo.</p>	
2. Figury taneczne	<p><b>Figura podstawowa</b> – mieści się w dwóch taktach  Takt 1  Chłopiec i dziewczynka stoją w objęciu zamkniętym. Chłopiec rozpoczyna figurę nogą lewą i wykonuje krok podstawowy w przód, dziewczynka krok podstawowy w tył.  Takt 2  Chłopiec wykonuje krok podstawowy w tył rozpoczynając go nogą prawą, dziewczynka wykonuje krok podstawowy w przód nogą lewą.</p>	12’
	<p><b>Obrót tancerki pod ręką</b> – figura ta mieści się w dwóch taktach.  Takt 1  Chłopiec wykonuje krok podstawowy w przód (od nogi lewej), dziewczynka – krok podstawowy w tył (od nogi prawej), tylko na „cztery” zapoczątkowuje prawą nogą obrót w prawo  Takt 2  Chłopiec wykonuje krok podstawowy w tył (od nogi prawej),  na „raz” – dziewczynka wykonuje krok w przód nogą lewą, obracając się jednocześnie w prawo pod złączonymi rękami,  na „dwa” – dziewczynka dopełnia obrót w prawo o 360° i jednocześnie stawia krok lewą nogą w bok,  na „trzy” – dostawia prawą nogę do lewej,  na „cztery” – wykonuje krok lewą nogą w bok.</p>	12’
CZĘŚĆ KOŃCOWA	Zbiórka, podsumowanie lekcji, pożegnanie.	2’

Opracowała: Joanna Szukała