

## scenariusz kl 6 taniec

### Scenariusz zajęć „Podstawowe kroki wybranego tańca nowoczesnego” na lekcji wychowania fizycznego.

#### I Część wstępna:

1. Ćwiczenia dynamiczne, bounce, wave, basic step
2. Ćwiczenia rozgrzewające stawy barkowe, biodrowe, kolanowe i skokowe
3. Ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśniowe

Ćwiczenia rozciągające na przekątnej:

- wymachy NN w przód
- wymachy NN w bok
- kombinacja wymachów NN w przód i w tył
- wymachy NN w przód i w bok

#### II Część główna

Nauka podstawowych kroków tanecznych stylu hip-hop:

- prep
- kick cross step
- simpson
- criss cross
- monastyre
- runningman
- rogerrabbit
- bogunce
- brooklyn dance
- harlemshake

Próba stworzenia choreografii tanecznej z poznanych kroków wg inwencji uczniów.

### III Część końcowa

Ćwiczenia uspokajające, rozluźniające, stretching.