

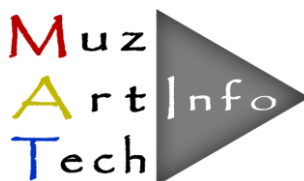
PORADNIK MUZ-INFO

DLA NAUCZYCIELI

do interdyscyplinarnego programu nauczania w gimnazjum

z wykorzystaniem narzędzi informatycznych

dla III etapu edukacyjnego z przedmiotów muzyki, wychowania fizycznego i informatyki



Warszawa, 2014



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



W zestawie do Programu „Muz-Info” przygotowano:

- program nauczania,
- poradnik dla nauczyciela,
- skrypt dla ucznia,
- materiały dydaktyczne (CD)

**Program nauczania zgodny z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej
z dn. 27 sierpnia 2012 r. w sprawie podstawy programowej wychowania
przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół
(Dz. U. 2012 r. poz. 977).**

Autorzy poradnika dla nauczyciela:

Anna Dec

Andrzej Kryszeń

Marzanna Nos

Wisław Mikš

Dorota Popławska

Jolanta Szydłowska-Brewczyk

Beata Zujko

Recenzent:

Marta Cichoń

Projekt pt. „MUZ-ART.-TECH - interdyscyplinarne programy nauczania
dla III etapu kształcenia z wykorzystaniem narzędzi informatycznych”

Numer umowy: UDA-POKL.03.03.04-00-186/12

Okres realizacji Projektu: 01.12.2012 – 30.09.2014

Program opracowany w ramach konkursu Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki,
Priorytet III; Działanie 3.3 Poprawa jakości kształcenia; Poddziałanie 3.3.4 Modernizacja
treści i metod kształcenia;

finansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego i Budżetu Państwa

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	6
I. PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW ORAZ FORMY I METODY PRACY W PROJEKCIE MUZ-INFO	8
II. FORMY I METODY PRACY W PROJEKCIE MUZ-INFO.....	8
III. PRZYKŁADOWE ANKIETY EWALUACYJNE NAUCZYCIELA	10
IV. UWAGI KOŃCOWE	13
V. SCENARIUSZE LEKCJI Z PODZIAŁEM NA POSZCZEGÓLNE MIESIĄCE REALIZACJI.....	14
1.1 WRZESIEŃ.....	14
MUZYKA – INFORMATYKA – WYCHOWANIE FIZYCZNE – NASZ PROJEKT.....	14
PROGRAM FLSTUDIO 11 - START	16
1.2 PAŹDZIERNIK.....	25
PROGRAM FLSTUDIO 11 – PIERWSZY UTWÓR	25
KSZTAŁTOWANIE ORIENTACJI PRZESTRZENNEJ, POCZUCIA RYTMU, KROKU I PODSTAWOWYCH FIGUR POLONEZA.	31
NAUKA UKŁADU TANECZNEGO.	31
1.3 LISTOPAD.....	38
TAŃCE NOWOCZESNE - NAUKA WYBRANYCH ELEMENTÓW TAŃCA HIP HOP	38
KLASYCYZM I HOMOFONIA (HAYDN; MOZART; BEETHOVEN)	43
1.4 GRUDZIEŃ.....	46
MUZYKA AMERYKAŃSKA BLUES, JAZZ I MUZYKA ROCKOWA . [BUDOWANIE SEKWENCJI RYTMICZNYCH HIP HOP]	46
MUZYKA IMPRESJONIZMU (SZYMANOWSKI, KARŁOWICZ, DEBUSSY, RAVEL), JAKO INSPIRACJA DO TWORZENIA FORM MUZYKI RELAKSACYJNEJ. [FLSTUDIO11].....	52
1.5 STYCZEŃ	55
ELEMENTY MUZYKI TAŃCÓW LUDOWYCH INSPIRACJA DO BUDOWY SEKWENCJI MUZYCZNYCH FLSTUDIO11	55
PILATES - ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE POSTURALNE.	57
1.6 LUTY	62
MUZYKA POLSKA XX WIEKU (PENDERECKI, LUTOSŁAWSKI, GÓRECKI)	62
KSZTAŁTOWANIE I ROZWIJANIE ZDOLNOŚCI RYTMICZNO-TANECZNYCH ORAZ EKSPRESJI RUCHU W ĆWICZENIACH ZE WSTĄŻKAMI.....	64
1.7 MARZEC	69
WSTĘPNY PROJEKT FILMU	69
ĆWICZENIA OSWAJAJĄCE ZE WSTĄŻKĄ	71
1.8 KWIECIEŃ	75

FRYDERYK CHOPIN ŻYCIE I TWÓRCZOŚĆ	75
AEROBIK – NAUKA PODSTAWOWYCH KROKÓW ORAZ UKŁADU ĆWICZEŃ W PRZESTRZENNEJ CHOREOGRAFII PRZY MUZYCE.	77
1.9 MAJ	83
ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE WYBRANE GRUPY MIĘŚNIOWE ORAZ RÓWNOWAŻNE Z ZASTOSOWANIEM PIŁEK BODY BALL	83
TEMAT: BODY BALL – UKŁAD CHOREOGRAFICZNY Z PIŁKAMI.....	87
BODY BALL - ĆWICZENIA FORM RELAKSACYJNYCH ORAZ STRETCHINGU. ..	91
PRZYGOTOWANIE FILMU I PREZENTACJI Z PROJEKTU	95

SPIS RYSUNKÓW

Rysunek 1. Wygląd pulpitu programu gotowego do pracy	17
Rysunek 2. Pasek zadań programu	18
Rysunek 3. Okno środkowe - tak zwany PAD	19
Rysunek 4. Przyciski i dźwięki.....	20
Rysunek 5. Zakładka GENERAL.....	20
Rysunek 6. Usuwanie okna " Track" na Playliście.....	21
Rysunek 7. Wybieranie opcji 'Rename'	22
Rysunek 8. Wygląd 'Padu' po wybraniu nut i dźwięków	23
Rysunek 9. Wstawianie pętli perkusyjnej.....	23
Rysunek 10. Dwie linie melodyjne i podkład perkusyjny	26
Rysunek 11. Włączenie funkcji "Piano roll"	27
Rysunek 12. Wstawianie dźwięku.....	28
Rysunek 13. Pętle	28
Rysunek 14. Wtyczka "FL Keys", czyli pianino	29
Rysunek 15. Pierwsza linia melodyjna, wstawianie dźwięków	29
Rysunek 16. Druga linia melodyjna, wstawianie dźwięków	30
Rysunek 17. Rozmieszczenie "Pattern'ów"	30
Rysunek 18. Rozmieszczenie "Pattern'ów" w linii melodyjnej 2.....	49
Rysunek 19. Włączenie funkcji "Piano roll"	50
Rysunek 20. Układ dźwięków	50
Rysunek 21. Odzwierciedlenie pętli na 'Pad'zie'	50
Rysunek 22. Wygląd rozmieszczenia "Pattern'ów na Playliście	51

SPIS TABEL

<i>Tabela 1. Układ treści nauczania na poszczególne miesiące</i>	<i>7</i>
<i>Tabela 2. Ankieta ewaluacyjna zajęć MUZ - INFO</i>	<i>10</i>
<i>Tabela 3. Kwestionariusz ankiety ewaluacyjnej do Programu Muz-Info.</i>	<i>11</i>
<i>Tabela 4. Wrzesień</i>	<i>14</i>

<i>Tabela 5. Październik</i>	<i>25</i>
<i>Tabela 6. Faza realizacyjna</i>	<i>33</i>
<i>Tabela 7. Część właściwa</i>	<i>33</i>
<i>Tabela 8. Faza podsumowująca</i>	<i>37</i>
<i>Tabela 9. Listopad</i>	<i>38</i>
<i>Tabela 10. Faza realizacyjna. 1. Rozgrzewka</i>	<i>39</i>
<i>Tabela 11. 2. Część właściwa</i>	<i>40</i>
<i>Tabela 12. Faza podsumowująca, 3. Stretching</i>	<i>42</i>
<i>Tabela 13. Grudzień</i>	<i>46</i>
<i>Tabela 14. Styczeń</i>	<i>55</i>
<i>Tabela 15. Faza realizacyjna: Rozgrzewka</i>	<i>58</i>
<i>Tabela 16. Część właściwa</i>	<i>59</i>
<i>Tabela 17. Faza podsumowująca: Relaksacja</i>	<i>61</i>
<i>Tabela 18. Luty</i>	<i>62</i>
<i>Tabela 19. Faza realizacyjna: Rozgrzewka 10 min</i>	<i>65</i>
<i>Tabela 20. Faza podsumowująca: Stretching. 5 min</i>	<i>67</i>
<i>Tabela 21. Marzec</i>	<i>69</i>
<i>Tabela 22. Faza realizacyjna: 1. Rozgrzewka</i>	<i>72</i>
<i>Tabela 23. Część właściwa 32 min</i>	<i>72</i>
<i>Tabela 24. Faza podsumowująca: końcowa 8 min</i>	<i>74</i>
<i>Tabela 25. Kwiecień</i>	<i>75</i>
<i>Tabela 26. Faza realizacyjna: 1. Rozgrzewka</i>	<i>79</i>
<i>Tabela 27. Część właściwa - nauka układu choreograficznego</i>	<i>80</i>
<i>Tabela 28. Faza podsumowująca: 3. Stretching</i>	<i>81</i>
<i>Tabela 29. Maj</i>	<i>83</i>
<i>Tabela 30. Faza realizacyjna: 1. Rozgrzewka</i>	<i>84</i>
<i>Tabela 31. Część właściwa 30 min</i>	<i>85</i>
<i>Tabela 32. Faza podsumowująca: końcowa 5 min. 3. Relaksacja</i>	<i>86</i>
<i>Tabela 33. Faza realizacyjna: 1. Rozgrzewka</i>	<i>88</i>
<i>Tabela 34. Część właściwa - nauka układu choreograficznego</i>	<i>89</i>
<i>Tabela 35. Faza podsumowująca: 3. Stretching na pilce</i>	<i>90</i>
<i>Tabela 36. Czerwiec</i>	<i>91</i>
<i>Tabela 37. Faza realizacyjna: 1. Rozgrzewka</i>	<i>92</i>
<i>Tabela 38. 2. Część właściwa</i>	<i>93</i>
<i>Tabela 39. Faza podsumowująca: 3. Relaksacja</i>	<i>94</i>

WPROWADZENIE

Program zakłada realizację pełnej podstawy programowej z muzyki z wykorzystaniem:

1. informatyki – do elektronicznego komponowania i zapisu muzyki autorstwa Waszych uczniów oraz
 2. zajęć wychowania fizycznego - aby nauka muzyki i komponowane utwory muzyczne były praktycznie wykorzystane.
- Dla celów pilotażowych Muz-Info wybraliśmy:

- 1) na informatyce i muzyce:
 - a) program FL Studio11 – jako profesjonalne oprogramowanie pełniące funkcję wirtualnego studia nagrań; łączy ono w sobie narzędzia do komponowania, aranżacji, nagrywania, edycji, miksowania i masteringu wysokiej jakości muzyki; wybrany program wymaga zakupu licencji;
 - b) program Cool Edit Pro służący przede wszystkim do edycji (wycinanie, wklejanie fragmentów dźwięków itp.) i osiągnięcia różnych efektów na ścieżkach audio; program jest darmowy do użytku przez 30 dni;
 - c) program Movie Maker - jako bezpłatny dodatek do systemu Windows XP służący do tworzenia i edycji filmów;
 - d) program Pamera Free 3GP to AVI Converter 1.4, który jest programem konwertującym filmy z telefonów komórkowych (3GP, 3G2) do formatu AVI lub MPG (MPEG-1, MPEG-2).
- 2) na lekcjach wychowania fizycznego:
 - a) naukę poloneza – jako przykład tańca narodowego,
 - b) zajęcia taneczne i nauka nowoczesnych form gimnastyki do muzyki skomponowanej przez uczniów, takich jak:
 1. hip-hop, 2. aerobik, 3. pilates, 4. body ball, 5. gimnastyka artystyczna.

W pilotażu proponujemy naturalny podział zajęć lekcyjnych i bloków pomiędzy nauczycieli zespołu realizującego Muz-Info, tzn. taki, aby zajęcia z muzyki wykorzystywały odpowiednią wiedzę uczniów zdobytą na informatyce, a zajęcia wychowania fizycznego następowały po lekcjach muzyki, na których przygotowano kompozycje muzyczne. Zajęcia z różnych przedmiotów wchodzących w skład Muz-Info mogą, więc być realizowane równolegle w danym tygodniu. Proponujemy też, aby zajęcia nauczycieli biorących udział w programie Muz-Info odbywały się w tym samym dniu. Pozwoli to zespołowi na bieżące monitorowanie realizacji programu oraz korygowanie występujących niedociągnięć.

Poniższa tabelka przedstawia schemat realizacji Muz-Info w pilotażowym roku szkolnym z proponowanym rozkładem treści nauczania (zaznaczone w tabeli, jako treść) oraz proponowaną ilość godzin na ich realizację w danym miesiącu. Szczegółowy układ treści programu umieściliśmy po uwagach końcowych.

Tabela 1. Układ treści nauczania na poszczególne miesiące

Układ treści nauczania i liczba godzin zajęć lekcyjnych programu Muz-Info						
IX	2	Promocja projektu i zajęcia wprowadzające dla uczniów i nauczycieli pracujących w zespole: omówienie programu Muz-Info, BHP, PSO (z godzin „dyrektorskich”)				
		<i>Muzyka (ilość godzin i treść)</i>	<i>Informatyka (godzin i treść)</i>	<i>W_F (godz. i treść)</i>		
IX	3	Geneza muzyki. Tańce narodowe - wybór tańca na w-f. Muzyka polifoniczna.	2	Komputerowe programy muzyczne.	2	Nauka tańca narodowego
X	4	Budowa dzieła muzycznego: motyw, fraza, okres. Ewolucja melodyki na przestrzeni epok. <u>Komputerowe komponowanie pierwszej muzyki (pilates)</u> . 1 godzina zajęć wspólnie z nauczycielem informatyki.	1	Komputerowy program muzyczny do zapisu i edycji dźwięku	4	Nauka tańca narodowego
XI	4	Klasycyzm i homofonia. Romantyzm i szkoły narodowe. Muzyka ilustracyjna. <u>Komputerowe komponowanie muzyki do pilates</u> .	1	Dokumentacja projektu Muz-Inf: kamera, foto, itp	4	Nauka tańca hip-hop.
XII	2	Muzyka amerykańska. Muzyka impresjonizmu <u>Komputerowe komponowanie muzyki do pilates c. d</u>	1	Praca z programem do edycji dźwięku.	2	Nauka tańca hip-hop.
I	2	Muzyka i tańce ludowe. <u>Komponowanie muzyki do aerobiku</u>	1	Praca z programem do edycji dźwięku.	3	Nowoczesne formy gimn. muz. uczn. (pilates).
II	2	Najwięksi kompozytorzy. Muzyka XX wieku. <u>Komputerowe komponowanie muzyki do aerobiku</u> .			1	Układy gimnastyki artystycznej
III	4	Jazz w muzyce klasycznej XX w. Od opery do musicalu. <u>Komponowanie muzyki do aerobiku</u> .	1	Konwertowanie plików filmowych.	2	Układy gimnastyki artystycznej
IV	3	Fryderyk Chopin. Instrumenty wielkiej orkiestry symfonicznej. <u>Muzyka do aerobiku c. d</u> .			3	Aerobik, ćwiczenia do muzyki uczniów
V	4	Kolaż muzyczny. Historia zapisu dzieła muzycznego (od tabulatur do komputera). 1 godzina zajęć wspólnie z nauczycielem informatyki.	1	Zapisanie i odtwarzanie filmu w programie komputerowym	3	<i>Body ball</i> – układ choreograficzny i ćwiczenia wzmacniające z piłkami
VI	2	Produkcja własnej płyty. 1 godzina zajęć wspólnie z nauczycielem informatyki.	2	Projekt filmu z realizacji Muz-Info.	1	Formy relaksacyjne w <i>body ball</i>
VI	2	Podsumowanie programu Muz-Info na forum szkoły. (z godzin „dyrektorskich”)				

I. PROCEDURY OSIĄGANIA CEŁÓW ORAZ FORMY I METODY PRACY W PROJEKCIE MUZ-INFO

Program Muz-Info umożliwia łączenie zajęć muzycznych z ruchowymi i nabywanie umiejętności muzyczno-informatycznych z zakresu zapisu dźwięku i obrazu. Wychodzi naprzeciw zainteresowaniom uczniów i je rozbudza, zaszczepiając potrzebę ruchu do stworzonej przez siebie muzyki zapisanej za pomocą programów komputerowych. Przekazuje wiedzę uczniowi, kształci jego umiejętności tak, by uczeń, posiadając wiedzę z zakresu kultury muzycznej, potrafił obcować z dziełami sztuki, mógł dyskutować o ich wartości estetycznej, a dzięki znajomości polskich i europejskich tradycji muzycznych rozumiał samego siebie, swoje korzenie kulturowe, a jednocześnie wykazywał otwartość i tolerancję na odmienne tradycje. Program Muz-Info angażuje uczniów zdolnych, słabszych czy też średnio uzdolnionych muzycznie, którzy chcą się doskonalić i usprawniać swoje umiejętności informatyczne, muzyczne i ruchowe.

II. FORMY I METODY PRACY W PROJEKCIE MUZ-INFO

Ważną rolę w programie odgrywa dobór środków, metod i form prowadzenia zajęć dostosowany do możliwości uczniów, wdrażanie uczniów do samooceny własnych umiejętności i sprawności.

Metoda wykładu może być stosowana, jako wprowadzenie zarówno na pierwszych zajęciach organizacyjnych, zapoznających uczniów z projektem Muz-Info, jak i na tych, na których występuje powiązanie muzyki z innymi przedmiotami projektowymi. Ma ona zastosowanie przede wszystkim w dziale dotyczącym zasad muzyki oraz epok muzycznych i biografii twórców. Podczas wykładu można zastosować **pracę z podręcznikiem**, w którym znajduje się wiele ilustracji ułatwiających zrozumienie wykładu, takich jak **fotografie, tabele, wykresy, teksty piosenek, przykłady nutowe, ilustracje** z dziedzin pokrewnych.

Wykład połączony jest często z **demonstracją**, np. demonstracją dostępnych instrumentów muzycznych, rytmów, zagranie na instrumencie tematów muzycznych.

Zamiast wykładów można zastosować przygotowane przez uczniów **referaty**. Mogą one dotyczyć zarówno biografii i twórczości kompozytorów, jak i tematyki regionalnej, np. kultury ludowej danego regionu. Korzyścią płynącą z tej metody jest usamodzielnienie ucznia, jego zaktywizowanie (poszukiwanie informacji w bibliotece, czasopiśmie, mediach, wykorzystanie dostępnych informacji na portalach internetowych i innych nośnikach audiowizualnych).

Słuchanie muzyki to jedna z podstawowych metod, które pojawiają się w projekcie Muz-Info. Może być stosowana zarówno podczas lekcji, jak i w domu, zarówno na zajęciach pozalekcyjnych, jak i przed omówieniem tematu na lekcji. Metoda ta jest nieodzowna, by uczeń poprzez obcowanie z muzyką sam stał się „kompozytorem” własnej muzyki,

stworzonej na zajęciach muzyki i informatyki, zapisanej przy pomocy muzycznych programów komputerowych.

Dyskusja powinna odbywać się na lekcji jak najczęściej i dotyczyć zwłaszcza przygotowywanych przez uczniów referatów, słuchanych dzieł muzycznych oraz komponowanej w zespołach muzyki. Warto zadbać, aby w dyskusji aktywnie brało udział jak najwięcej uczniów.

Ćwiczenia praktyczne to jedna z głównych metod stosowanych w projekcie. Szczególnie atrakcyjna dla młodzieży jest z **praca z programem komputerowym** służącym do tworzenia „swojej muzyki” czy nagrywaniem filmów. Opis dostępnego nieodpłatnie w Internecie programu oraz szczegółowy instruktarz nauczyciela w czasie zajęć pozwolą na opanowanie programu zarówno nauczycielowi (przed lekcją), jak i uczniowi w czasie lekcji projektowych. Umożliwią też samodzielne doskonalenie zdobytych umiejętności w domu, szczególnie dla uczniów, którzy postanowią szerzej zająć się komponowaniem utworów muzycznych czy nagrywaniem filmów.

Taniec jest bardzo atrakcyjną formą nauczania muzyki oraz jednym z elementów występujących na zajęciach wychowania fizycznego. Wymaga od nauczyciela znajomości podstawowych kroków tanecznych. Można ewentualnie posłużyć się pomocą dydaktyczną w postaci nagrania video lub zaprosić lokalny zespół taneczny w celu demonstracji określonego tańca. Ze względu na dużą wartość dydaktyczną zalecamy zastosować oba przypadki, zwłaszcza przy omawianiu polskich tańców narodowych czy tańców towarzyskich. Dodatkowo projekt zakłada wykorzystanie powstałych utworów muzycznych na zajęciach muzyki i informatyki do kreacji układów tanecznych w wybranych formach tanecznych (np. hip-hop) czy nowoczesnych formach gimnastycznych, np. aerobik, pilates, body ball.

Aktywność w odbiorze kultury. Prócz słuchania muzyki nagranej bardzo ważne jest zachęcanie ucznia, aby w miarę możliwości **słuchał muzyki żywej**, aby był aktywnym odbiorcą wydarzeń kulturalnych – koncertów, audycji muzycznych, spektakli.

Aby cele projektu Muz – Info zostały osiągnięte zaleca się systematyczne utrwalanie i powtarzanie wiadomości i umiejętności nabytych w klasie oraz ćwiczenie nabytych umiejętności tanecznych. Zamierzone cele projektu zostaną podsumowane na forum szkoły, gdzie uczniowie zaprezentują film powstały z realizacji projektu, przedstawią układy choreograficzne poszczególnych form tanecznych powstałe do napisanych przez uczniów utworów muzycznych.

III. PRZYKŁADOWE ANKIETY EWALUACYJNE NAUCZYCIELA

Ewaluacja jest bardzo ważnym elementem przy wprowadzaniu nowego programu. Propozycja autorów jest następująca, iż po każdym miesiącu należy dokonać cząstkowej ewaluacji przy pomocy ankiet zamieszczonych poniżej. Pozwolą one nam na obiektywne spojrzenie, co należy zmienić, co udoskonalić, a co być może zmienić w nowym innowacyjnym programie Muz-Info, łączącym trzy przedmioty: muzykę, informatykę i wychowanie fizyczne.

Tabela 2. Ankieta ewaluacyjna zajęć MUZ - INFO

Imię i nazwisko ucznia:.....

L P	Pytanie do ucznia	Tak	Raczej tak	Trudno powiedzieć	Nie	Zdecydowa nie nie
1.	Czy dzisiejsze zajęcia były dla Ciebie interesujące?					
2.	Co sprawiło największą trudność? Krótko opisz					
3.	Co najbardziej się podobało podczas zajęć? Krótko opisz					
4.	Czy chcesz nadal uczestniczyć w takich zajęciach?					

Dziękujemy za wypełnienie ankiety

Tabela 3. Kwestionariusz ankiety ewaluacyjnej do Programu Muz-Info.

Imię i nazwisko

ucznia:.....

L P	Pytanie do ucznia	Uzasadnienie odpowiedzi
1.	Czego dotyczyła lekcja? Co było jej celem?	
2.	Co robiłeś w czasie lekcji? Opisz krótko swoje działania.	
3.	Czego nauczyłeś/aś się w czasie lekcji?	
4.	Co Twoim zdaniem było w lekcji dobre?	
5.	Co Twoim zdaniem było w lekcji złe?	
6.	Gdyby lekcja na ten temat miała być przeprowadzona ponownie, co chciałbyś/aś w niej zmienić?	

