# SCENARIUSZ ZAJĘĆ

**Temat: TWORZYMY MAŁY UKŁAD POLONEZA**

Klasa: VI

Miejsce: Salka gimnastyczna

**CEL LEKCJI**: Rozwój koordynacji ruchowej, wyrabianie umiejętności łączenia ruchu z muzyką.

**ZADANIA SZCZEGÓŁOWE:**

**UMIEJĘTNOŚCI**: Nauka kroków i figur w Polonezie, doskonalenie układu podstawowego.

**MOTORYCZNOŚĆ**: Płynność, precyzja i koordynacja ruchowa .

**WIADOMOŚC**I: Taniec jako forma rekreacji ruchowej.

**POSTAWY**: Współpraca w grupie, w parach.

METODY REALIZACJI ZADAŃ: naśladowcza ścisła

METODY PRZEKAZYWANIA WIADOMOŚCI: pokaz z objaśnieniem, wykonywanie zadań ruchowych

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Część wstępna:**  **Zorganizowanie grupy** | 1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie gotowości do zajęć. | Ustawienie w dwuszeregu |
| **Motywacja do zajęć w lekcji** | 1. Podanie tematu zajęć i sposobu realizacji. 2. Rola tańca w naszym życiu. |  |
| Rozgrzewka | 1. Rozgrzewka do spokojnej muzyki   - marsz w rytm muzyki  - w marszu wznosy ramion w  górę i dół  - w marszu skłony głowy w przód  i tył , na boki  - w marszu co trzeci krok wypad  nogą w przód  - w marszu co trzeci krok wypad  nogą w przód ze skrętem tułowia  za nogą wypadową  - w marszu wspięcia na palce  - w marszu chodzimy na piętach  - cwał bokiem w rytm muzyki  - bieg w rytm muzyki  - podskoki ze zmianą nogi, raz na  lewej, raz na prawej nodze | Ustawienie na obwodzie koła, nauczyciel podaje polecenia |
| Część główna | Doskonalenie układu podstawowego:   1. Parami po obwodzie koła 2. Rozejście par (para w lewo, para w prawo) 3. Tunel (w dwie strony) 4. Czwórki zwykłe 5. Przeplatanka w czwórkach 6. Rozejście par 7. Mijanka- przejścia zwykłe 8. Czwórki 9. Tunel w czwórkach 10. Rozejścia par ze zmianą trzymania 11. Czwórki zwykłe 12. Ósemki zwykłe | Ustawienie na obwodzie koła w parach.  Układ podstawowy wykonywany do muzyki.  Nauczyciel zwraca uwagę na prawidłową technikę kroku i estetykę ruchu.  Uczniowie kończą w ósemkach i zaczynają naukę figur w parach .  Naukę figur w parach prowadzimy w ustawieniu w ósemkach (po cztery pary). |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Nauka figur w parach.  TAKT 1-4  „Wachlarz”  1.Od prawej nogi ½ półkola  2.Lewa nogi kończy półkole  zmiana trzymania  3.j.w.od prawej nogi powrót  4.j.w. od lewej nogi kończy półkole.  TAKT 5-8  „Ukłon”  1.Odstawiamy lewą nogę w bok zwracając się twarzami do siebie z równoczesnym uniesieniem lewego ramienia w górę w skos.  2. Dostawienie prawej nogi, lewe ramie do boku, skłon głową.  3.Prawa noga w bok , prawe ramie w górę w skos.  4. Lewa noga dostaw, skłon głową.  TAKT 9-12  „Koło zwykłe”  1.Chwyt za ręce, w lewą stronę od prawej nogi (wewnętrznej) ½ koła.  2. Lewą nogą w tym samym kierunku zamykamy koło.  3. Powrót od prawej nogi w prawą stronę ½ koła.  4. Lewa nogą w tym samym kierunku zamykamy koło.  TAKT 13-20.  „Koło w klęku”  1. Partnerzy klęk na prawe kolano.  2. Partnerzy prawa ręka w górę.  3. Partnerki lewa ręka podana partnerowi.  4. Skłon głowami.  1.W prawo od prawej nogi(zewnętrznej)  2.Lewą nogą w tym samym kierunku zamykamy koło.  3. Powrót w drugą stronę od prawej nogi (wewnętrznej).  4. Lewą noga zamykamy koło (na 3 partnerzy wstają)  TAKT 21-24.  „Koło małe”  1. Trzymanie za prawe dłonie w górze, w lewą stronę od prawej(wewnętrznej) nogi.  2. Lewą nogą kończymy koło.  3. Powrót w drugą stronę od prawej nogi , ze zmianą trzymania na dłonie lewe.  4. Lewą nogą kończymy koło.  TAKT 25-28.  ‘Podejścia ukośne”  1.W lewą stronę od lewej nogi: krok, dostaw.  2. Prawa, lewa- powrót.  3. Od prawej nogi : krok, dostaw.  4. Prawa, lewa- powrót.  TAKT 29-32.  „Mijanka plecami”  1. W lewą stronę od lewej nogi za plecy partnera.  2. Od prawej nogi powrót do pozycji wyjściowej.  3. W drugą stronę od prawej nogi za plecy partnera.  4. Od lewej nogi powrót do pozycji wyjściowej.  Na zakończenie powtarzamy pełny układ przy muzyce. | Partnerka po półkolu w trzymaniu za dłoń lewą.  Partnerzy wykonują figurę w odbiciu lustrzanym partnerek.  Kończymy w poz. zasadniczej.  Małe koło w chwycie za ręce.  Kończymy twarzami do siebie.  Partnerzy w klęku, partnerki zamykają koło w 2 takty.  Ze zmianą trzymania.  Zmiana trzymania.  Kończymy w poz.. zasadniczej.  Trzymanie jak wyżej.  W drugą stronę, ze zmianą trzymania na lewe dłonie.  Kończymy w poz. zasadniczej.  Ramiona wzdłuż tułowia. |
| **Część końcowa**  **Ćwiczenia uspakajające**.  **Zakończenie lekcji.** | Ćwiczenia relaksacyjne.  1. Omówienie lekcji.  2. Wyróżnienie najlepiej ćwiczących par.  3. Pożegnanie. | W marszu po obwodzie koła.  Dwuszereg |