Scenariusz zajęć wychowania fizycznego- muzyka, rytm, taniec.

Temat: MRT- Przypomnienie kroków podstawowych poloneza i ćwiczenie układu tańca.

Cel ogólny:
- Kształtowanie umiejętności rytmicznych i tanecznych

Cele operacyjne:
- Umiejętności: uczeń potrafi wykonać układ choreograficzny poloneza.
- Sprawność motoryczna: uczeń jest w stanie przez ok. 25 min utrzymywać tempo ćwiczeń przy muzyce.
- Wiadomości: uczeń zna historię poloneza i kroki podstawowe tańca; uczeń wie, jak tańczyć w parze podczas poloneza i poznanych tańców towarzyskich;
- Akcent wychowawczy: uczeń dostrzega walory tańca towarzyskiego (zabawa, spędzanie wolnego czasu, obcowanie z muzyką, współpraca w parze).

Przyrządy i przybory: płyty CD
Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna lub inna sala w szkole
Czas ćwiczeń: 45 min
Klasa: VI

Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Dozo-wanie	Uwagi organizacyjno-metodyczne
Część I- wstępna (12 min)			
1. zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć	Zbiórka w szeregu, powitanie. Sprawdzenie gotowości do zajęć.	1’	Ustawienie w szeregu
2. motywacja do zajęć	Podanie tematu zajęć. Pogadanka na temat wpływu ruchu przy muzyce na sprawność fizyczną.	1’	
3. rozgrzewka- psychomotoryka, profilaktyka	• marsz • step touch + ćwiczenia RR: wznos ugiętych RR bokiem w górę, uginanie i prostowanie RR powyżej linii barków, uginanie i prostowanie RR opuszczonych w dół • krok skrzyżny+ krążenie RR • heel back • V- step (zmiana strony) • marsz • ćw. jak wyżej na drugą stronę. • step out • przysiady w rozkroku, • skłony T w bok i w przód, • wypad pN w przód pN ugięta lN wyprostowana wytrzymanie, półszpagat, zmiana nogi • ćwiczenia równoważne: stanie na jednej nodze	10’	Uczniowie ustawieni są w rozsypce lub w szachownicę.

Część II- główna (30 min)			
4. Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności.	Przypomnienie historii tańca (taniec chodzony, rozpoczęcie balu, stroje, prowadzenie poloneza) Nauczyciel włącza fragment poloneza i zwraca uwagę na rytm tańca. Następnie prezentuje krok podstawowy i zwraca uwagę na jego wykonanie. Ćwiczenie kroków podstawowych indywidualnie. Przypomnienie trzymania w parze. Ćwiczenie kroków podstawowych w parach. Przypomnienie i ustalenie układu figur. • Para za parą przez środek sali • Rozejście się par (para w prawo para w lewo) • Tunel • Schodzenie się par; • Rozejście się par • Łączenie par w czwórki • Schodzenie się par • Para za parą wężykiem • Para za parą przez środek • Most • Rozejście się par • Łączenie par w czwórki • Ukłony Ćwiczenie układu.	2’ 1’ 2’ 2’ 1’ 2’ 15’ 5’	Uczniowie ustawieni są w kole. Uczennice ćwiczą kroki podstawowe w kole indywidualnie. Uczennice ćwiczą kroki podstawowe w parach dookoła sali. Nauczyciel prowadzi poloneza, wyznacza kolejno tańczone figury.
Część III- końcowa (3min)			
5. uspokojenie organizmu 6. czynności organizacyjno - porządkowe 7. nastawienie do pracy samodzielnej	Ustawienie się w kole. Marsz dookoła sali połączony z rytmicznym wdechem i wydechem- podczas wdechu ramiona wznos bokiem w górę, wydech- opust ramion. Omówienie lekcji. Pochwała za pracę na zajęciach i zwrócenie uwagi na cechy charakterystyczne tańca. Zad. domowe: utrwalić sobie poznany układ choreograficzny.	1’ 1’ 1’	Uczniowie wykonują ćwiczenie w kole. Uczniowie ustawieni w szeregu.