Dziękujemy za wypełnienie ankiety

ANKIETA. Jak oceniam dzisiejsze zajęcia MUZ - INFO?

Imię i nazwisko ucznia:.....

Zadania były:

.....

.....

.....

.....

Atmosfera na lekcji:.....

.....

.....

.....

Praca w grupie:

.....

.....

.....

.....

Najbardziej podobało mi się:

.....

.....

.....

.....

Zrozumienie treści lekcji:.....

.....

.....

Moja ocena:

.....



Dziękuję za uzupełnienie ankiety.



IV. UWAGI KOŃCOWE

Z naszego punktu widzenia oraz po dyskusji z nauczycielami pracującymi w gimnazjum projekt ten najwygodniej byłoby realizować w I klasie. Wynika to zarówno z aspektów organizacyjnych: najmniejsza ilość godzin do realizacji i odległa perspektywa egzaminu gimnazjalnego, jak i z aspektów merytorycznych: wyposażenie uczniów w praktyczne umiejętności informatyczne już na początku III etapu kształcenia oraz zachęcenie uczniów do komponowania muzyki z wykorzystaniem narzędzi informatycznych oraz do sportu i tańca. Jednak każdy dyrektor szkoły, mając swój arkusz organizacyjny, sam może rozstrzygnąć, w którym roku będzie realizowany ten program.

Dodatkowe godziny na realizację zajęć z programu Muz-Info, na promowanie tego programu w szkole (rozpoczęcie i podsumowanie projektu) mogą być przydzielone z godzin do dyspozycji dyrektora, z godzin na zajęcia artystyczne lub mogą być realizowane w ramach 19 i 20 godziny dydaktycznej nauczyciela, wynikającej z Karty Nauczyciela.

W celu bardziej efektywnego realizowania programu Muz-Info warto zajęcia te skorelować z zajęciami artystycznymi. Korelacja ta oprócz czysto organizacyjnych zabiegów, np. umieszczenie tych zajęć w rozkładzie obok siebie, może mieć aspekt merytoryczny. Realizując zajęcia artystyczne (wyjazdy lub wyjścia do teatru, do opery i filharmonii spotkania z artystami itp.) rozbudzamy poczucie estetyki, popularyzujemy wiedzę, rozwijamy muzyczne umiejętności, co zdecydowanie pozytywnie wpłynie na rodzaj komponowanej muzyki i zaangażowanie uczniów.

V. SCENARIUSZE LEKCJI Z PODZIAŁEM NA POSZCZEGÓLNE MIESIĄCE REALIZACJI

1.1 WRZESIEŃ

Tabela 4. Wrzesień

I X	1	Zajęcia wprowadzające wspólne dla uczniów i nauczycieli pracujących w zespole: omówienie programu Muz-Info, BHP, PSO.						
		<i>Muzyka</i>		<i>Informatyka</i>		<i>W-F</i>		
		<i>(ilość godzin, treść)</i>		<i>(ilość godzin, treść)</i>		<i>(ilość godzin, treść)</i>		
I X	3	Geneza muzyki. Tańce narodowe - wybór tańca na w-f. Muzyka polifoniczna.		2	Komputerowe programy muzyczne.		2	Nauka tańca narodowego

Scenariusz lekcji wprowadzającej (organizacyjnej)

TEMAT:

MUZYKA – INFORMATYKA – WYCHOWANIE FIZYCZNE – NASZ PROJEKT

Cele lekcji:

a) ogólne

Zapoznanie uczniów z częścią informatyczną projektu Muz - Art – Tech - interdyscyplinarne programy nauczania dla III etapu edukacji z wykorzystaniem narzędzi informatycznych.

b) operacyjne

uczeń:

- rozumie założenia projektu

- zna PSO

- wie, do której grupy projektowej należy (na lekcji informatyki) i jaki ma być efekt pracy jego grupy (stworzenie filmu pokazującego realizację projektu)

- posługuje się kamerą dostępną w szkole

Metody:

- pogadanka
- pokaz
- ćwiczeń praktycznych

Formy pracy:

- zbiorowa
- indywidualna

Środki dydaktyczne:

- prezentacja Power Point ukazująca realizację części informatycznej projektu
- kamera cyfrowa

Czas realizacji:

- 1 godzina lekcyjna

Przebieg lekcji:

Faza wprowadzająca

1. Przekazanie informacji o projekcie - pogadanka

Faza realizacyjna

1. Pokaz prezentacji Power Point ukazującej realizację części informatycznej projektu połączony z komentarzami nauczyciela.
2. Zapoznanie z PSO.
3. Podział na grupy projektowe w części informatycznej projektu:
 - dzielimy klasę na czteroosobowe grupy, efektem pracy każdej grupy będzie film
 - każdy uczeń w czasie trwania projektu nagra kamerą cyfrową na jednej z lekcji muzyki, wychowania fizycznego i informatyki materiały do wykorzystania w filmach tworzonych przez grupy projektowe.
4. Zapoznanie z obsługą kamery cyfrowej (kamera dostępna w szkole).
5. Skopiowanie pliku filmowego z kamery cyfrowej na komputer.

Faza podsumowująca:

Prezentacja jednego z nagranych przez uczniów filmiku, wyciągnięcie wniosków (co wykonano najlepiej, jakie wystąpiły błędy i jak ich w przyszłości uniknąć)

Materialy dla nauczyciela:

- prezentacja
- PSO
- opis pracy z kamerą

Scenariusz lekcji: informatyka

TEMAT:

PROGRAM FLSTUDIO 11 - START

Cele lekcji:

a) ogólne:

- zapoznanie się z podstawowymi funkcjami FL Studio 11
- przygotowanie pierwszego podkładu muzycznego

b) operacyjne:

uczeń:

- otwiera program FL Studio 11
- zapoznaje się z biblioteką dźwięków
- korzysta z paska zadań programu zawierającego wszystkie funkcje programu
- używa funkcji PAT i SONG z paska funkcyjnego
- uruchamia Playlist'ę
- tworzy utwór muzyczny przy pomocy Pattern'ów
- zapisuje utworzony plik muzyczny

Metody:

- pokaz
- ćwiczeń praktycznych

Formy pracy:

- indywidualna

Środki dydaktyczne:

- program FL Studio 11 zainstalowany na każdym komputerze uczniowskim
- tablica interaktywna

Czas realizacji:

- 1 godzina lekcyjna

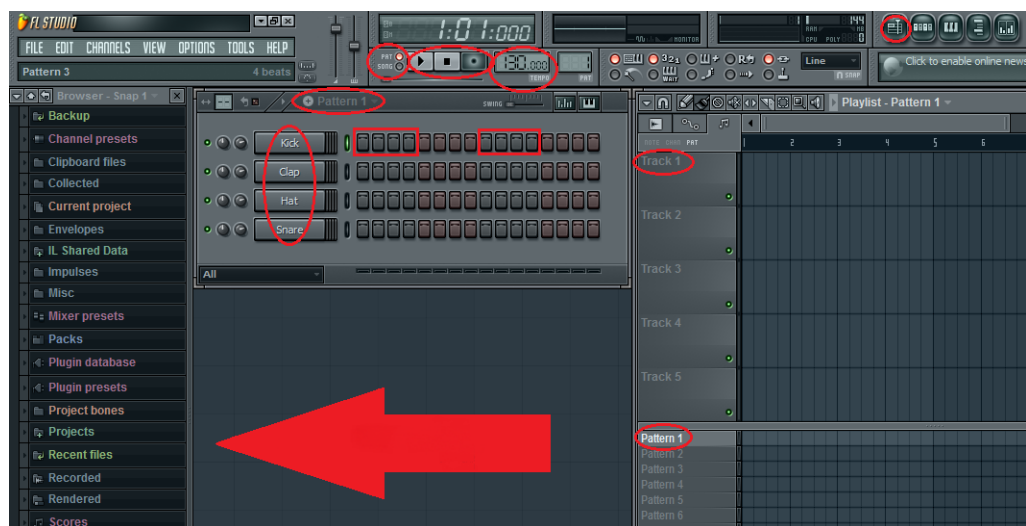
Przebieg lekcji:

Faza wprowadzająca

Włączenie programu FL Studio 11

Faza realizacyjna

Krok 1.0

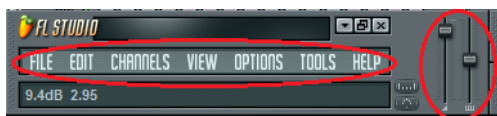


Rysunek 1. Wygląd pulpitu programu gotowego do pracy

Tak powinien wyglądać nasz pulpit programu, gdy jest gotowy do pracy. Kolorem czerwonym zaznaczone są elementy, na których początkowo będziemy bazować.

Najbardziej po lewej znajduje się nasza biblioteka dźwięków. Będziemy z niej korzystać w każdej sytuacji, gdy będziemy potrzebowali jakiegoś dźwięku. Podstawowe dźwięki (perkusja, gitara, pianino itd.) znajdują się w zakładce **'Packs'** i na tych dźwiękach będziemy głównie bazować. Aby sprawdzić brzmienie któregoś dźwięku należy kliknąć myszą.

Nad biblioteką dźwięków mamy podstawowy pasek zadań programu zawierający wszystkie funkcje programu. Na prawo od paska zadań znajdują się dwa suwaki, pierwszy jest to głośność programu, drugi jest to **'Master pitch'**, który zmienia głębokość dźwięku (tą funkcję zostawiamy na poziomie 0).



Rysunek 2. Pasek zadań programu

Na pasku funkcyjnym u góry znajdziemy:



- jest to przełącznik, który pozwala nam ustawić jeden poszczególny PAT (skrót od Pattern), czyli po prostu podkład muzyczny, lub u dołu SONG czyli całą piosenkę (SONG składa się z nieograniczonej liczby Pattern'ów).



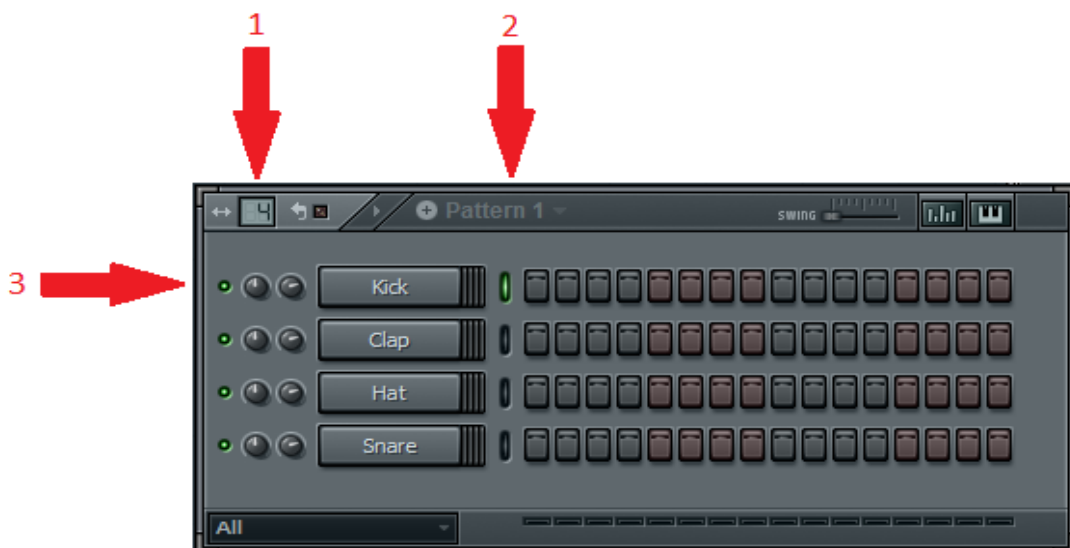
- funkcje typu 'Play/Pause', dalej 'Stop' służące do odtwarzania naszej piosenki lub pojedynczego bitu, oraz tempo (podane w uderzeniach na minutę), które możemy dowolnie zmienić w każdej chwili poprzez przyciśnięcie 'Lewy przycisk myszki + ruch myszką do przodu, aby zwiększyć lub do tyłu, aby zmniejszyć (przycisk cały czas wciśnięty)'.



- (włącz/wyłącz **Playlistę**) przycisk ten pozwala nam uruchomić naszą **Playlist'ę**, czyli te największe okno po prawej.

Nasza **Playlist'a** zawiera dwa okna, w których można utworzyć utwór muzyczny: jest to 'Track' i 'Pattern'. Oba okna zawierają podobne możliwości. My jednak skupimy się na tworzeniu utworu przy użyciu Pattern'ów, o których powiemy sobie więcej w dalszej części.

Okno środkowe to tak zwany „Pad” i służy do tworzenia naszych podkładów muzycznych 'Pattern'ów'. Każdy 'Pattern' składa się z jednego lub kilku dźwięków (dźwięków z jednej kategorii np. perkusyjnych, basowych itd.) a każdy dźwięk z pętli. Pętla dźwięku jest to dźwięk słyszany na okrągło u utworze. W tworzeniu podstawowych rytmów jest urządzenie niezbędne, dlatego przyjrzymy się mu bliżej.



Rysunek 3. Okno środkowe - tak zwany PAD

1 – cyfra „4” w tym przypadku oznacza 4 pętle po 4 nutki, dźwięki (4 dźwięki w pętli stanowi pewny standard w muzyce) tak jak to widać na rysunku. W tym oknie można zmienić ilość pętli poprzez kliknięcie identycznie jak w przypadku tempa, czyli ‘Lewy przycisk myszki + ruch myszką do przodu, aby zwiększyć, lub do tyłu, aby zmniejszyć’.

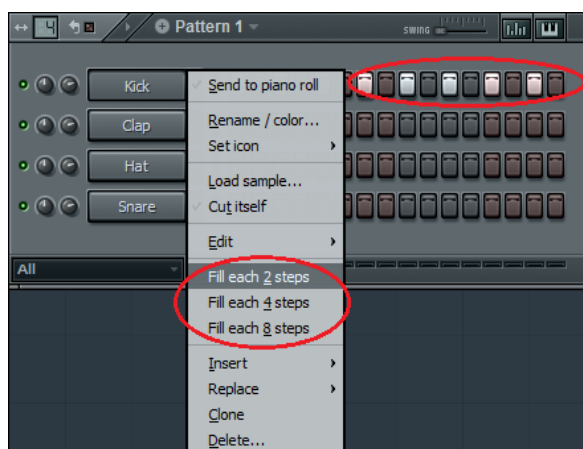
2 – „**Pattern 1**” oznaczają nazwę i numer naszego podkładu muzycznego.

3 – oznacza pętle dźwięku, ale po kolei od lewej: zielone światełko jest przyciskiem włączającym lub wyłączającym dźwięk; pierwsze pokrętło służy do przenoszenia dźwięku na lewy lub pracy głośnik (my go używać nie będziemy); drugie pokrętło to głośność tego jednego dźwięku (kontrolujemy je w ten sam sposób, co tempo i liczbę pętli); dalej mamy nasz dźwięk, jak na rysunku jest to KICK (po polsku stopa), czyli element perkusyjny. Pętle tworzy się z różnych instrumentów. Aby zamienić dźwięk na inny:

- wybieramy z biblioteki właściwy i przeciągamy go w miejsce starego. Dźwięki zostaną zamienione;
- aby skasować dźwięk klikamy na niego PRAWYM przyciskiem myszy i wybieramy ‘Delete...’;
- aby dodać dźwięk, przeciągamy go w wolne miejsce pod ostatnim dźwiękiem (w przypadku na rysunku jest to wolna przestrzeń pod dźwiękiem „**Snare**”).

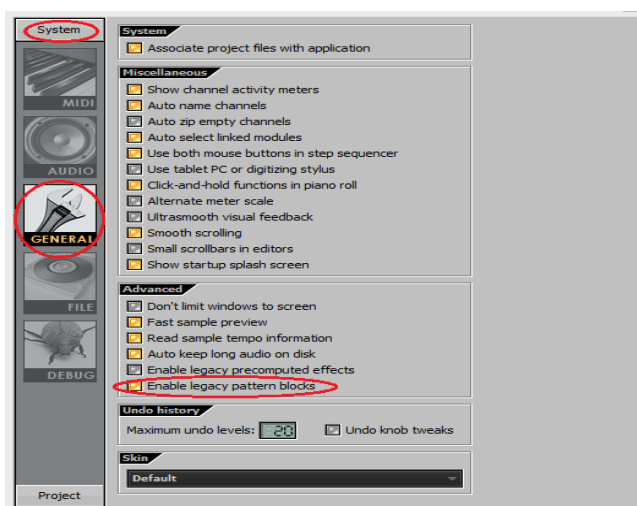
Rząd przycisków po prawej to nasze nutki z pętli. Jak widać podzielone są co 4 (zaznaczone kolorami). Aby wybrać nutkę klikamy w nią lewym przyciskiem myszki, aby usunąć prawym przyciskiem myszki. Aby zaznaczyć kilka obok siebie klikamy lewym

przyciskiem myszki w wybrany i ciągniemy myszką (z wciśniętym przyciskiem). Żeby usunąć tak samo tyle, że mamy wciśnięty prawy przycisk myszki. Jeżeli chcemy zaznaczyć np. co drugi dźwięk w pętli klikamy ‘**Prawy przycisk myszki**’ na dźwięk i wybieramy ‘**Fill each 2 steps**’ (co druga nutka) lub co 4 lub co 8.



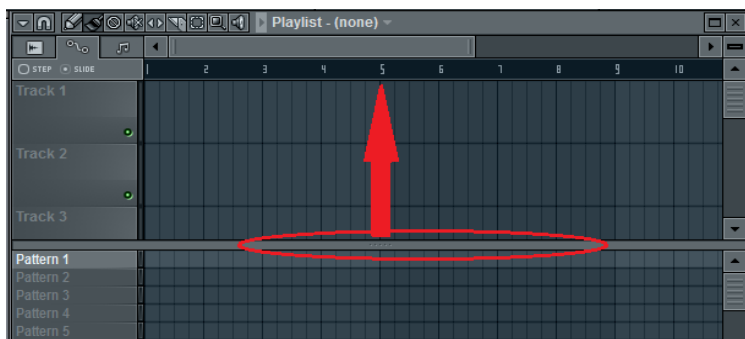
Rysunek 4. Przyciski i dźwięki

Żeby mieć odpowiednio przygotowany pulpit naszego programu należy wygenerować opcje zarządzania ‘**Pattern**’ami w oknie **Playlisty**, ponieważ w standardowym widoku mamy tylko opcje ‘**Tarck**’. W tym celu wybieramy w lewym górnym pasku zadań ‘**OPTIONS→ Project general settings**’. Pojawia nam się okno, w którym mamy dwie zakładki ‘**System**’ i ‘**Project**’, wybieramy ‘**System**’. W tej zakładce wybieramy zakładkę ‘**General**’ i odhaczamy ‘**Enable legacy pattern blocks**’.



Rysunek 5. Zakładka GENERAL

Wyłączamy okno dialogowe ustawień programu, wyłączamy wszystkie okna, które pojawiły nam się przy pierwszym otwarciu programu, zostawiamy tylko te załączone na pierwszym rysunku. Skoro będziemy pracować tylko na naszych 'Pattern'ach', to aby nasz widok był wygodniejszy usuwamy okno 'Track' na Playliście. Aby to wykonać należy złapać lewym przyciskiem myszki, środkowy pasek w oknie Playlisty, dzielący ją na 'Track' i 'Pattern', i przeciągnąć go do samej góry. Jest to proces odwracalny.



Rysunek 6. Usuwanie okna " Track" na Playliście

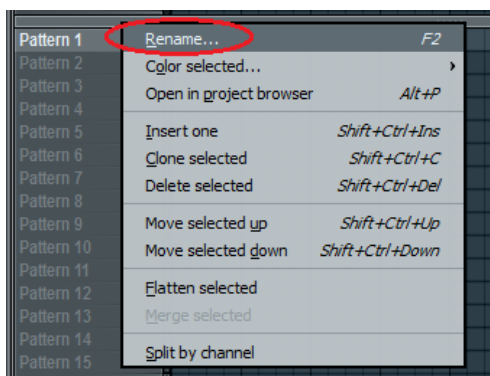
Krok 2.0

Gdy mamy już przygotowany pulpit programowy możemy zająć się naszym pierwszym bitem (podkładem muzycznym). W zależności od rodzaju muzyki, który będziemy projektować, musimy dopasować tempo. Każdy rodzaj muzyki ma inne tempo. Jego zakres jest z góry ustalony. Jakie tempo ma dany rodzaj muzyki można znaleźć w Internecie.

Nasz przykładowy bit będzie rodzaju „**Electro House**”, którego tempo wynosi około 128 uderzeń na minutę. Ustawiamy tempo na 128 uderzeń na minutę.

Krok 2.1

Nasz podkład muzyczny będzie składał się z jednego '**Pattern'u**' i zawartych w nim trzech pętli dźwięków perkusyjnych. Nasze pętle utworzymy na pierwszym '**Pattern'ie**' i tylko z niego będziemy korzystać. Najczęściej jednak używa się wielu, dlatego warto każdemu nadać odpowiednią nazwę. W tym celu klikamy prawym przyciskiem myszy na pierwszy '**Pattern**' i wybieramy opcję '**Rename**'. Jako nową nazwę wpisujemy np. Perkusja, i zatwierdzamy enterem.



Rysunek 7. Wybieranie opcji 'Rename'

Krok 2.2

Wybieramy trzy dźwięki perkusyjne z biblioteki dźwięków i umieszczamy je na naszym 'Pad'zie'.

Pierwszy dźwięk: 'Packs→Legacy→Dance→DNC_Kick_3' wybieramy ten dźwięk, czyli przeciągamy go na nasz Pad na pierwszą pozycję. „Kick” czyli Stopa w zestawie perkusyjnym.

Drugi dźwięk: 'Packs→Legacy→Dance→DNC_Snare_4'. „Snare” – werbel.

Trzeci dźwięk: 'Packs→Legacy→Dance→DNC_Hat'. „Hat” – czyli Hi-Hat, dwa połączone talerze w zestawie perkusyjnym.

Krok 2.3

Przy tworzeniu podkładów muzyczny bardzo przydatna jest znajomość instrumentów i ich obsługa. Dlatego aby wiedzieć jak rozmieścić dźwięki perkusyjne warto znać strukturę i zastosowanie instrumentu. Dlatego stworzymy standardowy rytm perkusyjny, który składać się będzie z 8 pętli (w tym celu zwiększamy ilość pętli z 4 na 8) i nutek:

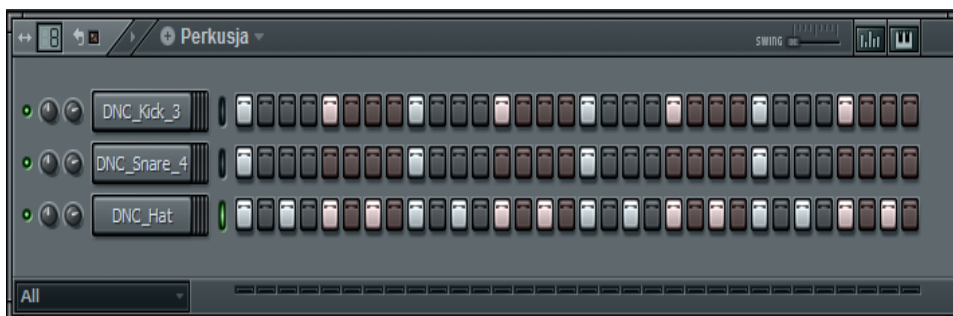
- werbla co 8 nutek,
- stopa co 4 nutki,
- Hi-hat'u co druga nutka.

