# 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 półkola2.Lewa nogi kończy półkolezmiana trzymania3.j.w.od prawej nogi powrót4.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 |