

Scenariusz zajęć wychowania fizycznego

Prowadzący: Iwona Czeszyk
Data: 13.12.2013
Klasa: III gimnazjum
Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Temat: Poznanie podstawowych kroków Poloneza. Historia tańca narodowego.

Metody:

- naśladowcza, zadaniowo-naśladowcza, wiązania ruchu z muzyką i rytmem, analityczna syntetyczna

Formy:

- grupowa, parami, zespołowo
- ścisła

Cele:

- poznanie historii Poloneza
- nauka podstawowego kroku Poloneza
- nabywanie koordynacji ruchowej i poczucia rytmu
- poznanie specyfiki tańca

Cele szczegółowe:

sprawność

- poprawi koordynację wzrokowo-ruchową
- rozwinie orientację w przestrzeni
- poprawi postawę ciała

umiejętności

- potrafi poruszać się w rytm muzyki
- potrafi spontanicznie wyrażać swoje emocje w tańcu
- potrafi przestrzegać etykiety zaproszenia do tańca

wiedomości

- zna podstawowy krok Poloneza
- wie, jaki wpływ ma taniec na samopoczucie
- zna rys historyczny Poloneza

Środki dydaktyczne:

- płyta CD z nagraniem Poloneza
- magnetofon
- plakat wykonany przez uczniów

TOK LEKCJI	NAZWA ZABAWY, ĆWICZENIA	CZAS	ORGANIZACJA ZAJĘĆ
Część wstępna	Czynności organizacyjno-porządkowe	2'	- n-l omawia jak zapraszać do tańca
	- zbiórka - sprawdzenie obecności - podanie tematu i celów lekcji - <u>zapoznanie z historią tańca</u>	4'	- uczniowie prezentują wiadomości, omawiając przygotowany na lekcję plakat o Polonezie
	Zabawa ożywiająca - na podłodze leżą kartki (o jedną mniej niż jest uczniów). W czasie, gdy gra muzyka, wszyscy tańczą wokół kartek. Gdy muzyka milknie, należy stanąć na kartce. Osoba, której się to nie uda odchodzi na bok z kartką i wykonuje 5 pajacyków.	4'	- n-l kontroluje zabawę - w rozsypce
Część główna A	Rozgrzewka 1. Marsz dookoła sali 2. Jednoczesne krążenia ramion w przód 4x i w tył 4x 3. Wyskoki w górę z naprzemianstronnym rzutem RR w górę 4. Nożyce z przodu i z tyłu 5. Krok odstawno-dostawny z dłońmi na barkach, łokcie uniesione - 4 kroki w prawo i 4 kroki w lewo 6. Przekładanka w prawo i w lewo, RR w bok – powtórzyć 2x 7. PN w przód, powrót, LN w przód, powrót, RR w górę, RR w dół 8. Kroki 5-7 powtórzyć kilka razy 9. Przysiady 6x	8'	- w kole, jeden za drugim - zatrzymanie - twarzą do środka koła
Część główna B	Nauka kroku podstawowego - akcentowanie przedtaktu kłaśnięciem w dłonie - w marszu po kole akcentowanie przedtaktu kłaśnięciem i wykonanie marszu na trzy - w marszu akcentujemy przedtakt	15'	- pokaz n-la - twarzą do środka koła

	<p>wysunięciem nogi w przód z jednoczesnym ugięciem drugiej nogi w kolanie</p> <p>- w marszu wykonanie całości technicznej kroku podstawowego, zwrócenie uwagi na grzbietowe ułożenie stopy</p> <p>- ćwiczenia przy muzyce</p>		
	<p>Nauka ukłonów</p> <p>Nauka trzymania w parze (ujęcie i położenie dłoni)</p>	4'	- demonstruje n-l
	Krok podstawowy w parach poruszając się para za parą	5'	<p>- tworzymy pary</p> <p>- n-l wskazuje kierunki poruszania się kolumny dwójkowej</p>
Część końcowa	<p>Ćwiczenia rozluźniające i rozciągające</p> <p>Podsumowanie zajęć</p> <p>Wyróżnienie najlepszych</p> <p>Pożegnanie</p>	3'	- w rozsypce