W tym celu kolejno klikamy na dźwięki prawym przyciskiem myszy i wybieramy opcje: 'Fill each 2 steps' (co druga nutka) lub co 4 lub co 8.

Operacje tą można wykonać ręcznie. Kliknięcie lewym przyciskiem myszki na nutkę spowoduje jej zaznaczeniu, natomiast prawym przyciskiem myszki odznaczenie. Jeżeli

chcemy zaznaczyć kilka nutek naraz należy kliknąć w wybraną nutkę i przeciągnąć w prawo lub lewo, tak samo jest z odznaczeniem.

Po wybraniu odpowiednich nutek i dźwięków nasz Pad powinien wyglądać następująco:

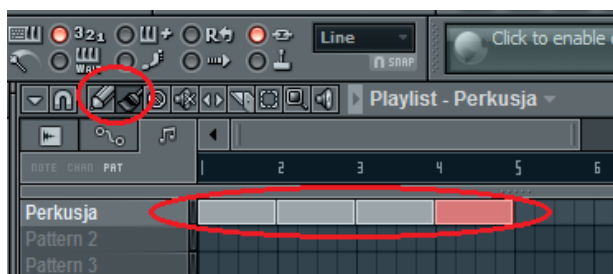


Rysunek 8. Wygląd 'Padu' po wybraniu nut i dźwięków

Nasz podkład muzyczny, konkretniej perkusyjny, został zapisany na pierwszy z naszych **Pattern'ów**. Już na tym etapie nasz **Pattern** możemy przemienić w utwór muzyczny. Wystarczy umieścić go na **Play'liście**.

Mając otwarty widok na **Playlist'ę** wybieramy opcje 'Paint' lub 'Draw' z menu **Playlist'y**. Spowoduje to zmianę wyglądu kursora którym wstawimy nasz **Pattern** w piosenkę.

Wstawianie polega umieszczeniu naszej pętli perkusyjnej w odpowiednim dla nas miejscu (klikamy to miejsce, kratkę, lewym przyciskiem myszki). Można wstawiać ją w dowolnym miejscu i dowolnej ilości, wszystko zależy od nas. Można również ją usuwać (klikamy na naszą pętlę prawym przyciskiem myszki) i przesuwać (klikamy lewym przyciskiem myszki i przesuwamy). Należy pamiętać, aby umieścić dźwięk w **Pattern'ie**, w którym go zapisaliśmy. Aby pętle działały poprawnie należy rysować tylko na **Pattern'ie** o nazwie Perkusja.



Rysunek 9. Wstawianie pętli perkusyjnej

Gdy mamy umieszczone dźwięki na naszej piosence, możemy ją przesłuchać. Wybieramy **'Song'** i klikamy **'Play'**. W trakcie przesłuchiwania utworu możemy dowolnie modyfikować utwór, czyli zmieniać nasz rysunek na **Playlist'cie**.

Krok 2.3

Aby zapisać nasz utwór należy wybrać sekwencje: „**FILE**→**Save**”, pojawi się nam okno dialogowe zapisywania projektu. Wybieramy ścieżkę zapisu oraz nadajemy nazwę. Wybieramy rozszerzenie mp3 – format programu w standardowym formacie audio;

Faza podsumowująca

1. Odsłuchanie przez uczniów skomponowanych przez nich i zapisanych w folderach utworów w formacie mp3.

Materiały dla nauczyciela:

- konspekt z opracowanym krok po kroku wprowadzeniem do pracy z programem FL Studio 11

1.2 PAŹDZIERNIK

Tabela 5. Październik

	Muzyka <i>(ilość godzin, treść)</i>		Informatyka <i>(ilość godzin, treść)</i>		W-F <i>(ilość godzin, treść)</i>	
X	4	Budowa dzieła muzycznego - motyw, fraza, okres. Ewolucja melodyki na przestrzeni epok. <u>Komputerowe komponowanie pierwszej muzyki (pilates).</u> 1 godzina zajęć wspólnie z nauczycielem informatyki.	1	Komputerowy program muzyczny do zapisu i edycji dźwięku.	4	Nauka tańca narodowego

Scenariusz lekcji: informatyka

TEMAT:

PROGRAM FLSTUDIO 11 – PIERWSZY UTWÓR

Cele lekcji:

a) ogólne:

- zapoznanie się z rozszerzonymi funkcjami FL Studio 11
- skomponowanie utworu muzycznego

b) operacyjne:

uczeń:

- otwiera program FL Studio 11
- przygotowuje podkład perkusyjny
- wykonuje pierwszą linię melodyjną, przy użyciu funkcji 'Piano Roll'
- wykonuje drugą linię melodyjną, przy użyciu funkcji 'Piano Roll'
- tworzy z wszystkich elementów kompletną linię melodyjną, sekwencję melodyczną
- zapisuje projekt w różnych formatach.

Metody:

- pokaz
- ćwiczeń praktycznych

Formy pracy:

- indywidualna

Środki dydaktyczne:

- program FL Studio 11 zainstalowany na każdym komputerze uczniowskim
- tablica interaktywna

Czas realizacji:

- 1 godzina lekcyjna

Przebieg lekcji:

Faza wprowadzająca:

1. Włączenie programu FL Studio 11

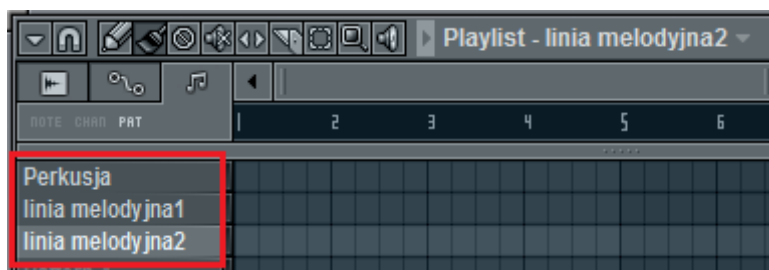
Faza realizacyjna:

Krok 1.0

W tym zadaniu skupimy się na prostej linii melodyjnej dla typu muzycznego „**R’n’B**”. Tempo dla **R’n’B** wynosi od 120 do 140 uderzeń na minutę. Tempo ustawiamy na 120 uderzeń na minutę.

Krok 1.1

Nasz „beat” będzie się składał z podkładu perkusyjnego i dwóch linii melodyjnych. Dlatego będziemy operować na 3 ‘**Pattern**’ach’. Nadajmy więc im nazwy jak na obrazku:



Rysunek 10. Dwie linie melodyjne i podkład perkusyjny

Krok 1.2

We wszystkich 3 przypadkach skorzystamy z tak zwanych „**Wtyczek**”. Wtyczka jest narzędziem pozwalającym nam w łatwy sposób wprowadzenie dźwięków z jednej kategorii. Występują wtyczki perkusyjne, klawiszowe, gitarowe i wiele innych, których dźwięki są typowe dla niektórych typów muzycznych.

Krok 1.3

Dodatkowo zamiast korzystać z ‘**Pad’a**’ posłużymy się opcją ‘**Piano Roll**’. Pozwala ona na bezpośrednie wprowadzanie dźwięków z całego zakresu instrumentu oraz daje dużą możliwość konwersji tych dźwięków, np. skracania, wydłużania, nakładania na siebie.

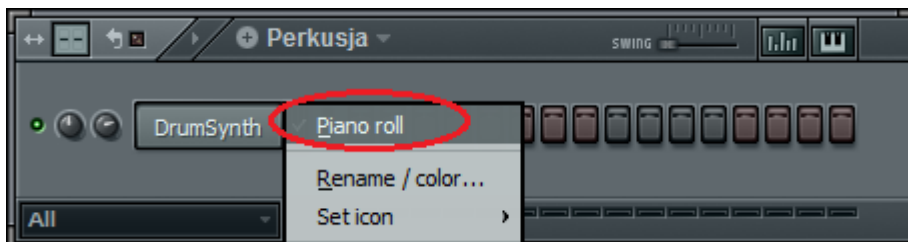
Krok 2.0

Zacznijmy od perkusji. Ustawiamy nasz pierwszy ‘**Pattern**’ o nazwie Perkusja i wybieramy w lewym górnym rogu, w menu programu:

‘**CHANNELS**→**Add one**→**Fruity DrumSynth Live**’, wtyczka wykorzystywana do podkładów perkusyjnych w muzyce typu „**R’n’B**” i „**Hip-Hop**”.

Wtyczka powinna pojawić się na naszym ‘**Pad’zie**’. Po wykonaniu tej czynności wszystkie pozostałe możemy usunąć.

Aby włączyć funkcję „**Piano Roll**” klikamy prawym przyciskiem myszy na dźwięk znajdujący się na ‘**Pad’zie**’ i wybieramy ‘**Piano roll**’.



Rysunek 11. Włączenie funkcji "Piano roll"

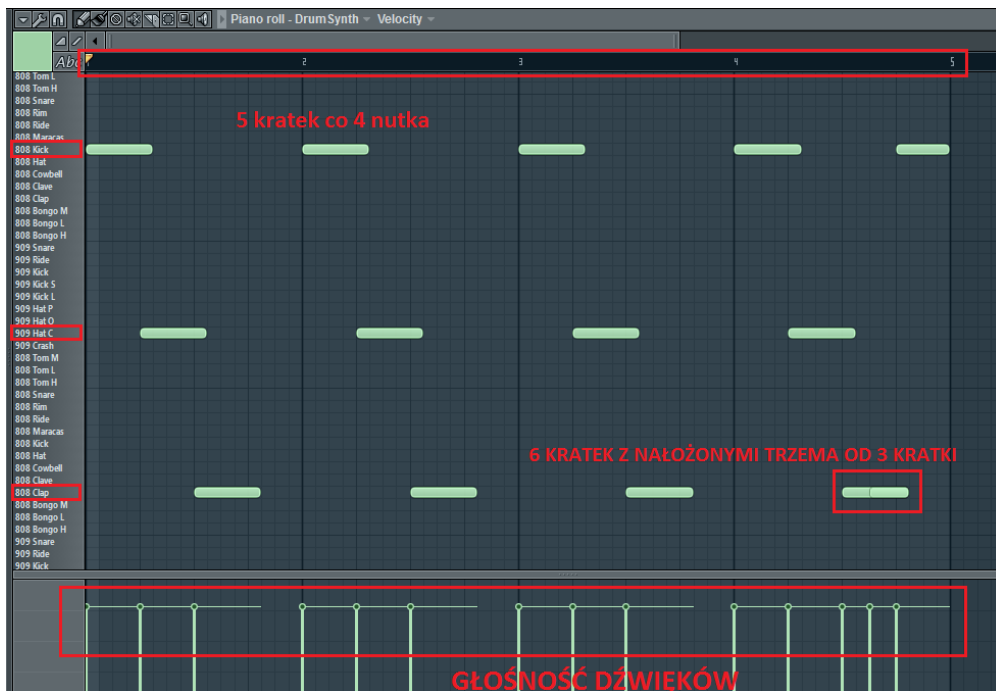
Żeby dokładnie zrozumieć jak działa funkcja ‘**Piano Roll**’, należałoby wiedzieć jak tworzyć muzykę jak operować nutami, i itd. My posłużymy się gotowym już przykładem i po prostu wklepiemy nuty w tabelę zgodnie z przykładem.

Nasz podkład perkusyjny będzie zawierał dźwięki takie jak: 808 Kick, 909 Hat C, 808 Clap.

Aby widok był maksymalnie oddalony klikamy kilkakrotnie do oporu przyciskiem z klawiatury numerycznej ‘**PgDn**’ do oporu. Gdy chcemy go przybliżyć używamy przycisku z klawiatury numerycznej ‘**PgUp**’.

Aby wstawić dźwięk po prostu klikamy lewym przyciskiem myszy w kratkę, w której się rozpoczyna. Aby go usunąć klikamy prawym przyciskiem myszy. Jeżeli chcemy dźwięk

rozszerzyć lub skrócić, najjeżdżamy na prawą krawędź dźwięku i go rozciągamy lub skracamy o odpowiednią ilość kratek. Aby go przesunąć łapiemy krzyżyk najjeżdżając na dźwięk i go przesuwamy.



Rysunek 12. Wstawianie dźwięku

Przedział od 1 do 2, od 2 do 3, i itd., odzwierciedla nasze pętle na ‘Pad’zie’, mianowicie:



Rysunek 13. Pętla

Po lewej mamy wybrane przez nas dźwięki perkusyjne. U dołu głośność poszczególnych dźwięków. Jeżeli chcemy przyciszyć pojedynczy dźwięk, należy pionowe kresy obniżyć.

Podkład perkusyjny gotowy, możemy go przesłuchać w celu sprawdzenia, lub ewentualnych zmian.

Krok 3.0

Pierwsza linia melodyjna. Ustawiamy **'Pattern 2'** opisany przez nas, jako linia melodyjna. Wybieramy **'CHANNELS→Add one→FL Keys'** wtyczka „**FL Keys**”, czyli pianino.

Wtyczka zawiera wiele funkcji modyfikacji dźwięku, oraz cały zakres nut, klawiszy. Aby odtworzyć dźwięki można je wybrać bezpośrednio z Pada wtyczki, lub można grać na klawiaturze komputera. Każdy dźwięk ma przypisany jeden przycisk z klawiatury. My jednak posłużymy się funkcją **'Piano Roll'**.

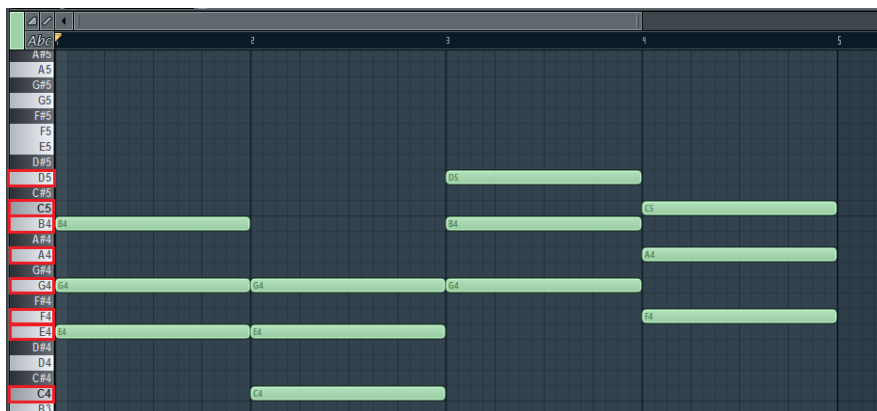


Rysunek 14. Wtyczka "FL Keys", czyli pianino

Włączamy widok **'Piano Roll'**.

Operujemy na ośmiu dźwiękach: D5, C5, B4, A4, G4, F4, E4, C4 (w kolejności od góry).

Dźwięki umieszczamy zgodnie z przykładem:



Rysunek 15. Pierwsza linia melodyjna, wstawianie dźwięków

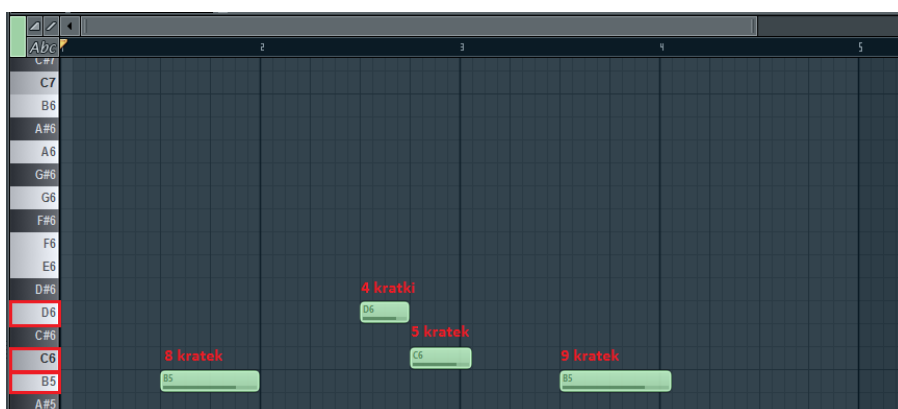
Krok 4.0

Druga linia melodyjna. Ustawiamy **'Pattern 3'** opisany przez nas, jako linia melodyjna 2. Wybieramy **'CHANNELS→Add one→FL Keys'**, po raz kolejny używamy wtyczki „FL Keys”.

Włączamy widok 'Piano Roll'.

Operujemy na ośmiu dźwiękach: D6, C6, B5 (w kolejności od góry).

Dźwięki umieszczamy zgodnie z przykładem:

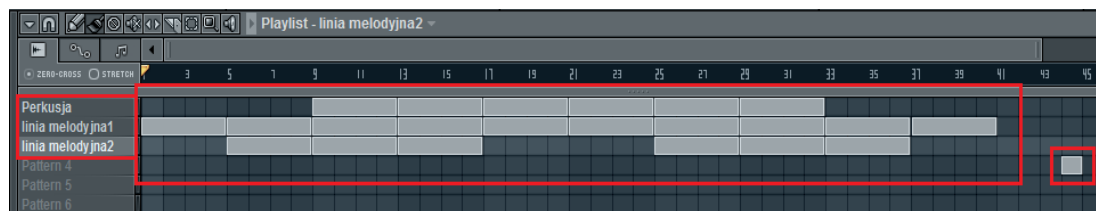


Rysunek 16. Druga linia melodyjna, wstawianie dźwięków

Druga linia melodyjna jest skończona. Możemy ją przesłuchać.

Krok 5.0

Gdy mamy wszystko gotowe należy złożyć to w jedną całość, czyli w kompletny utwór muzyczny. Proces ten wykonamy przy użyciu **'Playlisty'**, tak jak zostało to wytłumaczone na przykładzie w zadaniu pierwszym. Możemy posłużyć się przykładem lub wybrać nasz własny sposób na stworzenie utworu. Według przykładu rozmieszczenie naszych **'Pattern'ów'** powinno wyglądać następująco:



Rysunek 17. Rozmieszczenie "Pattern'ów"

Przykład ten można dowolnie modyfikować według własnego uznania. Kwadrat na końcu został wstawiony po to, aby piosenka nie zaczynała się od razu po jej zakończeniu, czyli aby był moment ciszy zanim od nowa się odtworzy.

Krok 6.0

Zapisywanie projektu. Aby zapisać nasz utwór należy wybrać sekwencję: „**FILE**→**Save**”, pojawi się nam okno dialogowe zapisywania projektu. Wybieramy ścieżkę zapisu oraz nadajemy nazwę.

Do wyboru rozszerzenia mamy kilka opcji, w których możemy zapisać projekt:

.flp – format programu FL Studio, niezbędny do ponownego odtworzenia projektu w programie;

.zip – format programu FL Studio dodatkowo spakowany programem **.zip**;

.wav – format programu audio stworzonym przez firmy Microsoft oraz IBM;

.mp3 – format programu w standardowym formacie audio;

.ogg – format kontenera strumieni danych, opracowany przez fundację Xiph.org, stworzony by wspierać inicjatywy związane z rozwojem wolnego oprogramowania do kodowania i dekodowania multimedialnych;

.mid – format MIDI skrót od Musical Instrument Digital Interface – system (interfejs, oprogramowanie i zestaw komend) służący do przekazywania informacji pomiędzy elektronicznymi instrumentami muzycznymi

Faza podsumowująca

1. Odsłuchanie przez uczniów skomponowanych przez nich i zapisanych w folderach utworów w formacie mp3.

Materiały dla nauczyciela:

- konspekt z opracowanym krok po kroku wprowadzeniem do pracy z programem FL Studio 11

Scenariusz lekcji: wychowanie fizyczne

TEMAT:

KSZTAŁTOWANIE ORIENTACJI PRZESTRZENNEJ, POCZUCIA RYTMU, KROKU I PODSTAWOWYCH FIGUR POLONEZA.

NAUKA UKŁADU TANECZNEGO.

Cele lekcji:

a) cele ogólne: kształtowanie poczucia rytmu w układzie tanecznym poloneza

b) cele operacyjne:

• **umiejętności uczeń:**

- krok podstawowy, trzymanie figury w polonezie
- liczenie taktów
- poruszanie się w takt muzyki
- prezentacja układu

• **wiadomości uczeń:**

- poznanie charakterystyki tańca
- zapozna się z podstawowym krokiem poloneza
- poznanie podstawowych figur poloneza

• **postawy uczeń:**

- kształtuje dyscyplinę w czasie wykonywania zbiorowych figur
- zsynchronizuje ruchy z partnerką
- odpowiedzialność za wygląd całego układu
- kultura zachowania podczas tańca

• **sprawność motoryczna**

- kształtowanie orientacji przestrzennej
- rozwijanie koordynacji słuchowo - ruchowej

Metody

• prowadzenia zajęć:

- naśladowcza – ścisła, analityczna, kompleksowa
- zdobywania i przekazywania wiadomości i umiejętności:
 - pokaz i objaśnienie
 - pogadanka

• metody wychowawcze:

- motywacja
- pochwała

Formy ustawienia i prowadzenia zajęć:

- frontalna
- rozsyпка, pary – współzawodnictwo w parach

Środki dydaktyczne:

- magnetofon
- płyta z muzyką

Klasa: I gimnazjum dziewczęta i chłopcy

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Czas trwania zajęć: 6 godzin lekcyjnych

Faza wprowadzająca:

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie listy obecności oraz gotowości ucznia do lekcji, podanie tematu lekcji.
2. Pogadanka - charakterystyka tańca
3. Motywacja do udziału w lekcji.
4. Przygotowanie sprzętu, ustawienie ćwiczących.

Faza realizacyjna:

Tabela 6. Faza realizacyjna

Opis ćwiczenia	Uwagi
<p>Nauczanie poloneza zaczynamy od podania ogólnej charakterystyki tańca. Odwołujemy się do wiadomości uczniów zdobytych na lekcjach muzyki.</p> <p>Krótką charakterystyką tańca. Polonez to taniec narodowy o uroczystym, dostojnym charakterze. Tańczony jest w parach w takcie $\frac{3}{4}$, w tempie umiarkowanym. Kroki i figury taneczne wykonywane są lekko i z gracją.</p>	<p>Uczniowie w rozsypce w siadzie skrzyżnym Uczniowie ustawieni w pary stoją wzdłuż długiego boku sali gimnastycznej. Kroki ćwiczymy początkowo przy głośnym odliczaniu nauczyciela. Po ich opanowaniu z podkładem muzycznym.</p>

1. Część właściwa

Tabela 7. Część właściwa

Opis ćwiczenia	Uwagi metodyczne:
<p>1. Pokaz i nauczanie trzymania rąk w polonezie</p> <p>Tancerka: LR na biodrze, PR w dół w skos, trzyma chusteczkę.</p> <p>Tancerz: PR na biodrze, LR ugięta wstawie łokciowym, ułożona na plecach (odcinek lędźwiowy)</p> <p>Ukłony damski 4 takty krok PN do boku z otwarciem rąk do boku, równoczesne ugięcie</p>	<p>Rekwizyt w postaci chusteczki Ustawienie par O – tancerz X – tancerka X X XX kierunek wejścia O O O O</p> <p>LN przechodzi tyłem za NP</p>

<p>i skrzyżowanie nóg z lekkim opuszczeniem głowy i rąk w dół - wyprost</p> <p>Uklon męski 4 takty krok prawą nogą do boku z otwarciem prawej ręki do boku równoczesne dosunięcie lewej nogi do prawej z opuszczeniem ręki i głowy w dół- wyprost</p> <p>2. Sposoby trzymania w parach</p> <p>I - wsze trzymanie</p> <p>W parach obok siebie. Tancerka stoi po prawym boku tancerza. Tancerz podaje przez przód PR partnerce-dłoń otwarta w górę-zwracając korpus w stronę tancerki. Tancerka unosi LR i kładzie dłoń na dłoni tancerza. Łokcie zaokrąglone i lekko przylegają do siebie. Ręce uniesione nie wyżej niż linia ramion partnerki. Zewnętrzne ręce wzdłuż ciała. Tancerka trzyma w zewnętrznej ręce chusteczkę. Głowa tancerza zwrócona w kierunku partnerki</p> <p>II - gie trzymanie</p> <p>W parach obok siebie. Tancerz podaje przez przód LR tancerce-dłoń otwarta w górę-zwracając korpus w stronę tancerki. Tancerka unosi LR i kładzie dłoń na dłoni partnera. PR tancerza przechodzi dołem i osłaniającym gestem znajduje się z tyłu na wysokości głowy partnerki. Łokcie tancerzy są zaokrąglone. Ręce uniesione nie wyżej niż linia ramion tancerki. Tancerka trzyma prawą ręką chusteczkę. Głowa tancerza zwrócona w stronę partnerki.</p> <p>3.Krok podstawowy wykonujemy w jednym taktie $\frac{3}{4}$ i składa się z trzech kroków tanecznych:</p> <p>na „i” – przeniesienie PN w przód z pozycji przygotowawczej z równoczesnym ugięciem kolana LN;</p> <p>na „raz” – krok na wyprostowaną PN w przód</p>	<p>Oba trzymania trwają 2 takty: 1 takt – tancerz podaje dłoń partnerce; 2 takt – tancerka kładzie dłoń na dłoni partnera.</p> <p>Zmiana trzymania z I na II trwa 2 takty: 1 takt – tancerz podkłada lewa dłoń pod prawa i przejmuje lewą dłoń partnerki; 2 takt – prawa ręka tancerza przechodzi przez dół do położenia za głowa partnerki.</p> <p>Zmiana trzymania z II na I trwa 2 takty: 1 takt – tancerz przez dół podkłada prawą dłoń pod lewa i przejmuje lewa dłoń tancerki; 2 takt – lewą rękę tancerz opuszcza wzdłuż ciała.</p> <p>Krok poloneza posuwisty, płynny i zdecydowany. Sylwetka tancerza wyprostowana, lekko wychylona ku przodowi.</p>
---	---

<p>z delikatnym posunięciem w przód po podłodze czubkami palców (ślizg) i przeniesienie ciężaru ciała na nogę z przodu;</p> <p>na „dwa” – krok na LN w przód;</p> <p>na „trzy” krok na PN w przód.</p> <p>Kolejny takt zaczynamy przeciwną nogą. Kroki wykonujemy z palców.</p> <p>4. Ćwiczenia przygotowawcze</p> <p>- marsz w takcie $\frac{3}{4}$ stopa zwrócona palcami ku podłodze;</p> <p>- marsz w takcie $\frac{3}{4}$ z wyklaskiwaniem pierwszej części taktu na „raz”.</p> <p>Staramy się zwrócić szczególną uwagę na ruch przygotowawczy, czyli ugięcie nogi postawnej z jednoczesnym wysunięciem drugiej w przód tuż nad podłogą. Umożliwia to płynne wykonanie wydłużonego pierwszego kroku na „raz”</p> <p>5.Nauczanie figur tanecznych</p> <p>„Parami środkiem” tworzą kolumnę par (jedna para za drugą).</p> <p>„Rozejście pojedyncze” Po przejściu „parami środkiem”, tancerka zatacza półkole poruszając się w prawo a tancerz zatacza półkole poruszając się w lewo.</p> <p>„Para w prawo, para w lewo” pierwsza para przechodzi na prawą stronę kolumny, następna na lewą itd...</p> <p>„Mostek” spotkanie dwóch grup na przeciw siebie. Jedna z tych grup unosi w górę podane ręce, a druga przechodzi pod rękami pierwszej, w lekkim pochyleniu w „trzymaniu drugim” Cały czas obie grupy posuwają się naprzód i spotykają się</p>	<p>Tańcząc w parach krok podstawowy rozpoczynamy zewnętrznymi nogami.</p> <p>Kilkakrotne powtórzenie tego ruchu</p> <p>Posuwając się środkiem sali</p> <p>Trzymanie rąk opisane zostało w „trzymaniach pojedynczych”</p> <p>Doprowadzamy do utworzenia kolumny par pośrodku sali.</p> <p>Tancerka lekko wysunięta przed tancerzem.</p>
--	--

<p>ponownie naprzeciw siebie w przeciwległym punkcie sali. Tam następuje kolejne wykonanie „mostka” ze zmianą czynności ruchowych.</p> <p>„Figura bramki” * czwórki oprócz ostatniej na raz podnoszą złączone ręce do góry, w tym czasie ostatnia czwórka przechodzi pod bramkami do przodu idąc 6 kroków poloneza do przodu w pochyleniu. To samo wykonuje każda czwórka, grupa która podnosi ręce, może stać w miejscu lub delikatnie przesuwając się do tyłu.</p> <p>„Przeprowadzenie tancerki” Tancerz stoi w miejscu lub posuwa się w przód, prawą dłonią podtrzymuje lewą dłoń tancerki. Lewe ramię tancerza opuszczone jest w dół. Prawa ręka tancerki opuszczona w dół w skos trzyma chusteczkę. Tancerka dwoma krokami podstawowymi porusza się z prawej strony tancerza na lewą lub odwrotnie.</p> <p>„Czwórkami środkiem” pary tworzą dwie kolumny par.</p> <p>„Tunel” pary poruszają się krokiem podstawowym w przód. Ręce w „trzymaniu pierwszym”. Podnoszą podane ręce w górę, pierwsza para nie zmieniając chwytu rąk, odwraca się w tył do wewnątrz i przechodzi pod rękami (tunelem) w głąb.</p> <p>„Łańcuszek”* Tancerz porusza się z ruchem wskazówek zegara, rozpoczyna krok na zewnątrz, chwytając lewą ręką partnerkę następnej pary. Tancerka porusza się w przeciwnym kierunku krokiem do wewnątrz podając następnemu partnerowi lewą rękę.</p> <p>Układ taneczny 1. „Parami środkiem”</p>	<p>*Rozszerzenie dla uczniów uzdolnionych. Po wyjściu z bramek wykonują ukłon w ciągu dwóch taktów (ukłon powinien nastąpić w takim kierunku, by czwórka idąca pod bramkami wyrównała do stojących z tyłu rzędów).</p> <p>Figura służy do zmiany kierunku poruszania się. Gdy tancerka znajdzie się po lewej stronie partnera, nie odwraca się przodem do pierwszego kierunku, to tancerz wykonuje półobrót i oboje posuwają się w drugim kierunku.</p> <p>Czwórki, dłonie podane, wyciągnięte w przód, poruszają się środkiem sali w trzymaniu pierwszym Tancerz przepuszcza tancerkę lekko przed sobą. Kolejne pary, po dojściu w przód do określonego miejsca, wykonują taki sam obrót w tył, wchodząc do tunelu. Czas trwania - do wyjścia pierwszej pary na czoło dwurzędu. Figurę można wykorzystać do zmiany kierunku np: po przekątnej, na kole, na łuku itp.</p> <p>*Rozszerzenie dla uczniów uzdolnionych.</p> <p>Czas figury do spotkania partnerów</p> <p>Trzymanie pierwsze Trzymanie pierwsze</p>
--	---

2.,,Rozejście pojedyncze”	Trzymanie pierwsze
3.,,Parami środkiem”	Trzymanie pierwsze
4.,,Para w prawo, para w lewo”	
5.,,Mostek”	Trzymanie pierwsze
6.,,Czwórkami środkiem”	
7.,,Para w prawo, para w lewo w lewo”	
8.,,Para w prawo, para w lewo”	Trzymanie pierwsze
9.,,Parami środkiem”	Trzymanie pierwsze
10.,,Tunel”	Trzymanie pierwsze
11.,,Para w prawo, para w lewo”	Trzymanie pierwsze
12.,,Parami środkiem”	
13.,,Rozejście pojedyncze”	
14.,,Parami środkiem” – wyjście z sali	Trzymanie drugie

Faza podsumowująca:

Tabela 8.Faza podsumowująca

	Uwagi
Przypomnienie celów zajęć i ocena ich realizacji. Pożegnanie	Pochwała tancerzy zachętą do dalszych ćwiczeń. Wyróżnienie najlepszych par pamiątkowymi dyplomami.

1.3 LISTOPAD

Tabela 9. Listopad

	<i>Muzyka</i> (ilość godzin, treść)	<i>Informatyka</i> (ilość godzin, treść)	<i>W-F</i> (ilość godzin, treść)
XI	Klasycyzm i homofonia. Romantyzm i szkoły narodowe. Muzyka ilustracyjna. Komputerowe komponowanie muzyki do pilates.	Dokumentacja projektu Muz-Inf: kamera, foto, itp	Nauka tańca hip hop.
4		1	4

Scenariusz lekcji: wychowanie fizyczne

TEMAT:

TAŃCE NOWOCZESNE - NAUKA WYBRANYCH ELEMENTÓW TAŃCA HIP HOP

Cele lekcji:

a) ogólny

zapoznanie ze stylem tańca hip hop i nauka układu choreograficznego.

b) operacyjne

w zakresie:

• **sprawności uczeń:**

- kształtuje poczucie rytmu
- rozwinię koordynację wzrokowo-słuchowo-ruchową
- poprawi gibkość
- usprawni działanie układu ruchu (mięśniowy i kostno-stawowy)

• **umiejętności uczeń**

- potrafi wykonać poszczególne kroki i ruchy
- umie łączyć kroki z jednoczesną pracą ramion
- potrafi wykonać i powtórzyć samodzielnie układ choreograficzny

• **wiedomości uczeń:**

- zna historię tańca hip hop czym się on charakteryzuje
- dostrzega pozytywną rolę tańca na rozładowanie napięcia psychicznego

• **postawy uczeń:**

- rozbudza swoje zainteresowanie nowym stylem tańca
- kształtowanie dyscypliny w czasie wykonywania układu choreograficznego
- dokonuje samooceny swoich umiejętności.

Metody:

- prowadzenia zajęć:

- - naśladowcza
- bezpośredniej celowości ruchu
- zdobywania i przekazywania wiadomości i umiejętności:
- pokaz i objaśnienie
- pogadanka
- metody wychowawcze:
- motywacja
- pochwała

Formy ustawienia i prowadzenia zajęć:

- frontalna
- rozsyпка

Środki dydaktyczne:

- magnetofon
- płyta z muzyką

Czas realizacji: 6 godzin lekcyjnych

Faza wprowadzająca:

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie listy obecności oraz gotowości ucznia do lekcji, podanie tematu lekcji.
2. Pogadanka na temat tańca hip hop, skąd się wziął i czym się charakteryzuje.
3. Motywacja do udziału w lekcji.
4. Przygotowanie do ćwiczeń, ustawienie ćwiczących.

Faza realizacyjna:

Tabela 10. Faza realizacyjna. 1. Rozgrzewka

1. Rozgrzewka

Opis ćwiczenia	Uwagi
<p>1. Nogi w lekkim rozkroku uginają się w rytm muzyki (lekki bounce):</p> <ul style="list-style-type: none"> • ruch głową w górę, w dół, prawo, w lewo, skręt prawo lewo • ruch barków: góra, dół, okrężny ruch do tyłu i do przodu • ruch rąk: pojedyncze przenoszenie okrężnym ruchem rąk do tyłu i do przodu, ruch wyprostowanych rąk: góra, dół i bok, przód • prawa noga: w bok - 8 ugięć kolan, dołączenie do lewej nogi - 8 ugięć, lewa noga krok do boku osiem ugięć kolan (mocniejszy bounce) <p>2. Ćwiczenia wykonywane bez bounce'u:</p> <ul style="list-style-type: none"> • skłony w bok w prawą i lewą stronę • opad tułowia w przód „table top” ręce w bok • skłon do przodu • roll kręgosłupa (ruch rolowania zaczynamy od głowy, krąg po kręgu opuszczamy T, głową do 	<p>Powtórzenia po 8, po 4, po 2.</p> <p>Powtórzenia po 8, po 4, po 2.</p> <p>2x po 8 ugięć 4x po 4 ugięcia 4x po 2 ugięcia 8x 1 (odstawienie i dostawienie nogi).</p> <p>2x 8, 4x4, 4x2, 8x1 2x8, 4x4, 4x2 2x8, 4x4, 4x2, 8x1 x8</p>

<p>dołu).</p> <ul style="list-style-type: none"> wypad w przód prawą nogą, ręce na zmianę: na podłodze, wyprostowane przed sobą, wyprostowane do góry. Po jednej serii zmiana nogi. <p>3. Ćwiczenia rozciągające w siadzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> w rozkroku skłony w przód do prawej nogi, do środka, do lewej nogi w siadzie prostym skłony tułowia do prostych nóg 	<p>Kolano prawe ugięte 90% na równi z kostką noga lewa wyprostowana z tyłu 2x8,4x4,4x2</p> <p>Kolana wyprostowane, palce stóp skierowane do góry.</p>
---	---

Tabela 11. 2. Część właściwa

2. Część właściwa

Opis układu	Uwagi
<p>1. Nauka układu choreograficznego.</p> <p>I ósemka:</p> <ul style="list-style-type: none"> nogi w rozkroku ugięte w kolanach ręce leżą na udach ,na "1234 "pochylamy tułów na przemian nad prawe i lewe kolano(tzn. bounce) na "5" podskakujemy i krzyżujemy nogi tak aby prawa była z przodu w tym czasie ręce są skrzyżowane przed klatką piersiową na „i” nogi wracają skokiem na rozkrok na" 6 "łączymy nogi(ręce są nadal skrzyżowane) "7" kucamy ręce opadają na ziemie po dwóch stronach nóg "8" wracamy do pozycji stojącej ręce wzdłuż ciała <p>II ósemka:</p> <ul style="list-style-type: none"> na "1i2 "obrót „chaînés - szene” część tancerzy w prawą część tancerzy w lewą stronę zakończony rozkrokiem na "3 "podnosimy prawe kolano do góry jednocześnie robimy zamach rękoma ugiętymi w łokciach w górę i opuszczamy je w dół po obu stronach podniesionego kolana na "4" powtarzamy wcześniejszy krok na lewe kolano na "5" zeskok na rozkrok (ugięte kolana), ręce zaplecione przed klatką piersiową na "i6" w poprzedniej pozycji przechylenie głowy w prawą, lewą stronę na "7" robiąc skłon uderzamy dłońmi o ziemię 	<p>Układ rozliczamy w tempie cztery czwarte (kroki będą rozliczane ósemkami). Ustawienie przodem do prowadzącego w rozsypce.</p>

(nogi są nadal w poprzedniej pozycji)

- na "8" prostujemy się i łączymy nogi

III ósemka:

- na "1i2" trzy kroki do przodu od prawej nogi
- na "3,4" skok obunóż w prawą i lewą stronę (przy każdym skoku ręce ruchem z góry w dół)
- "5i6" obrót chaînés- szene zakończony rozkrokiem
- "7" przeniesienie wyprostowanej prawej ręki do tyłu z jednoczesnym tupnięciem prawą nogą
- "8" przeniesienie wyprostowanej lewej ręki do tyłu z jednoczesnym tupnięciem lewą nogą

IV ósemka:

- nogi w poprzedniej pozycji na "1" prawa ręka u góry lewa ręka u dołu tworzą linie przekątną akcentują do przodu z jednoczesnym ugięciem kolan
- na "2" lewa ręka u góry prawa ręka u dołu tworzą linie przekątną akcentują do przodu z jednoczesnym ugięciem kolan
- "3i4" bounce na prawą i lewą stronę (ręce na kolanach)
- na "5i" dwa kroki do tyłu prawa lewa noga
- na "6" wypad prawej nogi do tyłu, ręka dotyka podłogi
- "7" wyprostowana pozycja ręce skrzyżowane przed klatką piersiową
- "8" ruch głowa z góry w dół

V ósemka:

- "1" krok prawą nogą w prawą stronę z jednoczesnym ugięciem kolan, ręce splecione przed klatką piersiową
- "i" krok lewą nogą w lewą stronę z poszerzeniem rozkroku
- na "2" prostujemy kolana
- "3i4" ruch wahadłowy nóg przeskok z prawej na lewą i znów na prawą ,ręce wyprostowane z przodu ciała
- "5,6" tupnięcie prawa lewa nogą – ugięte kolana
- "7" podskokiem rozkrok
- "8" fala ciałem z dołu ku górze

<p>VI ósemka*:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "1,2" dwie hip-hopowe pozy wymyślone indywidualnie przez każdego tancerza • "3i4" nogi bogunce, ręce ugięte w łokciach podnosimy do góry i opuszczamy w dół- prawa, lewa strona • "5i6" obrót chainés- szene • "7i" dwa kroki do środka sali (wszyscy tancerze zbierają się koło siebie) • "8" podskokiem rozkrok ręce splecione przed klatka piersiową. 	<p>*Rozszerzenie dla uczniów uzdolnionych</p>
--	---

Faza podsumowująca:

Tabela 12. Faza podsumowująca, 3. Stretching

3. Stretching.

Opis ćwiczenia	Uwagi
<p>1. P.w. postawa</p> <ul style="list-style-type: none"> • wypad w bok w prawą stronę • wypad w bok w lewą stronę • wypad w przód prawą nogą • półprzysiad na lewej nodze, prawa noga wyprostowana w przód, palce prawej stopy zadarte • wypad lewą nogą w przód • półprzysiad na prawej nodze, lewa noga wyprostowana w przód, palce lewej stopy zadarte • wykrok prawą nogą w przód z przeniesieniem ciężaru ciała na tę nogę, lewa pięta dociśnięta do podłogi, tułów pochylony, ręce w górę • wykrok lewą nogą w przód z przeniesieniem ciężaru ciała na tę nogę, prawa pięta dociśnięta do podłogi, tułów pochylony, ręce w górę • przyciągnięcie prawego kolana do klatki piersiowej trzymając je rękami • przyciągnięcie prawej pięty do pośladka • przyciągnięcie lewego kolana do klatki piersiowej trzymając je rękami • przyciągnięcie lewej pięty do pośladka. 	<p>Wytrzymaj 10 sek. w każdym ćwiczeniu. W wypadach kolano znajdują się nad stopą.</p>

4. Podsumowanie pracy uczniów na lekcji. Pożegnanie.

Scenariusz lekcji: muzyka

TEMAT:

KLASYCYZM I HOMOFONIA (HAYDN; MOZART; BEETHOVEN)

Cele lekcji:

a) ogólne

Zapoznać uczniów z życiem i twórczością : Wolfganga Amadeusza Mozarta; Josepha Haydna oraz Ludwika van Beethovena, wskazanie ich miejsca w historii muzyki. Wskazanie najważniejszego gatunku muzycznego w twórczości kompozytorów oraz zapoznanie uczniów z IX Symfonią d-moll, op.125. Omówienie finałowej części IX Symfonii ze szczególnym uwzględnieniem hymnu Oda do radości.

b) operacyjne

1. Wskazać epokę, w której tworzyli kompozytorzy.
2. Wyjaśnić pojęć symfonia- forma sonatowa.
3. Rozpoznać wybitne dzieła muzyczne Mozarta , Haydna i Beethovena –Eine kleine Nachtmuzik - Symfonia G-dur (z uderzeniem w kotły) Symfonię IX d- moll, op. 125.
4. Wskazać powiązania hymnu Oda do radości z hymnem Unii Europejskiej.
5. Odtworzyć głosowo temat hymnu Oda do radości.

Metody:

- Pogadanka z elementami dyskusji i refleksji.
- Słuchanie muzyki

Formy pracy:

- zbiorowa.

Środki dydaktyczne:

- podręcznik, płyty CD mp3

Czas realizacji:

1. godziny lekcyjne

Przebieg lekcji: Faza wprowadzająca

1. Sprawdzenie obecności
2. Sprawdzenie wiadomości z poprzedniej lekcji przez odpytanie dwóch osób.

Faza realizacyjna

1. W historii muzyki okres obejmujący lata ok. 1760–1820 nazywamy muzyką klasycyzmu. Klasycyzm rozwinął się we Francji (reforma operowa Ch. W. Glucka,), a zwłaszcza w Wiedniu — działalność tzw. klasyków wiedeńskich: J. Haydna, W.A. Mozarta, L. van Beethovena, w muzyce instrumentalnej przygotowana była przez szkołę mannheimską i staro wiedeńską, w dziedzinie opery zaś (Mozart) przez ośrodki francuskie, włoskie (późna szkoła neapolitańska) i niemieckie (singspiel). W klasycyzmie skryształizował się ostatecznie funkcyjny system dur-moll, nastąpiło rozwinięcie faktury instrumentalnej, zwłaszcza orkiestrowej (sprecyzowanie składu orkiestry symfonicznej), ściśle związanej z formą dzieła. Wprowadzono nowe środki harmoniczne i fakturalne, a także zasady budowy okresowej (okres muzyczny) i pracy tematycznej, które doprowadziły do wykształcenia głównej formy klasycyzmu — cyklu sonatowego, który był podstawą wszystkich zasadniczych gatunków klasycystycznej muzyki instrumentalnej (sonata, symfonia, koncert, kwartet smyczkowy). Nastąpił także bujny rozwój formy wariacyjnej. Niekiedy klasycyzm w muzyce rozumie się szerzej jako okres ok. 1720–1820 — obejmujący również szkoły przed klasycystyczne (berlińską, mannheimską, staro wiedeńską, a także późnych klawesynistów francuskich i D. Scarlattiego).

WOLFGANG AMADEUS MOZART

wielki kompozytor austriacki, jeden z klasyków wiedeńskich, żył w latach 1756–91.

JOSEPH HAYDN

żył w latach 1732–1809, był kompozytorem austriackim, najstarszym z tzw. klasyków wiedeńskich.

LUDWIG van BEETHOVEN

żył w latach 1770–1827, był kompozytorem niemieckim, jednym z klasyków wiedeńskich i największych twórców muzyki.

Pozostałe informacje znajdują się w materiałach dodatkowych odnośnie twórczości w/w kompozytorów.

Prezentacje muzyczne

Fragmenty utworów : **Serenada** - Eine kleine Nachtmuzik

- Symfonia G-dur (z uderzeniem w kotły)
- Symfonię IX d- moll, op. 125(Oda do radości finał)

Faza podsumowująca

- Zaznaczenie cech charakterystycznych dla epoki klasycyzmu (allegro sonatowe – homofonia)

Materiały dla nauczyciela

Podręcznik -Świat muzyki –W. Panek

- Wikipedia i artykuły dostępne w Internecie
- przykłady w formacie mp3 i mp4 dostępne w Internecie
- płyty CD

1.4 GRUDZIEŃ

Tabela 13. Grudzień

	<i>Muzyka</i> (ilość godzin, treść)	<i>Informatyka</i> (ilość godzin, treść)	<i>W-F</i> (ilość godzin, treść)
XII	Muzyka amerykańska. Muzyka impresjonizmu Komputerowe komponowanie muzyki do pilates c. d.	Praca z programem do edycji dźwięku	Nauka tańca hip-hop.
	2	1	2

Scenariusz lekcji: muzyka

TEMAT:

**MUZYKA AMERYKAŃSKA BLUES, JAZZ I MUZYKA ROCKOWA .
[BUDOWANIE SEKWENCJI RYTMICZNYCH HIP HOP]**

Cele lekcji:

a) ogólne

- zapoznanie się z rozszerzonymi funkcjami FL Studio 11
- skomponowanie utworu muzycznego

b) operacyjne:

uczeń:

- otwiera program FL Studio 11
- przygotowuje podkład perkusyjny
- wykonuje pierwszą linię melodyjną, przy użyciu funkcji ‘Piano Roll’
- tworzy z wszystkich elementów kompletną linię melodyjną, sekwencję melodyczną
- zapisuje projekt w różnych formatach

Metody:

- pogadanka z elementami opisu. Percepcja muzyczna wybranych utworów.

- pokaz
- ćwiczenia praktyczne

Formy pracy:

- grupowa,

Środki dydaktyczne:

- program FL Studio 11 zainstalowany na każdym komputerze uczniowskim
- tablica interaktywna
- podręcznik
- płyty CD

Czas realizacji:

2 godziny lekcyjne

Przebieg lekcji: Faza wprowadzająca

1. Pogadanka na temat muzyki jazz blues rock

a) blues

Zapoznanie uczniów z pojęciem bluesa i wskazanie charakterystycznych cech stylistycznych tej muzyki. Wyjaśnienie, czym jest muzyka bluesowa, jaki ma związek z jazzem i jak można ją odróżnić od innych stylów muzycznych.

Wysłuchanie standardu bluesowego, omówienie najważniejszych wysłuchanych cech muzycznych w utworze.

Blues – jedna z podstawowych form muzyki amerykańskiej powstał jako improwizowana pieśń murzyńskich niewolników na plantacjach bawełny w południowych stanach USA.

Nazwa pochodzi od „blue note”, czyli „smutnej nuty”, charakterystycznego dla bluesa obniżenia III i VII dźwięku gamy durowej o pół tonu, co nadało mu melancholijny charakter. Blues był początkowo pieśnią pracy, skargą na los niewolnika, ale także dotykał tematyki miłosnej i obyczajowej. W drugiej połowie XIX wieku, blues dotarł do miast. Stał się źródłem muzyki jazzowej, a także inspirował inne rodzaje muzyki rozrywkowej. Krzyżował się z różnymi formami i wpływami, inspirował muzykę ery swingu. Blues wykonywany był zwykle na gitarze, pianinie, harmonijce lub śpiewany a cappella.

Blues powolny – „na smutną nutę”, melancholijny, z obniżeniem III i VII stopnia gamy durowej.

Blues szybki –

- ostra, pulsująca rytmika;
- z cechami muzyki tanecznej zmienia się w boogie-woogie;

- improwizacja tematu;
- charakterystyczna artykulacja: glissanda, dźwięki urwane, ochryple, łkające, wibracja, krzyki.

Przykłady : B. Holiday, J.L.Hooker B.B. King

Jazz - Wprowadzenie, poprzez wysłuchanie, standardu jazzowego. Omówienie najważniejszych cech stylistycznych i charakterystycznych dla muzyki jazzowej. Na poznanym przykładzie muzycznym wyjaśnienie zastosowania elementów: improwizacji, folkloru wiejskiego, specyfiki melodyki i harmonii jazzu, a także metryki języka angielskiego w utworach wokalnych. Wskazanie najważniejszych cech muzyki murzyńskiej, w której dominują takie elementy, jak:

Swing – rytmiczna intensywność sprawiająca wrażenie kołysania, z charakterystycznym synkopowaniem

Kształtowanie dźwięku wywodzące się z murzyńskiej praktyki wykonawczej oraz frazowanie, mające źródło w wiejskim folklorze .

Spontaniczność, żywiołowość, żarliwość jazzowej improwizacji.

1. najważniejszych elementów muzyki jazzowej. Przedstawienie ośrodków, w których rozwijała się muzyka jazzowa, oraz przedstawicieli sceny jazzowej.
2. Metodą pogadanki wskazanie znanych osobistości światowej sceny jazzowej oraz przedstawienie najbardziej znanych standardów jazzowych.
3. Wysłuchanie standardu jazzowego wykonanego przez Milesa Davisa oraz świadome wskazanie elementów muzyki jazzowej w tym utworze.

Przykład : Miles Davis –So what **muzyka rockowa**.

Wysłuchanie utworu The Rolling Stones *Satisfaction*. Na podstawie tego przykładu wskazanie charakterystycznych elementów muzyki rockowej.

Metodą pogadanki wskazanie przez uczniów znanych im przykładów różnych nurtów muzyki rockowej. Nawiązanie do posiadanej przez uczniów wiedzy i znanych im zespołów z dzisiejszej sceny muzycznej.

Omówienie niekomercyjności muzyki rockowej oraz zjawiska słuchania tego rodzaju muzyki przez specyficzne grupy społeczne i subkultury między innymi hip hop, psychodelic music, acid rock, soul music, rock symfoniczny, hard rock, heavy rock, art rock, jazz-rock, christian rock.

Przykład : Jimi Hendrix - All along the watchtower ; Led Zeppelin - Stairway to heaven.

Faza realizacyjna

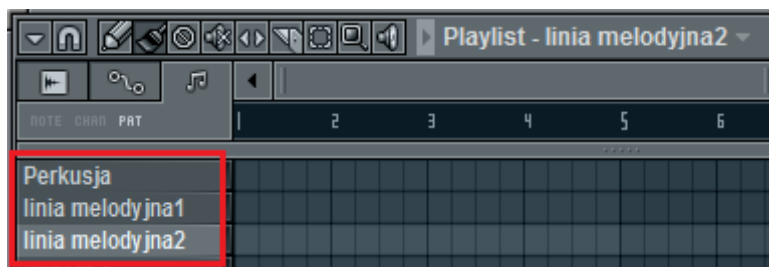
1. Włączenie programu FL Studio 11

Krok 1.0

W tym zadaniu skupimy się na prostej linii melodyjnej dla typu muzycznego „Hip hop”. Tempo dla Hip hop wynosi od 120 do 140 uderzeń na minutę. Tempo ustawiamy na 120 uderzeń na minutę.

Krok 1.1

Nasz „beat” będzie się składał z podkładu perkusyjnego i dwóch linii melodyjnych. Dlatego będziemy operować na 3 ‘Pattern’ach’. Nadajmy więc im nazwy jak na obrazku:



Rysunek 18. Rozmieszczenie "Pattern'ów" w linii melodyjnej 2

Krok 1.2

We wszystkich 3 przypadkach skorzystamy z tak zwanych „Wtyczek”. Wtyczka jest narzędziem pozwalającym nam w łatwy sposób wprowadzenie dźwięków z jednej kategorii. Występują wtyczki perkusyjne, klawiszowe, gitarowe i wiele innych, których dźwięki są typowe dla niektórych typów muzycznych.

Krok 1.3

Dodatkowo zamiast korzystać z ‘Pad’a’ posłużymy się opcją ‘Piano Roll’. Pozwala ona na bezpośrednie wprowadzanie dźwięków z całego zakresu instrumentu oraz daje dużą możliwość konwersji tych dźwięków, np. skracania, wydłużania, nakładania na siebie.

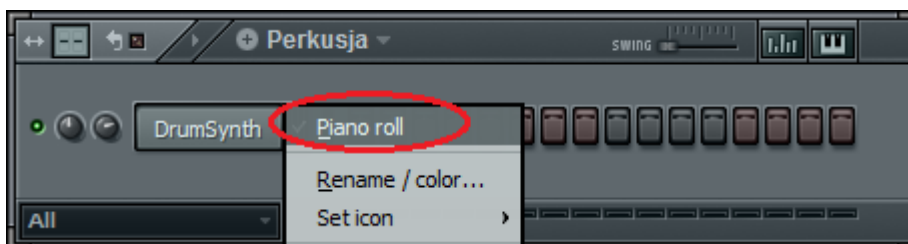
Krok 2.0

Zacznijmy od perkusji. Ustawiamy nasz pierwszy ‘Pattern’ o nazwie Perkusja i wybieramy w lewym górnym rogu, w menu programu:

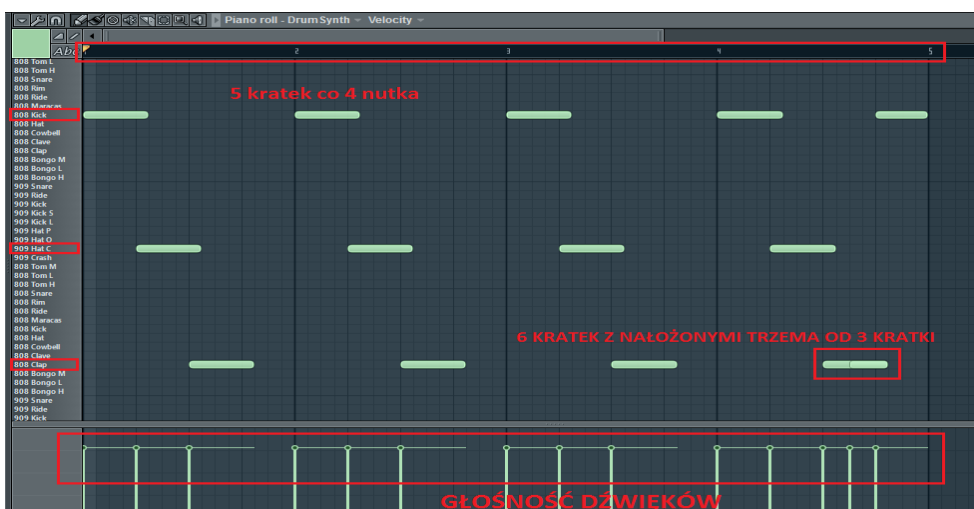
‘CHANNELS→Add one→Fruity DrumSynth Live’, wtyczka wykorzystywana do podkładów perkusyjnych w muzyce typu „R’n’B” i „Hip-Hop”.

Wtyczka powinna pojawić się na naszym ‘Pad’zie’. Po wykonaniu tej czynności wszystkie pozostałe możemy usunąć.

Aby włączyć funkcję „Piano Roll” klikamy prawym przyciskiem myszy na dźwięk znajdujący się na ‘Pad’zie’ i wybieramy ‘Piano roll’.



Rysunek 19. Włączenie funkcji "Piano roll"



Rysunek 20. Układ dźwięków

Przedział od 1 do 2, od 2 do 3, i itd., odzwierciedla nasze pętle na 'Pad'zie', mianowicie:



Rysunek 21. Odzwierciedlenie pętli na 'Pad'zie'

Po lewej mamy wybrane przez nas dźwięki perkusyjne. U dołu głośność poszczególnych dźwięków. Jeżeli chcemy przyciszyć pojedynczy dźwięk, należy pionowe kresy obniżyć.

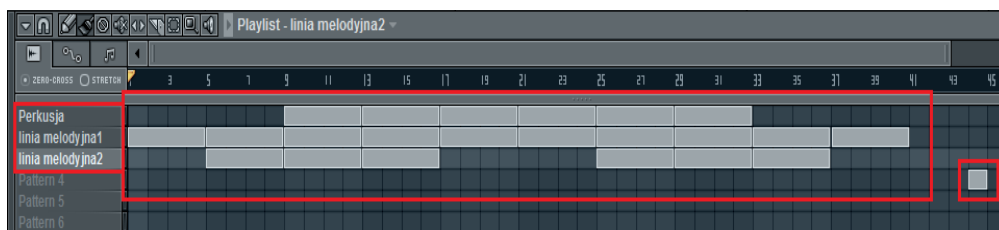
Podkład perkusyjny gotowy, możemy go przesłuchać w celu sprawdzenia, lub ewentualnych zmian.

Krok 3.0

Pierwsza linia melodyjna. Ustawiamy 'Pattern 2' opisany przez nas jako linia melodyjna 1. Wybieramy 'CHANNELS→Add one→FL Keys' wtyczka „FL Keys” czyli pianino.

Wtyczka zawiera wiele funkcji modyfikacji dźwięku, oraz cały zakres nut, klawiszy. Aby odtworzyć dźwięki można je wybrać bezpośrednio z Pada wtyczki, lub można grać na klawiaturze komputera. Każdy dźwięk ma przypisany jeden przycisk z klawiatury. My jednak posłużymy się funkcją 'Piano Roll' do tworzenia podkładu .

Gdy mamy wszystko gotowe należy złożyć to w jedną całość, czyli w kompletny utwór muzyczny. Proces ten wykonamy przy użyciu Playlisty, tak jak zostało to wytłumaczone na przykładzie w zadaniu pierwszym. Możemy posłużyć się przykładem lub wybrać nasz własny sposób na stworzenie utworu. Według przykładu rozmieszczenie naszych 'Pattern'ów' powinno wyglądać następująco:



Rysunek 22. Wygląd rozmieszczenia "Pattern'ów na Playliście

Przykład ten można dowolnie modyfikować według własnego uznania. Kwadrat na końcu został wstawiony po to aby piosenka nie zaczynała się od razu po jej zakończeniu, czyli aby był moment ciszy zanim od nowa się odtworzy.

Zapisywanie projektu. Aby zapisać nasz utwór należy wybrać sekwencję: „FILE→Save”, pojawi się nam okno dialogowe zapisywania projektu. Wybieramy ścieżkę zapisu oraz nadajemy nazwę.

Faza podsumowująca

1.Odsłuchanie przez uczniów skomponowanych przez nich i zapisanych w folderach utworów w formacie wave i mp3.

Materiały dla nauczyciela:

- konspekt z opracowanym krok po kroku wprowadzeniem do pracy z programem FL Studio 11
- podręcznik : W. Panek, Świat muzyki
- Internet
- CD.

Scenariusz lekcji: muzyka

TEMAT:

MUZYKA IMPRESJONIZMU (SZYMANOWSKI, KARŁOWICZ, DEBUSSY, RAVEL), JAKO INSPIRACJA DO TWORZENIA FORM MUZYKI RELAKSACYJNEJ. [FLSTUDIO11]

Cele lekcji:

a) Zapoznanie z elementami muzyki początku XX wieku, skale całotonowe i nowe rozwiązania harmoniczne. Wskazanie różnicy z poprzednimi epokami i wyróżnianie brzmienia i środków wykonawczych zastosowanych w dziełach muzycznych kompozytorów takich jak: Debussy; Karłowicz; Szymanowski; Ravel .

b) Uczeń potrafi:

wyjaśnić pojęcie muzyczny impresjonizm

wskazać miejsce muzyki impresjonizmu w historii muzyki

rozpoznać kompozytorów tworzących w tym nurcie

otwiera program FL Studio 11

wykonuje linię melodyczną, przy użyciu funkcji ‘Piano Roll’

tworzy z wszystkich elementów kompletną linię melodyjną, sekwencję melodyczną

zapisuje projekt w różnych formatach

Metody:

- pogadanka z percepcją muzyczną.
- pokaz
- ćwiczeń praktycznych

Formy pracy:

- grupowa,

Środki dydaktyczne:

- pogadanka na temat muzyki początku XX wieku
- program FL Studio 11 zainstalowany na 4 komputerach
- tablica interaktywna

Czas realizacji:

2 godziny lekcyjne

Przebieg lekcji:

Faza wprowadzająca

1. Sprawdzenie obecności
2. Odpytanie uczniów z trzech ostatnich tematów

Faza realizacyjna Wyjaśnienie pochodzenia pojęcia impresjonizmu.

Wskazanie przedstawicieli impresjonizmu muzycznego Metodą opisu, przedstawienie nowego kierunku stylistycznego nawiązującego zarówno do sztuk plastycznych, jak i muzycznych.

Impresjonizm – styl w muzyce współczesnej, niekiedy zaliczany do okresu późnego romantyzmu. Impresjonizm muzyczny, związany głównie z kulturą muzyczną Francji, lecz mający swe wpływy również w innych krajach, jest odbiciem założeń impresjonizmu sztuk malarskich. Zamierzeniem impresjonistów było oddanie ulotnych wrażeń powstających wskutek kontaktu człowieka z przyrodą oraz opisanie fenomenów natury za pomocą środków muzycznych. Były one osiągane głównie poprzez harmonię, zmienność dynamiczną oraz innowacyjną orkiestrację. Impresjonizm, podobnie jak ekspresjonizm, uświadomił kompozytorom ograniczoną przydatność tradycyjnej tonalności krępującej środki artystycznego wyrazu.

Do najwybitniejszych twórców impresjonistycznych należeli:

Claude Debussy

Maurice Ravel

Claude Debussy (urodzony 22 sierpnia 1862 roku w St-Germain-en-Laye, zmarł 25 marca 1918 roku w Paryżu) - wybitny francuski kompozytor, przedstawiciel impresjonizmu muzycznego. W 1880 roku Debussy rozpoczął naukę kompozycji, i już w 1884 roku zdobył prestiżową nagrodę Prix de Rome, która pozwoliła mu przedłużyć studia muzyczne o kolejne dwa lata, spędzone w Rzymie. Już w czasie swych studiów Debussy rozpoczął pełną sukcesów karierę kompozytorską. Okazał się jednakowo sprawny w formach orkiestralnych - Prélude à l'après-midi d'un faune (Popołudnie fauna) i La Mer (Morze), miniaturach fortepianowych - preludia i etiudy, formach wokalnych wykorzystujących francuską poezję swej epoki, oraz w formach na małe zespoły instrumentalne - Sonata na flet, altówkę i harfę. Debussy był także eksperymentatorem wprowadzającym do swoich kompozycji nowości formalne lub dawno niestosowane techniki. Używał na przykład archaicznych skal antycznych i kościelnych oraz nowatorskiej skali całotonowej.

Przykłady muzyczne CD Prélude à l'après-midi d'un faune La Mer

Metodą opisu, zapoznanie uczniów z kompozytorem - Karolem Szymanowskim. Przedstawienie kompozytora jako twórcę nowych idei we współczesnej muzyce. Omówienie kierunku charakterystycznego dla kompozytora; Notatka:

Karol Szymanowski - urodzony 6 października 1882 roku, w majątku Tymoszwówka na Ukrainie; zmarł 29 marca 1937 roku, w Lozannie. Wybitny polski kompozytor, który należał do grupy kompozytorów Młodej Polski, obok takich sław jak: Grzegorz Fitelberg, Ludomir Różycki i Apolinary Szeluto. Obok Fryderyka Chopina uznawany za najwybitniejszego polskiego kompozytora.

Przedstawienie nowych elementów występujących w twórczości Karola Szymanowskiego oraz w polskiej muzyce XX wieku.

Nowatorskie cechy muzyczne charakterystyczne dla twórczości Karola Szymanowskiego:

- nowa organizacja dźwięków,
- nowe brzmienie; Szymanowski uważany był za „demona fałszów”,
- nowa artykulacja,
- częste, dynamiczne zmiany.

Przykład muzyczny; Mity op. 30

1. Włączenie programu FL Studio 11

2. Tworzenie melodii za pomocą piano-roll . Pozwala ona na bezpośrednie wprowadzanie dźwięków z całego zakresu instrumentu.

Korzystamy z barw instrumentów takich jak: pianino ,smyczki ,flety, głos ludzki tworząc faktury akordowe lub równoległe interwały bez określania trybu dur moll .

Przykłady te opierają się na muzyce pozbawionej tradycyjnej rytmiki plamy dźwiękowe ad libitum .

Faza podsumowująca

Odsłuchanie przez uczniów skomponowanych przez nich i zapisanych w folderach utworów w formacie wave - mp3.

Materiały dla nauczyciela:

- konspekt z opracowanym krok po kroku wprowadzeniem do pracy z programem FL Studio 11
- Internet : Wikipedia i artykuły na temat muzyki impresjonizmu.
- Wielka encyklopedia muzyki PWM

Tabela 14. Styczeń

		<i>Muzyka</i> <i>(ilość godzin, treść)</i>	<i>Informatyka</i> <i>(ilość godzin, treść)</i>	<i>W-F</i> <i>(ilość godzin, treść)</i>	
1	2	Muzyka i tańce ludowe. Komponowanie muzyki do aerobiku	1	Praca z programem do edycji dźwięku.	3 Nowoczesne formy gimnastyczne muzyczne uczniów (pilastes)

Scenariusz lekcji: muzyka**TEMAT:****ELEMENTY MUZYKI TAŃCÓW LUDOWYCH INSPIRACJA DO BUDOWY SEKWENCJI MUZYCZNYCH FLSTUDIO11****Cele lekcji:****a) ogólne**

- skomponowanie utworu muzycznego
- utrwalenie umiejętności pracy w programie FL Studio 11

b) operacyjne

- przygotowuje podkład perkusyjny
- kopiuje fragmenty płyty CD w formacie Word
- dodaje melodie kontrapunktów przy pomocy piano roll
- tworzy z wszystkich elementów kompletną linię melodyczną,
- zapisuje projekt w wybranym formatach

Metody:

- pogadanka
- pokaz
- ćwiczenia praktyczne

- **Formy pracy:**

- grupowa,

Środki dydaktyczne:

- program FL Studio 11 zainstalowany na 5 komputerach
- tablica interaktywna
- podręcznik
- płyta CD lub mp3

Czas realizacji:

2 godziny lekcyjne

Przebieg lekcji:

Faza wprowadzająca

1. Pogadanka na temat tańców ludowych poparta przykładami muzycznymi z CD.

- poznanie cech polskich tańców narodowych i ich charakterystykę,
- zapoznanie z regionami bogatymi w twórczość i tradycje ludowe,
- zwrócenie uwagi na ogromną wartość kulturową i historyczną twórczości ludowe.

Pomoce dydaktyczne:

- odtwarzacz CD,
- nagrania: mazurek, oberek, krakowiak, kujawiak, polonez,
- mapa regionów Polski (Mazowsze, Kujawy, Krakowiacy, Kurpie, Podhale) itp.,
- filmy przedstawiające tańce ludowe

2. Uruchomienie programu FLStudio11

Przegrywanie fragmentów piosenek ludowych z płyt CD w formacie Wave oraz wprowadzenie ich do banku barw programu , wykorzystamy je następnie do wklejania w sekwencje rytmiczną.

Tworzenie rytmu w stylu House ; Funky ;Techno

ustawiamy tempo od 140 do 180 , następnie tworzymy rytm w paternie z dostępnych instrumentów perkusyjnych lub używamy do tego gotowych loop'ów

Dogrywamy dźwięki kontrapunktu barwy pianina basu lub string's posłużymy się opcją 'Piano Roll' pozwala ona na bezpośrednie wprowadzanie dźwięków z całego zakresu instrumentu oraz daje dużą możliwość konwersji tych dźwięków, łączymy wszystko w całość dodając efekty opóźniające (delay, reverb).

Zapisujemy w dowolnym formacie wave lub mp3

Scenariusz lekcji: wychowanie fizyczne

TEMAT:

PILATES - ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE POSTURALNE.

Cele lekcji:

a) cel ogólny

poprawa postawy ciała poprzez wzmocnienie mięśni posturalnych metodą Pilatesa.

b) cele operacyjne

w zakresie:

• **sprawności uczeń:**

- wzmocni siłę i poprawi wytrzymałość mięśni posturalnych odpowiedzialnych za poprawną postawę ciała (mięśnie grzbietu, brzucha, pośladków)
- poprawi gibkość
- usprawni działanie układu ruchu (mięśniowy i kostno-stawowy)

• **umiejętności uczeń**

- potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia
- potrafi utrzymać prawidłową pozycję ciała podczas ćwiczeń

• **wiadomości uczeń:**

- wymienia znane mu formy fitnessu, poznaje nowe
- wie skąd się wzięła metoda ćwiczeń Pilatesa i na czym polega
- zdobywa wiadomości na temat korzyści jakie przynoszą ćwiczenia
- opisuje prawidłową postawę ciała
- dostrzega pozytywną rolę muzyki na rozładowanie napięcia psychicznego

• **postawy uczeń:**

- rozbudza swoje zainteresowania nową formą aktywności fizycznej
- koryguje własną postawę ciała
- dokonuje samooceny swoich umiejętności.

Metody

• **prowadzenia zajęć:**

- naśladowcza
- bezpośredniej celowości ruchu

- zdobywania i przekazywania wiadomości i umiejętności:
- pokaz i objaśnienie
- pogadanka
- metody wychowawcze:
- motywacja
- pochwała

Formy ustawienia i prowadzenia zajęć:

- frontalna
- rozsyпка

Środki dydaktyczne:

- magnetofon
- płyta z muzyką
- maty do ćwiczeń

Czas realizacji: 45 minut

Faza wprowadzająca:

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie listy obecności oraz gotowości ucznia do lekcji, podanie tematu lekcji.
2. Pogadanka na temat formy fitnessu jaką jest Pilates, skąd się wziął i czym się charakteryzuje.
3. Motywacja do udziału w lekcji.
4. Przygotowanie mat do ćwiczeń, ustawienie ćwiczących.

Faza realizacyjna:

Tabela 15. Faza realizacyjna: Rozgrzewka

1. Rozgrzewka

Opis ćwiczenia	Uwagi
1. Pozycja wyjściowa – postawa - wznos RR bokiem w górę – wdech, opust RR bokiem w dół – wydech.	Powtórz ćw. 3 razy. Wdech nosem, wydech ustami.
2. Pozycja wyjściowa – postawa - wznos RR bokiem w górę złączenie dłoni – wdech, opust RR przodem przed klatkę piersiową z jednoczesnym ich zgięciem w łokciach – wydech. - splecenie palców dłoni – wdech. - wyprost RR w przód z jednoczesnym zaokrągleniem górnej części pleców – wydech. - wznos RR w górę – wdech. - rozłączenie dłoni, opust RR bokiem w dół – wydech.	Powtórz ćw. 3 razy. - palce dłoni splecione
3. P.w. – postawa – wdech, - skłon T w bok w P stronę z przeciągnięciem prawej dłoni w kierunku kolana – wydech, w skłonie wdech, powrót do postawy – wydech.	Zmień stronę, wykonaj 3 razy na każdą stronę.
4. P.w. – postawa – wdech - roll kręgosłupa w dół – wydech, zostań w skłonie – wdech, roll w górę – wydech.	Szyja i RR rozluźnione. Ruch rolowania zaczynamy od głowy, kręgu po kręgu opuszczamy T, głową do dołu.

<p>5. P.w. – postawa – wdech - skłon T w bok w P stronę z przeciągnięciem prawej dłoni w kierunku kolana, LR wznos bokiem nad głowę – wydech, w skłonie – wdech, powrót do postawy – wydech.</p> <p>6. P.w. – postawa - wznos RR bokiem w górę – wdech, krążenie T w P stronę – wydech, postawa RR w górze – wdech, opust RR bokiem w dół – wydech.</p> <p>7. P.w. – postawa – wdech - roll w dół – wydech, w skłonie przejdź do rozkroku, połóż dłonie na podłogę NN wyprostowane, puść RR luźno i balansuj T z prawej na lewą stronę. Zrób wdech i z wydechem wróć rollem do postawy, złącz stopy.</p>	<p>Zmień stronę, wykonaj 3 razy na każdą stronę.</p> <p>Zmień stronę, wykonaj 2 razy na każdą stronę.</p> <p>Rozkrok poprzez rozstawienie palców, a następnie pięt na zewnątrz, stopy równoległe.</p>
--	---

2. Część właściwa

Tabela 16. Część właściwa

Opis ćwiczenia	Uwagi
<p>1. P.w. – postawa - roll do skłonu, - ugnij kolana, połóż dłonie na macie, przejdź do odwróconej litery V – wyprostuj NN, - wróć rollem do postawy.</p> <p>2. P.w. – postawa - RR luźno wdłuż T – zacznij powoli przenosić przodem PR w kierunku L biodra, a LR tyłem w kierunku P biodra, ruch ten staje się coraz bardziej zamaszysty, na końcu dodaj ruch bioder.</p> <p>3. P.w. – postawa - roll do skłonu, - ugnij kolana, połóż dłonie na macie, przejdź do odwróconej litery V, ugnij kolana i zbliż nad podłogę – przejdź do klęku podpartego z kolanami uniesionymi nad podłogą, -powoli wróć do odwróconej litery V o prostych kolanach, wróć do skłonu. Powtórz 3 razy. -rollem wróć do postawy.</p> <p>4. P.w. – postawa - RR w przód, z wdechem ściągnij P łokieć w tył z delikatnym skrętem T i spójrz za ruchem, wróć z wydechem, to samo L strona.</p> <p>5. P.w. – postawa - przejdź rollem do skłonu, następnie do odwróconej litery V, opuść kolana na matę przechodząc do klęku podpartego.</p>	<p>Brzuch wciągnięty. Powtórz 3 razy.</p> <p>Powtórz zmieniając stronę 10 razy.</p> <p>W klęku dłonie pod barkami, palce stóp zaczepione o podłogę, podudzia równoległe do maty utrzymaj 3 sek.</p> <p>Kolana lekko ugięte, powtórz 6 razy.</p> <p>W klęku podpartym dłonie pod barkami, podwinięta kość ogonowa, unikamy wygięcia kręgosłupa w odcinku</p>

<p>- przesuwaj PR po udzie do kolana – wdech, z wydechem powrót. To samo druga strona.</p> <p>6. P.w. – klęk podparty - PR na macie, wyprostuj LN, z wdechem przenieś LR za głowę, z wydechem ściągnij L łokieć do żeber. Z wdechem wróć, z wydechem opuść LR na matę. To samo druga strona.</p> <p>7. P.w. – siad płotkarski LN zgięta w tył - RR w bok- wdech, z wydechem wykonaj skłon T w L stronę, wyprost – wdech, opust RR- wydech.</p> <p>8. P.w. - siad prosty - RR w bok - wdech, RR w przód, roll górnego odcinka kręgosłupa –wydech, -RR w bok – wdech, opust RR – wydech.</p> <p>9. P.w. – leżenie bokiem, NN wyprostowane, LN leży przed PN - oprzyj T na P przedramieniu, P łokieć ułóż w linii biodra pod P barkiem. LR połóż na LN, - zrób wdech, unieś biodro i LR w górę – wydech, opuść biodro i LR – wdech.</p> <p>10. P.w. – leżenie bokiem, PR wyprostowana pod głową. LR podpieramy się przed klatką piersiową. - z wdechem podnosimy wyprostowaną LN jak najwyżej w górę, palce stopy obciążone, z wydechem opuszczamy LN, palce zadarte.</p> <p>11. P.w. – leżenie bokiem, PR wyprostowana pod głową. LR podpieramy się przed klatką piersiową. - LN lekko uniesiona nad PN, z wdechem przenosimy wyprostowaną LN w przód, palce stopy obciążone, z wydechem powrót LN na PN - palce zadarte.</p> <p>12.* P.w. – leżenie bokiem, PR wyprostowana pod głową. LR podpieramy się przed klatką piersiową. - z wdechem podnosimy wyprostowaną LN jak najwyżej w górę, palce stopy obciążone, wykonujemy 6 razy małe krążenia LN na zewnątrz, następnie 6 razy do wewnątrz.</p> <p>13. Wykonaj kolejno ćwiczenia 10,11,12 na drugą stronę.</p>	<p>łędźwiowym. Powtórz 6 razy.</p> <p>Rozłóż równomiernie ciężar ciała na dłoń i kolano. Powtórz 4 razy.</p> <p>Powtórz 4 razy. Zmień stronę.</p> <p>Powtórz 3 razy. Zatrzymaj wyprostowane NN.</p> <p>Powtórz 3 razy. Zmień stronę.</p> <p>Głowa spoczywa spokojnie na R. Plecy nie pracują. Staraj się utrzymać T w jednej linii. Powtórz 4 razy. Powtórz 4 razy.</p> <p>*Rozszerzenie dla uczniów uzdolnionych.</p> <p>Wykonaj taką samą liczbę powtórzeń.</p>
--	---

Faza podsumowująca:

Tabela 17. Faza podsumowująca: Relaksacja

3. Relaksacja.

Opis ćwiczenia	Uwagi
1. P.w. siad klęczny - wznos RR bokiem w górę – wdech, opust RR bokiem w dół – wydech.	Powtórz ćw. 2 razy.
2. P.w. siad klęczny - wznos RR bokiem w górę złączenie dłoni – wdech, opust RR przodem przed klatkę piersiową z jednoczesnym ich zgięciem w łokciach – wydech. - splecenie palców dłoni – wdech. - wyprost RR w przód z jednoczesnym zaokrągleniem górnej części pleców – wydech. - wznos RR w górę – wdech. - rozłączenie dłoni, opust RR bokiem w dół – wydech.	Powtórz ćw. 2 razy. - palce dłoni splecione
3. P.w. siad klęczny - wznos RR w górę – wdech, skłon T w przód – wydech. Zostań w tej pozycji, oddychaj swobodnie, - na koniec zrób wdech i z wydechem wróć rollem do siadu klęcznego, -weź głęboki wdech, z wydechem rozluźnij barki.	

4. Podsumowanie pracy uczniów na lekcji.
5. Uprzątnięcie przyborów. Pożegnanie.

1.6 LUTY

Tabela 18. Luty

	<i>Muzyka</i> (ilość godzin, treść)	<i>Informatyka</i> (ilość godzin, treść)	<i>W-F</i> (ilość godzin, treść)
II	Najwięksi kompozytorzy. Muzyka XX wieku. Komputerowe komponowanie muzyki do aerobiku		1 Układy gimnastyki artystycznej

Scenariusz lekcji: muzyka

TEMAT:

MUZYKA POLSKA XX WIEKU (PENDERECKI, LUTOSŁAWSKI, GÓRECKI)

Cele lekcji

a) ogólne

- zapoznanie z życiem i twórczością polskich kompozytorów muzyki współczesnej
- zapoznanie z formami muzyki XX wieku

b) operacyjne

- potrafi wymieniść najważniejszych kompozytorów polskich XX wieku
- rozpoznaje formy muzyki XX wieku

Metody:

- Pogadanka z elementami dyskusji i refleksji.
- Słuchanie muzyki

Formy pracy:

- zbiorowa

Środki dydaktyczne:

- podręcznik
- płyty CD mp3

Przebieg lekcji:

Faza wprowadzająca

1. Sprawdzenie obecności
2. Sprawdzenie wiadomości z poprzedniej lekcji przez odpytanie dwóch osób

Faza realizacyjna

Zapoznanie uczniów z kompozytorem: Krzysztofem Pendereckim, Witoldem Lutosławskim, Henrykiem Mikołajem Góreckim.

[INFORMACJE O W/W KOMPOZYTORACH ZNAJDUJĄ SIĘ W MATERIAŁACH DODATKOWYCH](#)

Faza podsumowująca

1. zaznaczenie najważniejszych cech twórczości kompozytorów oraz wpływu ich muzyki na epoki w których tworzyli

Materiały dla nauczyciela:

- Podręcznik -Świat muzyki –W. Panek
- Wikipedia i artykuły dostępne w Internecie
- przykłady w formacie mp3 i mp4 dostępne w Internecie
- płyty CD
- <http://www.culture.pl/baza-muzyka-pelna>
tresc/eo_event_asset_publisher/eAN5/content/witold-lutoslawski

Scenariusz lekcji: wychowanie fizyczne

TEMAT:

KSZTAŁTOWANIE I ROZWIJANIE ZDOLNOŚCI RYTMICZNO-TANECZNYCH ORAZ EKSPRESJI RUCHU W ĆWICZENIACH ZE WSTĄŻKAMI.

Cele lekcji:

a) ogólny

kształtowanie gimnastycznych oraz tanecznych umiejętności ruchowych

b) operacyjny

w zakresie:

- sprawności uczeń:
 - wzmocni siłę mięśni grzbietu i ręki
 - kształtuje podstawowe cechy motoryczne wykorzystując skoki, obroty, ćwiczenia równoważne
 - kształtuje koordynację i gibkość
- umiejętności uczeń
 - potrafi utrzymać prawidłową pozycję ciała podczas ćwiczeń
 - kształtuje poczucie doznań estetycznych, które powstają dzięki synchronizacji ćwiczeń wykonywanych przez ucznia przy akompaniamencie muzyki z przyborem
 - ćwiczy w rytmie z podkładem muzycznym indywidualnie
- wiadomości uczeń:
 - dostrzega pozytywną rolę muzyki na rozładowanie napięcia psychicznego
 - zapozna się z przyborem gimnastycznym (wstążką)
- Postawy uczeń:
 - rozbudza swoje zainteresowania nową formą aktywności fizycznej
 - kreuje własną postawę ciała i sprawność fizyczną
 - aktywizacja do samodoskonalenia
- Metody prowadzenia zajęć:
 - naśladowcza-ściśła
 - bezpośredniej celowości ruchu
 - analityczna

- zdobywania i przekazywania wiadomości i umiejętności:
- pokaz i objaśnienie
- metody wychowawcze:
- motywacja
- pochwała

Formy ustawienia i prowadzenia zajęć:

- frontalna
- rozsyпка

Środki dydaktyczne:

- magnetofon
- płyta z muzyką
- przybory: wstążki

Czas realizacji: 45 minut

Klasa I gimnazjum

Faza wprowadzająca: wstępna 2min

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie listy obecności oraz gotowości ucznia do lekcji, podanie tematu lekcji. Pogadanka na temat przyborów wykorzystywanych w gimnastyce artystycznej
2. Motywacja do udziału w lekcji.
3. Przygotowanie sprzętu do ćwiczeń, ustawienie ćwiczących.

Faza realizacyjna:

Tabela 19. Faza realizacyjna: Rozgrzewka 10 min

1. Rozgrzewka 10 min

Opis ćwiczenia	Uwagi
Zabawa ożywiająca. Siad prosty nauczyciel pokazuje trzy dowolne ruchy różnymi częściami ciała, dodając je jeden po drugim: skłony głowy na boki, dołączenie ruchu stóp point i flex, dołączenie ruchu RR, uderzenie oburącz o podłogę i kłaśnięcie. Rozgrzewka psychomotoryczna przy muzyce:	Na obwodzie koła Zastosowanie indywidualizacji Nauczyciel wskazuje uczennice, które proponują trzy kolejne ruchy według swojej inwencji twórczej.

<ul style="list-style-type: none"> - marsz z dynamiczną pracą RR - swobodny bieg w miejscu - swobodny bieg w przód i tył - podskoki z akcentem kolanem w górę - podskoki obunóż - jw. ze skrętem T - podskok z naprzemiennym wypadem P i LN w przód wdech z jednoczesną pracą RR bokiem w górę wydech z opuszczeniem RR - siad skulny, RR w przód, dłonie skierowane do wewnątrz, praca barków w kierunku w przód – tył z jednoczesnym opadem T w tył i wytrzymaniem nad powierzchnią podłogi - leżenie tyłem, NN w pion w górę, RR za głową dłonie splecione na karku, skłon T w przód 	<p>L i PN</p> <p>8x</p> <p>8x</p> <p>8x</p> <p>Skłon T tylko do oderwania górnej części łopatki od podłogi</p>
--	--

2 .Część właściwa 28 min

Opis ćwiczenia	Uwagi
<p>Ćwiczenia ze wstążką</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pw. stojąc, RR ugięte w stawie łokciowym – krążenie nadgarstków na zewnątrz z jednoczesnym wyprostem RR w bok. Powrót do Pw. Krążenie nadgarstków do wewnątrz. 2. Pw. naprzemianstronne krążenie RR w przód z przyborem. 3. Pw. naprzemianstronne krążenie w tył z przyborem 4. Pw. wymachy RR bokiem w górę, do skrzyżowania przedramion. Powrót RR bokiem w dół do skrzyżowania przedramion. 5. Pw. podskoki obunóż z naprzemianstronnymi wymachami RR w przód i tył 6. Pw. stojąc, RR w bok - obroty wokół własnej osi w stronę prawą. Prawy nadgarstek wykonuje „wężyk” 	<p>Powtórzenie każdego z ćwiczeń 8x</p>

<p>pionowy.</p> <p>7. Pw. wymach PN w bok oraz RR bokiem w górę.</p> <p>8. jw. tylko wymach N w przód z ugięciem jej w stawie kolanowym</p> <p>9. Pw. przysiad z przekładaniem kija do drugiej ręki z tyłu i z przodu.</p> <p>10. Pw. przysiad, RR w bok- obrót wokół własnej osi w stronę prawą nadgarstek ze wstążką wykonuje spiralę pionową. Następnie obrót w lewą stronę.</p> <p>11. Pw. - siad prosty, RR wzdłuż T- leżenie przetrzute z jednoczesnym wymachem wstążką półkolem za głowę. Powrót do Pw.</p> <p>12. Pw. waga na NP, nadgarstek ze wstążką wykonuje łuk bokiem.</p> <p>13. Pw. leżenie na lewym boku, oparcie na lewym przedramieniu RR wyprostowane, wzdłuż T- uniesienie złączonych NN nad podłoże, jednocześnie unieść PR w górę nadgarstek ze wstążką koła nad głowę.</p> <p>14. Pw. leżenie na lewym boku- ugięcie i wyprostowanie PN w stawie kolanowym, PR wykonuje wymach w górę i w dół.</p> <p>15. jw. zmiana boku, RR i NN</p> <p>16. Pw – stanie na NL, NP ugięta w stawie kolanowym, LR w bok. Podskoki w tył wężyk pionowy przed sobą.</p>	<p>Wężyk-pionowy ruch nadgarstka w lewo - prawo</p> <p>Następnie obroty w stronę lewą.</p> <p>Zmiana NN.</p> <p>Pałeczka skierowana w dół równomierny ruch kolisty</p> <p>Zmiana NN.</p> <p>Wstążka zatacza półkole.</p> <p>Ruch nadgarstka góra- dół</p>
---	---

Faza podsumowująca:

Tabela 20. Faza podsumowująca: Stretching. 5 min

3.Stretching. 5 min

Opis ćwiczenia	Uwagi
1. Pw. – klęk obunóż. Skłon T w bok w P, LR nad głową w łuku – wytrzymanie pozycji i jw.,	Wolna nastrojowa muzyka

z wyprostem LN w bok, powtórzenie na lewą stronę	3x
2. Pw. siad klęczny na piętach „ukłon japoński” RR jak najdalej w przód	3x
3. Pw. leżenie tyłem – głęboki wdech, podczas wydechu ćwiczący krzyczą lub śmieją się jak najgłośniej	

4. Ocena i podsumowanie pracy uczniów na lekcji.

Wyróżnienie uczniów najbardziej zaangażowanych.

5. Uprzątnięcie przyborów. Pożegnanie.

1.7 MARZEC

Tabela 21. Marzec

	Muzyka (ilość godzin, treść)		Informatyka (ilość godzin, treść)		W-F (ilość godzin, treść)	
III	4	Jazz w muzyce klasycznej XX w. Od opery do musicalu. Komponowanie muzyki do aerobiku.	1	Konwertowanie plików filmowych	2	Układy gimnastyczne do muzyki

Scenariusz lekcji: informatyka

TEMAT:

WSTĘPNY PROJEKT FILMU

Cele lekcji:

a) ogólne:

- przygotowanie projektu filmu podsumowującego projekt

b) operacyjne:

uczeń:

- tworzy wstępny projekt filmu
- wyszukuje, gromadzi i analizuje materiały potrzebne do utworzenia filmu
- (pliki graficzne, audio i video)
- importuje do określonej kolekcji programu Movi Maker wybrane przez siebie obrazy, filmiki, zdjęcia i pliki audio

Metody:

- ćwiczeń praktycznych

Formy pracy:

- grupowa
- indywidualna

Środki dydaktyczne:

- program Movi Maker zainstalowany na każdym komputerze uczniowskim
- pliki graficzne, audio i video nagrane przez uczniów podczas trwania projektu
- tablica interaktywna

Czas realizacji:

- 1 godzina lekcyjna

Przebieg lekcji:

Faza wprowadzająca

1. Przygotowanie komputerowych stanowisk pracy

Faza realizacyjna

1. Przedstawienie uczniom przez nauczyciela kolejności zadań do wykonania

Celem pracy każdej grupy jest opracowanie pomysłu scenariusza filmu, który będzie przedstawiał realizację naszego projektu oraz stanowił jego podsumowanie.

Film nie powinien być krótszy niż 10 minut i dłuższy niż 20 minut. Powinien zawierać sekwencje filmowe i zdjęcia wykonane przez uczniów podczas trwania projektu na zajęciach z informatyki, muzyki i wychowania fizycznego. Należy wybrać realistyczne scenki przedstawiające pracę uczniów na lekcjach. Film ma pokazać „pierwsze kroki” uczestników projektu w opanowaniu nowych umiejętności oraz efekty ich pracy. Jako muzykę ilustracyjną należy wykorzystać utwory skomponowane na lekcjach muzyki, film może zawierać narrację. W każdym filmie mają pojawić się wizerunki oraz imiona i nazwiska wszystkich uczestników projektu z naszej szkoły. Film powinien stanowić logiczną całość, a nie być tylko przypadkowym zlepkiem zdjęć i sekwencji filmowych. W napisach należy podać tytuł oraz nazwiska twórców filmu.

Oceniając prace będziemy brali pod uwagę: oryginalność, zgodność z tematem, pomysłowość, ciekawy punkt widzenia, jasność przekazu, montaż, celowy dobór przejęć i efektów oraz zgodność podkładu dźwiękowego z obrazem.

2. Tworzenie przez uczniów scenariusza filmu w programie Microsoft Word.

3. Wybieranie z ogólnodostępnego folderu plików graficznych, wideo i audio.

4. Importowanie do określonej kolekcji programu Movi Maker wybranych przez uczniów obrazów, filmików, zdjęć i plików audio.

Faza podsumowująca

1. Zapisanie wybranej kolekcji w programie Movie Maker

Materiały dla nauczyciela:

- konspekt

Scenariusz lekcji: wychowanie fizyczne

TEMAT:

ĆWICZENIA OSWAJAJĄCE ZE WSTĄŻKĄ.

Cele lekcji:

a) ogólny

kształtujemy estetykę ruchu przy muzyce

b) operacyjny

w zakresie:

• **sprawności uczeń:**

- wzmocni siłę mięśnie grzbietu i ręki
- kształtuje podstawowe cechy motoryczne wykorzystując skoki, obroty, ćwiczenia równoważne, bieg
- kształtuje koordynację i gibkość

• **umiejętności uczeń**

- potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia
- potrafi utrzymać prawidłową pozycję ciała podczas ćwiczeń
- doskonalą i utrwala podstawowe elementy techniki ćwiczeń ze wstążką przy muzyce
- kształtuje poczucie doznań estetycznych, które powstają dzięki synchronizacji ćwiczeń wykonywanych przez ucznia przy akompaniamencie muzyki z przyborem

• **wiadomości uczeń:**

- wymienia znane mu przybory wykorzystywane w gimnastyce artystycznej (piłka, skakanka, obręcz, maczugi i wstążka)
- dostrzega pozytywną rolę muzyki na rozładowanie napięcia psychicznego

• **postawy uczeń:**

- rozbudza swoje zainteresowania nową formą aktywności fizycznej
- kreuje własną postawę ciała i sprawność fizyczną
- aktywizacja do samodoskonalenia

Metody

• prowadzenia zajęć:

- naśladowcza
- bezpośredniej celowości ruchu
- zdobywania i przekazywania wiadomości i umiejętności:
- pokaz i objaśnienie
- pogadanka

• metody wychowawcze:

- motywacja
- pochwała

Formy ustawienia i prowadzenia zajęć:

- frontalna
- rozsyпка

Środki dydaktyczne:

- magnetofon
- płyta z muzyką

Klasa I gimnazjum

Czas realizacji: 45 minut

Faza wprowadzająca: wstępna 5 min

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie listy obecności oraz gotowości ucznia do lekcji, podanie tematu lekcji.
2. Pogadanka na temat gimnastyki artystycznej
 - jakie obejmuje przybory
 - jaki wpływ na sprawność i wygląd ciała oraz estetykę ruchu mają ćwiczenia z przyborem.
3. Motywacja do udziału w lekcji.
4. Przygotowanie sprzętu do ćwiczeń, ustawienie ćwiczących.

Faza realizacyjna:

Tabela 22. Faza realizacyjna: 1. Rozgrzewka

1. Rozgrzewka

Opis ćwiczenia	Uwagi
1. Zabawa ożywiająca „Przerwa z niespodzianką” Gdy gra muzyka uczniowie w dowolny sposób poruszają się rytmicznie po całej sali. W trakcie przerwy w muzyce wszyscy muszą wykonać zadanie wymyślone przez prowadzącego: <ul style="list-style-type: none">• Przywitaj się z jak największą liczbą osób,• Powiedz coś miłego jak największej liczbie osób,• Wykonaj ćwiczenie np: pajace, skłony, wymachy NN, krążenia RR, krążenie nadgarstków itp.	Przełamywanie uprzedzeń w grupie, nauka okazywania miłych gestów wobec koleżanek, kolegów

2. Część właściwa 32 min

Tabela 23. Część właściwa 32 min

Opis ćwiczenia	Uwagi
Pobranie wstążek Wymachy w płaszczyźnie strzałkowej: <ol style="list-style-type: none">1. Pz. wymach wstążką przodem w górę i w dół.2. Pz. wymach wstążką tyłem w górę i w dół.3. Pz. wymach wstążką przodem w górę, wspięcie na palce i powrót do pozycji wyjściowej4. Pz. w wyroku wymach wstążką przodem w górę i w dół. W czasie wymachu w górę przenieść ciężar ciała na nogę wykroczną, a przy powrocie w dół przenieść ciężar na nogę zakroczną.5. Pz. wymach wstążką przodem w górę i w dół przy wykonaniu wypadu, wagi Wymachy w płaszczyźnie czołowej: <ol style="list-style-type: none">6. Pz. przemach wstążką łukiem górnym w lewo	Ustawienie w szachownicę ćwiczenia wykonujemy po 8 razy W czasie wymachów w różnych płaszczyznach należy zwrócić uwagę, aby wstążka zataczała półkola. Wstążka nie może strzelać ani falować. To samo łukiem dolnym

<p>i w prawo</p> <p>7. Pz. przemach wstążką łukiem górnym i dolnym z przełożeniem do drugiej ręki</p> <p>8. Pz. przemach wstążką łukiem górnym w marszu i biegu</p> <p>Wymachy w płaszczyźnie poprzecznej:</p> <p>9. Pz. w przysiadzie przemach wstążką w lewo i prawo na wysokości klatki piersiowej</p> <p>Koła w płaszczyźnie strzałkowej:</p> <p>10. Pz. wstążką wykonać koła przodem w górę i tyłem w górę w miejscu i marszu</p> <p>11. Kroki polkowe (L,P,L,P) w obrocie w lewo. Wstążką zakreślamy koła na wysokości pasa.</p> <p>12. Pz. koła pionowe wstążką raz z lewej raz z prawej strony we wspięciu na palce, wadze</p> <p>Koła w płaszczyźnie poziomej:</p> <p>13. Pz. koła nad głową w tył-w bok i w przód - w bok</p> <p>14. Pz. koła nad głową, na wysokości pasa w przód i tył, w bok obrót krokami dookoła osi pionowej ciała</p> <p>Ósemki</p> <p>15. P.z. duża ósemka pozioma wykonana całym ramieniem w płaszczyźnie czołowej(na przemian koła duże z lewej i prawej strony)</p> <p>16. Bieg tyłem-wstążką zataczamy ósemki przed sobą na każdy krok ½ ósemki</p> <p>Spirale</p> <p>17. P.z. ręka ze wstążką w dole wykonuje spiralę pionową wstążka z lewej strony T. To samo ze wspięciem na palce</p> <p>18. Bieg w przód- spirala pozioma nad głową, przemach wstążką przodem w dół, bieg w tył, spirala pozioma przed sobą</p> <p>Wężyki</p> <p>19. Z krokiem polki wężyk pionowy z boku</p> <p>20. W marszu wężyk poziomy wstążką po podłożu</p> <p>Wyrzuty</p> <p>21. Wyrzut ściągany - wyrzut patyka PR, LR trzyma koniec wstążki, w momencie uderzenia patyka o podłogę LR ściąga patyk ze wstążką z powrotem</p>	<p>Ćwiczenie przygotowujące do wykonania ósemek</p> <p>Ósemki poziome ruch nadgarstka w górę na zewnątrz, a potem ruchem kolistym w dół i w górę</p> <p>Ósemki pionowe –wymach wstążki z dołu w górę, dłoń zakreśla cyfrę osiem</p> <p>Spirale wstążką wykonywane równomiernymi kołami przedramieniem i dłonią. 2 rodzaje spiral: spiralę pionową – pałeczka skierowana jest w dół lub w górę w zależności od tego czy wykonujemy spiralę z góry w dół, czy z dołu do góry i pozioma- pałeczka wstążki jest przedłużeniem przedramienia.</p> <p>Wężyki wykonuje się silnymi ruchami nadgarstka.</p> <p>- poziome ruch nadgarstka góra – dół</p> <p>- pionowe ruchem w lewo - prawo</p>
--	--

Faza podsumowująca: końcowa 8 min

Tabela 24. Faza podsumowująca: końcowa 8 min

Opis ćwiczenia	Uwagi
Próba złożenia dowolnego układu z poznanych elementów według inwencji twórczej ucznia.*	*Propozycja rozszerzenia dla uczniów uzdolnionych.

3. Ocena i podsumowanie pracy uczniów na lekcji.

4. Wyróżnienie najlepiej ćwiczących uczniów. Uprzątnięcie przyborów. Pożegnanie.

Tabela 25. Kwiecień

	<i>Muzyka</i> (ilość godzin, treść)	<i>Informatyka</i> (ilość godzin, treść)	<i>W-F</i> (ilość godzin, treść)
IV	Fryderyk Chopin. Instrumenty wielkiej orkiestry symfonicznej. Muzyka do aerobiku c. d..		Aerobik – ćwiczenia do muzyki uczniów
	3		3

Scenariusz lekcji: muzyka**TEMAT:****FRYDERYK CHOPIN ŻYCIE I TWÓRCZOŚĆ.****Cele lekcji****a. Wiadomości**

- Zapoznanie uczniów z postacią Fryderyka Chopina i jego twórczością.
- Przedstawienie dzieł kompozytora ,wskazując na dominującą rolę fortepianu.
- Wysłuchanie utworów pod względem wykorzystywania elementów i motywów ludowych
- Wyjaśnienie fenomenu muzyki Chopina.

b. Umiejętności**Uczeń potrafi:**

- opisać życie i twórczość Fryderyka Chopina;
- wskazać najważniejsze cechy stylistyczne twórczości Chopina;
- przedstawić najważniejsze gatunki i formy muzyki Chopina;
- wskazać cechy narodowe w twórczości Chopina;
- rozpoznawać w słuchanych utworach rytmy narodowych tańców polskich;
- wyjaśnić znaczenie muzyki Fryderyka Chopina w kulturze polskiej i światowej.

2. Metoda i forma pracy

- Aktywne słuchanie muzyki.
- Pogadanka z elementami dyskusji i refleksji.
- Metoda aktywizująca – praca uczniów w grupach.

3. Środki dydaktyczne

Podręcznik: Panek W., Świat muzyki. Podręcznik dla klas 1-3 gimnazjum, wyd. WSiP, Warszawa 2004.

Stanowisko do odtwarzania muzyki.

4. Przebieg lekcji

a. Faza przygotowawcza

Sprawdzenie obecności oraz zadania domowego.

b. Faza realizacyjna

1. Nauczyciel dzieli klasę na cztery grupy i rozdaje wypisane na kartce zagadnienia, które uczniowie będą wspólnie opracowywać według wcześniej przyswojonych wiadomości oraz według podręcznika.

Aktywna praca w grupach.

I GRUPA: zyciorys Fryderyka Chopina.

II GRUPA: jakie znasz gatunki muzyczne uprawiane przez Fryderyka Chopina.

III GRUPA: cechy charakterystyczne muzyki narodowej.

IV GRUPA: Jaki instrument umiłował sobie Fryderyk Chopin , omów cechy stylistyczne jego twórczości .

2. Przygotowaniu w grupach towarzyszy słuchanie Mazurków , Polonezów , Etiudy , Scherza (10 min.)

3. Po opracowaniu materiału przez uczniów, kapitan każdej grupy omawia zagadnienia zapisane na kartce. Nauczyciel poprawia lub pomaga osobie przedstawiającej wiadomości . Wspólna rozmowa na temat zadanych zagadnień.

c. Faza podsumowująca

Podsumowanie wiadomości związanych z tematem lekcji w formie notatki do zeszytu:

Notatka:

Fryderyk Chopin – ur. 1810 r. w Żelazowej Woli, zmarł w 1849 r. w Paryżu. Gry na fortepianie uczył się u Wojciecha Żywnego, a następnie u Józefa Elsnera. Jako pianista-wirtuoz był ulubieńcem salonów warszawskich, wiedeńskich, paryskich. W 1830 roku osiadł w Paryżu. Gruźlica uniemożliwiła mu dalszą karierę. Pochowany został w Paryżu, a serce powróciło do Polski i znajduje się w Warszawie, w Kościele Świętego Krzyża.

Twórczość:

Chopin pisał z potrzeby ducha narodowe polonezy, mazurki. Tworzył również nastrojowe nokturny, ballady, miniatury: preludia, etiudy, walce, scherza, pieśni np. Życzenie, a także wielkie formy na fortepian i orkiestrę: koncerty fortepianowe (napisał ich dwa, e-moll i f-moll). Ponadto skomponował Fantazję na tematy polskie i Rondo à la Krakowiak.

Cechy stylistyczne twórczości Fryderyka Chopina:

- muzyka osobista, pełna wewnętrznej ekspresji oraz nowatorskich rozwiązań harmonicznycch,
- narodowe akcenty - poprzez wprowadzanie elementów muzyki ludowej i narodowych tańców polskich,
- nastrojowość, sentymentalizm, liryzm muzyczny,
- styl brillant.

5. Bibliografia

Panek W., Świat muzyki. Podręcznik dla klas 1-3 gimnazjum, wyd. WSiP, Warszawa 2004.

6. Zadanie domowe

Na podstawie podręcznika, innego źródła lub własnych przemyśleń wyjaśnij, na czym polega fenomen Chopina w kulturze polskiej i światowej.

Scenariusz lekcji: wychowanie fizyczne

TEMAT:

AEROBIK – NAUKA PODSTAWOWYCH KROKÓW ORAZ UKŁADU ĆWICZEŃ W PRZESTRZENNEJ CHOREOGRAFII PRZY MUZYCE.

Cele lekcji:

a) ogólny

opanowanie układu choreograficznego

b) operacyjne

w zakresie:

- **sprawności uczeń:**

- poprawi koordynację ruchową
- kształtuje poczucie rytmu
- rozwinię koordynację wzrokowo-słuchowo-ruchową

- **umiejętności uczeń:**

- potrafi wykonać podstawowe kroki: step touch, step out, grapevine, heel back, knee up, V-step, A-step
- umie łączyć kroki z jednoczesną pracą ramion
- potrafi wykonać i powtórzyć samodzielnie układ choreograficzny
- wykonuje prawidłowo poznane kroki aerobiku

- **wiadomości uczeń:**

- docenia zdrowotne walory aerobiku na wszechstronny rozwój swojego organizmu
- zna różne formy fitness i nazywa je
- zna nazwy podstawowych kroków aerobiku

- **postawy uczeń:**

- sam kontroluje poprawność wykonywania ćwiczeń
- rozbudza swoje zainteresowania fitnessem jako nowoczesną formą gimnastyki
- współuczestniczy w zajęciach w grupie
- dba o bezpieczne wykonywanie ćwiczeń.

Metody

- prowadzenia zajęć:

- naśladowcza
- bezpośredniej celowości ruchu

- zdobywania i przekazywania wiadomości i umiejętności:

- pokaz i objaśnienie
- pogadanka

- metody wychowawcze:

- motywacja
- pochwała
- oddziaływanie przykładem osobistym

Formy ustawienia i prowadzenia zajęć:

- frontalna
- rozsypka

Środki dydaktyczne:

- magnetofon
- płyta z muzyką

Czas realizacji: 90 minut

Faza wprowadzająca:

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie listy obecności oraz gotowości ucznia do lekcji, podanie tematu lekcji.
2. Pogadanka na temat znaczenia pojęcia fitness.
3. Motywacja do udziału w lekcji.
4. Ustawienie ćwiczących.

Faza realizacyjna:*Tabela 26. Faza realizacyjna: 1. Rozgrzewka*

1. Rozgrzewka

Opis ćwiczenia	Uwagi
1. P.w. postawa 1-8 marsz PN 1-8 marsz szeroko 1-8 step touch 1-8 step touch PN, z pracą RR w górę i w dół 1-8 step touch PN, z pracą RR w bok i w przód 1-16 2x podwójny step touch w prawą stronę 1-16 2x grape vine w prawą stronę 1-8 step out 1-8 step out, wznos naprzemiennie PR i LR w górę 1-8 step out z przeniesieniem naprzemiennie PR i LR w przód 1-8 heel back 1-8 heel back z pracą RR w bok i w przód 1-8 heel back z pracą RR w górę i w dół 1-8 knee up w przód z przyciągnięciem łokcia przeciwnej ręki 1-8 knee up w bok z pracą RR w górę i w dół 1-8 V-step PN 1-8 A-step PN 1-4 V-step 1-4 A-step	Powtórz całość w lewą stronę.
2. P.w. postawa - wypad w bok PN - wypad w bok LN - wypad w przód PN - półprzysiad na LN, PN wyprostowana w przód, palce P stopy zadarte -wypad LN przód - półprzysiad na PN, LN wyprostowana w przód, palce L stopy zadarte - wykrok PN w przód z przeniesieniem ciężaru ciała na PN, L pięta dociśnięta do podłogi, T pochylony, RR w górę - wykrok LN w przód z przeniesieniem ciężaru ciała na LN, P pięta dociśnięta do podłogi, T pochylony, RR w górę	Kolano nad stopą. Kolano nad stopą

2.Część właściwa – nauka układu choreograficznego.

Tabela 27. Część właściwa - nauka układu choreograficznego

Opis ćwiczenia	Uwagi
<p>I Blok: 1-4 marsz w przód PN 1-4 marsz w tył LN 1-8 heel back po literze L z pracą RR bok i w przód 1-8 knee up z pracą RR w górę i w dół 1-4 podwójny step touch 1-4 obrót krokami marszu w L stronę za LR z kłaśnięciem na 4 Następnie I blok wykonujemy na lewą stronę.</p>	<p>Należy czuwać nad odpowiednim tempem i rytmem ćwiczeń. Najpierw uczymy bloku na P stronę.</p>
<p>II Blok: 1-8 step touch PN po kwadracie przód 1-8 lunges, RR naprzemiennie w bok i w przód 1-8 grape vine z podskokiem na 4 i na 8 1-8 scissors, RR naprzemiennie w przód i w dół Następnie II blok wykonujemy na lewą stronę.</p>	<p>Do nauki II bloku należy przejść po opanowaniu I bloku na P i L stronę.</p>
<p>Łączymy I i II blok.</p>	<p>Wykonujemy I i II blok łącznie na P i L stronę.</p>
<p>III blok* 1-8 step touch PN przemieszczając się w przód 1-4 chasse mambo w tył w skos w P stronę 1-4 grape vine LN 1-4 V-step 1-4 A-step 1-8 jumping Jack z pracą RR w górę, w skos i w dół w skos. Następnie III blok wykonujemy na lewą stronę.</p>	<p>*Propozycja rozszerzenia dla uczniów uzdolnionych. Do nauki III bloku należy przejść po opanowaniu I i II bloku łącznie na P i L stronę.</p>
<p>Łączymy II i III blok.</p>	<p>Wykonujemy II i III blok łącznie na P i L stronę.</p>
<p>Łączymy I, II i III blok.</p>	<p>Wykonujemy I, II i III blok łącznie na P i L stronę.</p>
<p>Powtarzamy cały układ kilkakrotnie w obie strony.</p>	

Tabela 28. Faza podsumowująca: 3. Stretching

Faza podsumowująca:

3. Stretching.

Opis ćwiczenia	Uwagi
<p>1. P.w. postawa</p> <ul style="list-style-type: none"> - wypad w bok PN - wypad w bok LN - wypad w przód PN - półprzysiad na LN, PN wyprostowana w przód, palce P stopy zadarte -wypad LN przód - półprzysiad na PN, LN wyprostowana w przód, palce L stopy zadarte - wykrok PN w przód z przeniesieniem ciężaru ciała na PN, L pięta dociśnięta do podłogi, T pochylony, RR w górę - wykrok LN w przód z przeniesieniem ciężaru ciała na LN, P pięta dociśnięta do podłogi, T pochylony, RR w górę - przyciągnięcie P kolana do klatki piersiowej trzymając je RR - przyciągnięcie pięty PN do pośladka - przyciągnięcie L kolana do klatki piersiowej trzymając je RR - przyciągnięcie pięty LN do pośladka <p>2. P.w. postawa, NN rozkrok</p> <ul style="list-style-type: none"> - wdech, wznos RR bokiem w górę - wydech, opust RR bokiem w dół. 	<p>Wytrzymaj 10 sek. w każdym ćwiczeniu. W wypadach kolano znajduje się nad stopą.</p> <p>Kolana blisko siebie.</p> <p>Wdech nosem wydech ustami. Powtórz 3 razy.</p>

4. Podsumowanie pracy uczniów na lekcji.

5. Uprzątnięcie przyborów. Pożegnanie.

Opis kroków:

Step – touch - krok PN w bok i dostawienie stopy LN, to samo od LN

Grapevine - krok PN w bok, krok LN skrzyżnie za PN, krok w bok PN i dostawienie stopy LN to samo od LN

Heel–back - krok PN w bok i wznos LN piętą w tył, lekko na zewnątrz, to samo od LN

Knee-up - krok PN w przód i wznos LN ugiętej w kolanie pod kątem ok. 90 stopni w górę w przód, to samo od LN

Step out – krok PN w bok i w rozkroku akcent palcami LN o podłogę, w miejscu, w postawie rozkroczonej balansowanie ze PS na LS i odwrotnie z wyraźnym akcentem palcami stopy nogi wolnej.

Chasse – 2 kroki polkowe w bok

Mambo – przenos PN w przód i w tył przy stałym kontakcie LN z podłożem, to samo od LN
V step – krok PN w przód, w skos, w PS, krok LN w przód, w skos, w LS, krok PN w tył i LN w tył do pozycji wyjściowej, to samo od LN
A step – podobny jak V step, tylko w kształcie litery A.
Jumping Jack- pajacyki.
Scissors- podskokiem krzyżowanie NN w miejscu. PN z przodu LN w tyłu i odwrotnie.
Lunges- z postawy odstawienie na zmianę PN i LN w bok.

Tabela 29. Maj

	<i>Muzyka</i> (ilość godzin, treść)	<i>Informatyka</i> (ilość godzin, treść)	<i>W-F</i> (ilość godzin, treść)
V	Kolaż muzyczny. Historia zapisu dzieła muzycznego (od tabulatur do komputera). 1 godzina zajęć wspólnie z nauczycielem muzyki	Zapisanie i odtwarzanie filmu w programie komputerowym.	Body ball – układ choreograficzny i ćwiczenia wzmacniające z piłkami
4		1	3

Scenariusz lekcji: wychowanie fizyczne**TEMAT:****ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE WYBRANE GRUPY MIĘŚNIOWE ORAZ RÓWNOWAŻNE Z ZASTOSOWANIEM PIŁEK BODY BALL****Cele lekcji:****a) ogólny**

wzmocnienie mm. brzucha, grzbietu, NN w ćwiczeniach równoważnych z piłkami Body Ball

b) operacyjne

w zakresie:

- **umiejętności uczeń:**

- wzmocni wybrane grupy mięśniowe
- porusza się w takt muzyki - kształtuje koordynację ruchową, gibkość, równowagę

- **wiadomości uczeń:**

- zapozna się ze sprzętem
- poznanie podstawowych ćwiczeń równoważnych z zastosowaniem piłek Body Ball

- **postawy uczeń:**

- zsynchronizuje pracę RR i NN
- kształtuje dyscyplinę w czasie wykonywania ćwiczeń
- samokontrola i samoocena wykonania ćwiczenia
- pokonuje własne słabości

Metody

- prowadzenia zajęć:
 - naśladowcza – ścisła, zabawowa
- zdobywania i przekazywania wiadomości i umiejętności:
 - pokaz i objaśnienie
 - pogadanka

- metody wychowawcze:

- motywacja

- pochwała

Formy ustawienia i prowadzenia zajęć:

- frontalna

- rozsyпка

Środki dydaktyczne:

- magnetofon

- płyta z muzyką

Czas realizacji: 45 minut

Faza wprowadzająca: wstępna 10 min

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie listy obecności oraz gotowości ucznia do lekcji, podanie tematu lekcji.

2. Pogadanka na temat form fitnessu i korzyści, jakie przynoszą ćwiczenia z piłką Body Ball

3. Motywacja do udziału w lekcji.

4. Przygotowanie sprzętu do ćwiczeń, ustawienie ćwiczących.

Faza realizacyjna:

1. Rozgrzewka

Tabela 30. Faza realizacyjna: 1. Rozgrzewka

Opis ćwiczenia	Uwagi
<p>Rozgrzewka z piłką:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pw. marsz z piłką RR w przód 2. Pw. step touch i step out z piłką w RR w przód i górę 3. Pw. w pozycji stojącej kozłowanie piłką w różnym tempie odmach na przemian PN i LN w bok 4. Pw. pajace z piłką w RR w górę 5. Pw. w siadzie na piłce okrężne ruchy miednicą 6. Pw. w siadzie na piłce ruchy miednicą przód-tył oraz do boków z regulacją oddechu 7. Pw. w siadzie na piłce spinanie i rozluźnianie mięśni brzucha NN w rozkroku, ugięte w stawach kolanowych 8. Pw. w siadzie na piłce naprzemienne unoszenie kolan NP i NL 9. Podskoki w siadzie na piłce 	<p>Ćwiczenia z piłkami Body Ball służą korekcji wad postawy, oraz wzmocnieniu wszystkich partii mięśni (szczególnie brzucha i grzbietu), są narzędziem do rozluźnienia, zwiększenia ruchomości w stawach oraz gibkości. Służy polepszeniu koordynacji</p>

2. Część właściwa 30 min

Tabela 31. Część właściwa 30 min

Opis ćwiczenia	Uwagi metodyczne:
<p>Ćwiczenia z piłką w staniu:</p> <p>1. Pw. w rozkroku stopy na szerokość bioder, przysiad z unoszeniem piłki nad głowę przy wyprostowanych ramionach, ciężar ciała na piętach</p> <p>2. Pw. w rozkroku stopy na szerokość bioder, NN lekko ugięte w kolanach, skręty tułowia do boku, piłka w dłoniach, lekko ugięte RR</p> <p>3. Pw. w staniu stopy blisko siebie, wykonaj wypad PN do tyłu jednocześnie prostując ramiona przed siebie, piłka w dłoniach, następnie wróć do Pw.</p> <p>4. Pw. w staniu wypad PN do tyłu, piłka w dłoniach wyprostowanych ramion , unosić piłkę do góry mocno spinając mięśnie brzucha i pogłębiając wypad , powrót do Pw.</p> <p>5. Pw. w staniu stopy na szerokość bioder, ściśnij piłkę między rękoma napinając mięśnie klatki piersiowej i brzucha, wytrzymaj chwilę</p> <p>Ćwiczenia w siadzie na piłce:</p> <p>6. Pw. w siadzie dłonie splecione na klatce piersiowej, powoli przechodzimy do leżenia na plecach na piłce przy pomocy pracy stóp i wracamy do siadu</p> <p>7. Pw. w siadzie wznos kolana na wysokość biodra i wyprost uniesionej PN</p> <p>8. Pw. w siadzie uniesienie PN nad podłogę, wytrzymaj siedząc na piłce jak najdłużej</p> <p>Ćwiczenia w leżeniu na piłce tyłem:</p> <p>9. Pw. w leżeniu tyłem NN zgięte, kolana na szerokość bioder, ręce na klatce piersiowej, wyprost LN w przód i PR w tył</p> <p>10. Pw. w leżeniu tyłem , ręce splecione na karku, NN ugięte w kolanach – spinanie mięśni brzucha</p> <p>Ćwiczenia w leżeniu na piłce przodem:</p> <p>11. Pw. leżenie przodem ugięcie ramion do kąta prostego w łokciach; głowa, tułów, biodra i nogi tworzą linię prostą, mocno napięte mięśnie</p>	<p>Ćwiczenia powtarzamy 8 razy Kolano nie przekracza linii palców stóp</p> <p>Zmiana LN</p> <p>Zachowaj kąt prosty między łydkami a udami Ćwiczenie powtarzamy 8 razy</p> <p>8 razy</p> <p>Mocno spięte mięśnie brzucha</p> <p>Zmiana PN w przód LR w tył</p> <p>Biodra wysunięte przed piłkę, dłonie na podłodze szerzej niż barki.</p>

<p>brzucha</p> <p>12 .Pw. leżenie przodem RR oparte na podłodze proste w łokciach, nogi na szerokość bioder, unoszenie w górę PR i LN</p> <p>13. Pw. leżenie przodem RR oparte na podłodze, NN wyprostowane i uniesione w górę, wysuwamy tułów nad podłogę przy pomocy pracy RR do momentu kiedy piłka znajdzie się pod stopami i powrót do Pw.</p> <p>14. Pw. leżenie przodem NN szerzej niż biodra, PN ugięta, kąt prosty między udem a łydką a palce stopy flex, dłonie oparte na podłodze, wznos PN w kierunku sufitu przy jednoczesnym spięciu pośladka</p> <p>Ćwiczenia z piłką w leżeniu na macie:</p> <p>15. Pw. leżenie tyłem NN na piłce ugięte do kąta prostego, głowa leży na rękach, wykonaj spinanie mięśni brzucha unosząc łopatki nad matę</p> <p>16. Pw. leżenie tyłem, piłka między NN, unieś piłkę nad głowę, chwyć piłkę w dłonie przenieś za głowę, następnie wykonaj poprzednie czynności w odwrotnej kolejności.</p> <p>17. Pw. leżenie tyłem, pięty mocno wciśnięte w piłkę, która znajduje się pod nogami, biodra uniesione w górę, brzuch mocno spięty; unieś jedną stopę w górę, palce stopy point</p>	<p>Zmiana LR i PN</p> <p>Mocno spięte mięśnie brzucha, plecy proste, głowa w przedłużeniu tułowia</p> <p>Zmiana LN</p> <p>Dla zwiększenia intensywności chwyć piłkę między NN i unos ją nad matę w momencie unoszenia łopatek lub ściskaj piętami i łydkami</p>
--	---

Faza podsumowująca: końcowa 5 min

3. Relaksacja

Tabela 32. Faza podsumowująca: końcowa 5 min. 3. Relaksacja

Opis ćwiczenia	Uwagi
<p>Uspokojenie organizmu. Ćwiczenia rozciągające</p> <p>1. Pw. leżenie przodem na piłce przyciągnij piętę PN do pośladka</p> <p>2. Pw. leżenie przodem na piłce zegnij kolana i łokcie i przyklej się do piłki rozluźniając wszystkie mięśnie, głowa oparta na ramionach</p> <p>3.Pw. w leżeniu tyłem na piłce zataczaj delikatne koła tułowiem masując kręgosłup</p>	<p>Zmiana LN</p>

4. Ocena i podsumowanie pracy uczniów na lekcji.

5. Uprzątnięcie przyborów. Pożegnanie.

Scenariusz lekcji: wychowanie fizyczne

TEMAT:

TEMAT: BODY BALL – UKŁAD CHOREOGRAFICZNY Z PIŁKAMI.

Cele lekcji:

a) ogólny

opanowanie układu choreograficznego z piłkami i na piłkach.

b) operacyjne

w zakresie:

• **sprawności uczniów:**

- poprawi koordynację ruchową
- kształtuje poczucie rytmu
- wzmocni siłę mięśni ramion
- rozwinie koordynację wzrokowo-słuchowo-ruchową

• **umiejętności uczniów:**

- potrafi wykonać podstawowe kroki: step touch, step out, grapevine, heel back, knee up, V-step, A-step
- wykonuje prawidłowo poznane kroki aerobiku
- umie łączyć kroki z jednoczesną pracą ramion z piłką
- potrafi rytmicznie wykonywać ćwiczenia
- potrafi wykonać i powtórzyć samodzielnie układ choreograficzny

• **wiadomości uczniów:**

- docenia zdrowotne walory aerobiku na wszechstronny rozwój swojego organizmu
- zna ćwiczenia kształtujące brzuch, uda i pośladki
- zna nazwy podstawowych kroków aerobiku

• **postawy uczniów:**

- sam kontroluje poprawność wykonywania ćwiczeń
- rozbudza swoje zainteresowania fitnessem jako nowoczesną formą gimnastyki
- współuczestniczy w zajęciach w grupie
- dba o bezpieczne wykonywanie ćwiczeń.

Metody

• **prowadzenia zajęć:**

- naśladowcza
- bezpośredniej celowości ruchu
- **zdobycia i przekazywania wiadomości i umiejętności:**
 - pokaz i objaśnienie
 - pogadanka
- **metody wychowawcze:**
 - motywacja
 - pochwała
 - oddziaływanie przykładem osobistym

Formy ustawienia i prowadzenia zajęć:

- frontalna
- rozsyпка

Środki dydaktyczne:

- magnetofon
- płyta z muzyką
- piłki Body Ball

Czas realizacji: 90 minut

Faza wprowadzająca:

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie listy obecności oraz gotowości ucznia do lekcji, podanie tematu lekcji.
2. Pogadanka na temat znaczenia pojęcia fitness.
3. Motywacja do udziału w lekcji.
4. Ustawienie ćwiczących.

Faza realizacyjna:

1. Rozgrzewka

Tabela 33. Faza realizacyjna: 1. Rozgrzewka

Opis ćwiczenia	Uwagi
1. P.w. postawa 1-8 marsz PN 1-8 marsz szeroko 1-8 step touch 1-8 step touch PN, RR krążenia w przód 1-8 step touch PN, RR krążenia w tył 1-16 2x step touch PN po literze L 1-16 2x podwójny step touch w prawą stronę, RR na przemian w górę i w bok 1-16 2x grape vine w prawą stronę 1-8 step out 1-8 step out, wznos naprzemiennie PR i LR w górę i przód 1-8 heel back 1-8 heel back z pracą RR w bok i w przód 1-8 heel back z pracą RR w górę i w dół 1-16 heel back po literze L 1-8 knee up w przód z przyciągnięciem łokcia przeciwnej ręki 1-8 knee up w bok z pracą RR w górę i w dół 1-8 V-step PN 1-8 A-step PN 1-8 V-step PN z naprzemiennym wznosem PR i LR w górę 1-8 A-step PN z naprzemiennym wznosem PR i LR w bok.	Powtórz całość w lewą stronę.
2. P.w. postawa - wypad w bok PN - wypad w bok LN - wypad w przód PN	Kolano nad stopą. Kolano nad stopą

<p>- półprzysiad na LN, PN wyprostowana w przód, palce P stopy zadarte</p> <p>-wypad LN przód</p> <p>- półprzysiad na PN, LN wyprostowana w przód, palce L stopy zadarte</p> <p>- wykrok PN w przód z przeniesieniem ciężaru ciała na PN, L pięta dociśnięta do podłogi, T pochylony, RR w górę</p> <p>- wykrok LN w przód z przeniesieniem ciężaru ciała na LN, P pięta dociśnięta do podłogi, T pochylony, RR w górę</p>	
--	--

2. Część właściwa – nauka układu choreograficznego.

Tabela 34. Część właściwa - nauka układu choreograficznego

Opis ćwiczenia	Uwagi
<p>1. Układ choreograficzny z piłkami w RR:</p> <p>I Blok:</p> <p>1-4 marsz w przód PN, RR przenoszenie piłki na P i L stronę T</p> <p>1-4 marsz w tył LN, RR przenoszenie piłki na P i L stronę T</p> <p>1-8 step touch PN po literze L, RR wypychanie piłki w przód na wysokość barków</p> <p>1-4 przeskok odstawno-dostawny w P stronę, RR krążenie z piłką przed sobą od dołu w P stronę</p> <p>1-4 przeskok odstawno-dostawny w L stronę, RR krążenie z piłką przed sobą od dołu w L stronę</p> <p>1-8 lunges, RR z piłką naprzemiennie w bok w P i L stronę, przeciwnie do odstawianej nogi</p> <p>Następnie I blok wykonujemy na lewą stronę, zaczynając LN.</p> <p>II Blok:</p> <p>1-8 grape vine, RR z piłką w górze, przenoszenie piłki nad głową z P i L stronę</p> <p>1-4 V-step, z uginaniem RR z piłką nad głową</p> <p>1-4 A-step, z uginaniem RR z piłką nad głową</p> <p>1-8 podwójny step touch PN z kozłowaniem piłki</p> <p>1-8 knee up, RR z piłką w górę i w dół na zmianę do unoszonego kolana.</p> <p>Następnie II blok wykonujemy na lewą stronę, zaczynając LN.</p> <p>Łączymy I i II blok.</p> <p>Powtarzamy cały układ kilkakrotnie w obie strony.</p>	<p>Należy czuwać nad odpowiednim tempem i rytmem ćwiczeń. Piłki trzymamy szeroko przed sobą. Najpierw uczymy bloku na P stronę, zaczynając PN.</p> <p>Do nauki II bloku należy przejść po opanowaniu I bloku na P i L stronę.</p> <p>Wykonujemy I i II blok łącznie na P i L stronę.</p>

<p>2. Układ choreograficzny w siadzie na piłkach:</p> <p>I blok 1-8 step touch PN 1-4 marsz w przód PN (małe kroki) 1-4 marsz w tył LN 1-8 lunges, RR w górę, w skos przeciwnie do odstawianej nogi 1-8 knee up, RR w górę i w dół na zmianę do unoszonego kolana. Następnie I blok wykonujemy na lewą stronę, zaczynając LN.</p> <p>II blok 1-8 2x krążenia bioder na piłce w P stronę 1-4 marsz PN w przód z przejściem do leżenia tyłem na piłce 1-4 marsz LN w tył z przejściem do siadu 1-8 jumping Jack z pracą RR w górę skos i w dół w skos. 1-8 wstajemy z piłki i obejście piłki krokami marszu w P stronę, PR przytrzymujemy piłkę, na 8 siad na piłce. Następnie II blok wykonujemy na lewą stronę, zaczynając LN.</p> <p>Łączymy I i II blok.</p> <p>Powtarzamy cały układ kilkakrotnie w obie strony</p>	<p>Najpierw uczymy bloku na P stronę, zaczynając PN.</p> <p>Do nauki II bloku należy przejść po opanowaniu I bloku na P i L stronę.</p> <p>Wykonujemy I i II blok łącznie na P i L stronę.</p>
--	--

Faza podsumowująca:

3. Stretching na piłce.

Tabela 35. Faza podsumowująca: 3. Stretching na piłce

Opis ćwiczenia	Uwagi
1. Piłka na macie, PN wyprostowana oparta na piłce, skłon do PN, wyprost.	Wytrzymaj 10 sek. Zmień stronę.
2. Piłka na macie, wypad PN w przód, LN z tyłu wyprostowana, PR w przód oparta na piłce, LR na macie ustawiona przy PN.	Wytrzymaj 10 sek. Zmień stronę.
3.P.w. – leżenie bokiem na piłce, PR na macie, PN ugięta oparta na macie, LN wyprostowana, ugnij LN w tył i przyciągnij LR piętę to pośladka, następnie przyciągnij LR kolano LN do klatki piersiowej.	Wytrzymaj 10 sek. Zmień stronę.
4. P.w. – siad klęczny, piłka z przodu na macie, przetoczenie piłki w przód z opadem T, RR oparte na piłce.	Wytrzymaj 10 sek.

4. Podsumowanie pracy uczniów na lekcji.

5. Sprzątnięcie przyborów. Pożegnanie.

1.10 CZERWIEC

Tabela 36. Czerwiec

	<i>Muzyka</i> (ilość godzin, treść)	<i>Informatyka</i> (ilość godzin, treść)	<i>W-F</i> (ilość godzin, treść)
VI	2 Produkcja własnej płyty. 1 godzina zajęć wspólnie z nauczycielem informatyki	2 Projekt filmu z realizacji Muz-Info	1 Formy relaksacyjne w body ball
Podsumowanie programu Muz-Info na forum szkoły; pokaz filmu z realizacji projektu oraz pokaz tańców do kompozycji uczniowskich (z godzin dyrektorskich)			

Scenariusz lekcji: wychowanie fizyczne

TEMAT:

BODY BALL - ĆWICZENIA FORM RELAKSACYJNYCH ORAZ STRETCHINGU.

Cele lekcji:

a) ogólny

rozciągnięcie i uelastycznienie mięśni oraz obniżenie poziomu stresu, odprężenie i pozbycie się napięcia fizycznego i psychicznego.

b) operacyjne

w zakresie:

• **sprawności uczniów:**

- poprawi koordynację ruchową
- poprawi gibkość
- zwiększy ruchomość w poszczególnych stawach

• **umiejętności uczniów:**

- potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia rozciągające
- potrafi utrzymać prawidłową pozycję ciała podczas ćwiczeń
- koncentruje się na jakości wykonywanych ruchów
- potrafi wykonać płynne ruchy, kształtując estetykę ruchu

• **wiedomości uczniów:**

- poznaje zalety relaksacji
- wie jakie korzyści na czym polega stretching
- zna korzyści jakie przynoszą ćwiczenia rozciągające
- dostrzega pozytywną rolę muzyki na rozładowanie napięcia psychicznego

- **postawy uczeń:**
- dokonuje samooceny swojej sprawności
- pokonuje własne słabości
- dba o bezpieczeństwo własne i współwiczających.

Metody

- prowadzenia zajęć:
 - naśladowcza
 - bezpośredniej celowości ruchu
- zdobywania i przekazywania wiadomości i umiejętności:
 - pokaz i objaśnienie
 - pogadanka
- metody wychowawcze:
 - motywacja
 - pochwała
 - oddziaływanie przykładem osobistym

Formy ustawienia i prowadzenia zajęć:

- frontalna
- rozsypka

Środki dydaktyczne:

- magnetofon
- płyta z muzyką
- maty do ćwiczeń
- piłki Body Ball

Czas realizacji: 45 minut

Faza wprowadzająca:

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie listy obecności oraz gotowości ucznia do lekcji, podanie tematu lekcji.
2. Pogadanka na temat zasad stretchingu oraz korzyści jakie przynoszą ćwiczenia rozciągające.
3. Motywacja do udziału w lekcji.
4. Przygotowanie mat i piłek do ćwiczeń, ustawienie ćwiczących.

Faza realizacyjna:

1. Rozgrzewka

Tabela 37. Faza realizacyjna: 1. Rozgrzewka

Opis ćwiczenia	Uwagi
1. Pozycja wyjściowa – postawa, NN rozkrok - wznos RR przodem w górę – wdech, opust RR przodem w dół – wydech.	Powtórz ćw. 3 razy. Wdech nosem, wydech ustami.
2. P.w. – postawa, RR górę - skłon w przód, połóż dłonie na matę - wyprost	NN wyprostowane w kolanach. Powtórz 3 razy. Ćwicz w wolnym tempie.
3. P.w. – postawa, NN rozkrok, RR w górę - skłon w bok w P stronę - wyprost.	Powtórz 3 razy na każdą stronę.

<p>To samo w drugą stronę.</p> <p>4. P.w. – postawa, NN rozkrok, RR w górę - opad T i wyprost.</p> <p>5. P.w. – postawa, NN rozkrok, RR w bok - opad T - skrętoskłon z dotknięciem PR do L stopy, powrót do opadu T i to samo w drugą stronę.</p> <p>6. P.w. klęk podparty - wykonaj koci grzbiet.</p> <p>7. P.w. siad na piłce, RR na biodrach - krążenia bioder na piłce w P stronę. Powtórz 5 razy i zmień stronę.</p> <p>8. P.w. siad na piłce, RR wzdłuż T - krążenia barków w przód i w tył.</p> <p>9. P.w. siad na piłce - skłon w bok w P stronę, PR oparta na piłce, LR boki nad głowę. Zmień stronę.</p> <p>10. P.w. siad na piłce, NN rozkrok - skłon do PN, RR w przód, wyprost. Zmiana strony.</p> <p>11. P.w. siad na piłce - NN marsz w miejscu, następnie w 4 kroki przód i w tył.</p> <p>12. P.w. siad na piłce - na zmianę odstawienie PN i LN nogi w bok.</p>	<p>Powtórz 3 razy.</p> <p>Powtórz 3 razy na każdą stronę.</p> <p>Dłonie pod barkami. Powtórz 3 razy. Płecy wyprostowane. NN w lekkim rozkroku.</p> <p>Powtórz po 3 razy.</p> <p>Powtórz 3 razy na każdą stronę.</p> <p>Powtórz 3 razy na każdą stronę.</p> <p>Powtórz 4 razy na każdą stronę.</p>
--	---

2. Część właściwa

Tabela 38. 2. Część właściwa

Opis ćwiczenia	Uwagi
<p>1. P.w. – postawa, piłka trzymana na wysokości bioder - wznos i opust RR z piłką - skręty T z piłką na zmianę w P i L stronę - półprzysiady ze skrętem T i przeniesieniem piłki na zmianę w P i L stronę, - przysiad z przeniesieniem piłki nad głowę - wypad w przód z uniesieniem piłki nad głowę, na zmianę PN i LN.</p> <p>2. P.w. – siad na piłce - wyprost na zmianę PN i LN - wyprost na zmianę PN i LN i z jednoczesnym wznosem przeciwnej ręki w górę.</p> <p>3. P.w. – leżenie przodem na piłce, NN wyprostowane, stopy i dłonie na podłodze - wznos jednocześnie PR w górę i LN w górę w tył i opust. Zmiana stron. - RR spleciona za głową, wznos T w górę i opust. - przechodzenie RR w przód do momentu, aż piłka</p>	<p>x 8 x 4 w każdą stronę x 4 w każdą stronę x 8 x 4 każdą nogą</p> <p>x 4 każdą nogą x 4 na każdą stronę</p> <p>Dłonie pod barkami. x 4 na każdą stronę</p> <p>x 8 x 4</p>

<p>znajdzie się pod kolanami, T wyprostowany i powrót do pozycji wyjściowej.</p> <p>4. Piłka na macie, PN wyprostowana oparta na piłce, skłon do PN, wyprost.</p> <p>5. Piłka na macie, wypad PN w przód, LN z tyłu wyprostowana, PR w przód oparta na piłce, LR na macie ustawiona przy PN.</p> <p>6. Piłka na macie, wypad PN w przód, LN oparta kolanem na macie, opad T obie RR w przód oparte na piłce.</p> <p>7. P.w. – klęk podparty jedno nogą na LN, PN wyprostowana, wyciągnięta do tyłu oparta stroną grzbietową stopy na piłce. Przyciągnij biodra do maty.</p> <p>8. P.w. – klęk podparty jedno nogą na LN, PN wyprostowana w przód oparta piętą na macie, piłka z przodu na macie, RR na piłce.</p> <p>9. P.w. – leżenie bokiem na piłce, PR na macie, PN ugięta oparta na macie, LN wyprostowana, - przenieś LR bokiem jak najdalej za głowę, - ugnij LN w tył i przyciągnij LR piętę to poślądka - przyciągnij LR kolano LN do klatki piersiowej. Zmień stronę.</p> <p>10. P.w. – klęk podparty, PR na macie, LR w bok oparta na piłce, ugięcie PR.</p> <p>11. P.w. – siad klęczny, piłka z przodu na macie, przetoczenie piłki w przód z opadem T, RR oparte na piłce.</p> <p>12. P.w. – siad rozkroczny, piłka z przodu - przetoczenie piłki w przód i skłon T w przód - przeniesienie piłki nad PN i skłon do PN - przeniesienie piłki nad LN i skłon do LN</p>	<p>Wytrzymaj 15 sek. Zmień stronę.</p> <p>Wytrzymaj 15 sek. Zmień stronę.</p> <p>Wytrzymaj 15 sek. Zmień stronę.</p> <p>Wytrzymaj 15 sek. Zmień stronę.</p> <p>Wytrzymaj 15 sek. Zmień stronę.</p> <p>Wytrzymaj 15 sek. Wytrzymaj 15 sek. Wytrzymaj 15 sek.</p> <p>Wytrzymaj 15 sek. Zmień stronę. Wytrzymaj 15 sek.</p> <p>Wytrzymaj 15 sek. Wytrzymaj 15 sek. Wytrzymaj 15 sek.</p>
---	--

Faza podsumowująca:

3. Relaksacja.

Tabela 39. Faza podsumowująca: 3. Relaksacja

Opis ćwiczenia	Uwagi
<p>1. Leżenie przodem na piłce, obejmij RR piłkę, NN ugięte kolana obejmują piłkę, stopy na podłodze. Kołysz się na piłce w przód, tył, na boki.</p> <p>2. Leżenie tyłem na piłce, głowa leży luźno na piłce, RR za głowę rozluźnione, stopy na macie. Kołysz się delikatnie na piłce w różne strony.</p>	<p>Zamknij oczy, rozluźnij się.</p>

4. Podsumowanie pracy uczniów na lekcji.
5. Sprzątnięcie przyborów. Pożegnanie.

Scenariusz lekcji: informatyka

TEMAT:

PRZYGOTOWANIE FILMU I PREZENTACJI Z PROJEKTU

Cele lekcji:

a) ogólne:

- przygotowanie, zapisanie i odtworzenie filmu w programie Movie Maker

b) operacyjne:

uczeń:

- ustawia pliki video i pliki graficzne w obszarze roboczym programu
- dodaje przejścia i efekty do projektu
- wstawia podkład dźwiękowy
- dodaje tytuły i napisy końcowe
- zapisuje gotowy film na dysku

Metody:

- ćwiczeń praktycznych

Formy pracy:

- grupowa
- indywidualna

Środki dydaktyczne:

- program Movi Maker zainstalowany na każdym komputerze uczniowskim
- pliki graficzne, audio i video nagrane przez uczniów podczas trwania projektu
- tablica interaktywna

Czas realizacji:

- godziny lekcyjne

Przebieg lekcji:

Faza wprowadzająca

1. Przygotowanie komputerowych stanowisk pracy

Faza realizacyjna

1. Otworzenie kolekcji stworzonej w programie Movie Maker na poprzedniej lekcji
2. Odtwarzanie zaimportowanych klipów w programie Movie Maker
3. Ustawianie plików video i plików graficznych w obszarze roboczym programu
4. Przycinanie klipów z dokładnością co do jednej klatki
5. Praca na osi czasu - ustawianie długości ujęć
6. Dodawanie przejść i efektów do projektu
7. Wstawianie podkładu dźwiękowego
8. Dodawanie tytułów i napisów końcowych
9. Zapisywanie gotowego filmu w formacie wmv na dysku

Faza podsumowująca

1. Prezentacja wykonanych prac