

## SCENARIUSZ LEKCJI Z TAŃCA

**Zadanie główne:** Uczymy się tańca narodowego – „Krakowiaka”

**Zadanie dodatkowe:** doskonalenie „Polki”

**Postawy:** współpraca w grupie

**Umiejętności:** uczeń potrafi zatańczyć Krakowiaka

**Wiadomości:** prawidłowa postawa ciała, muzyka a relaksacja

**Sprawność:** kształtowanie poczucia rytmu

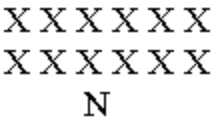
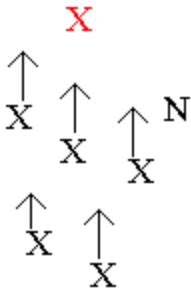
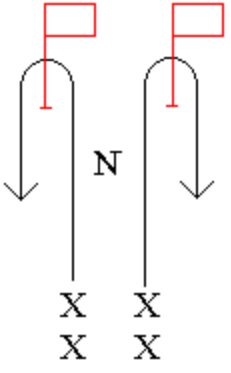
Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Czas trwania: 45 min.

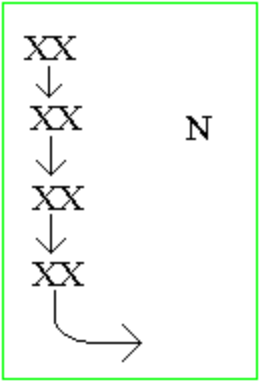
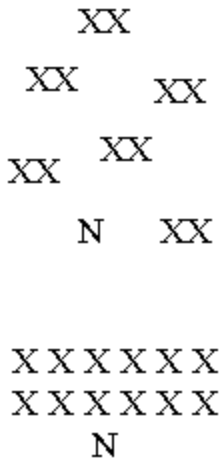
Klasa: VAB

Liczba ćwiczących: 14

Przybory i przyrządy: magnetofon

Tok lekcji	Nazwa ćwiczenia ,zabawy, gry	Czas trwania	Organizacja	Uwagi
Część 1 wstępna (3')	-czynności organizacyjno – porządkowe	1'		-zbiórka w prawidłowej postawie – korekta przez N i samoocena ucznia, powitanie, sprawdzenie obecności i przygotowania uczniów do zajęć, podanie zadań dydaktycznych lekcji, przypomnienie zasad BHP
	-zabawa orientacyjno - porządkowa, pt.: „Do domu” – przy muzyce – jeden uczeń staje na końcu sali, odwraca się tyłem do kolegów i włącza muzykę. W tym czasie pozostali uczniowie skradają się do linii końcowej. W momencie wyłączenia muzyki przez ucznia – stają bez ruchu.	2'		-podanie nazwy zabawy, objaśnienie jej
Część 2 główna A (10')	-ćwiczenia kształtujące przy muzyce w biegu przez środek boiska (w dwójkach): -ćw. RR – w biegu krążenia RR w przód i w tył -ćw. NN – przeplatanka -ćw. T 1 – co 3 kroki marszu skłon T w przód -ćw. RR i NN – czworakowanie do połowy boiska, od połowy marsz w podporze tyłem -ćw. T - co 3 kroki marszu skłony T w bok	2 x 30" 2 x 30" 30" 1' 30"		-pokaz i objaśnienie ćwiczeń kształtujących przez N -zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo uczniów -zwrócenie uwagi na poprawność wykonywania

	<p>-ćw. NN – skip A i C          -ćw. T O – co 3 kroki marszu krążenia T w prawą i lewą stronę          -podskoki – krok odstawno dostawny i wysoki wyskok w górę z równoczesnym klaśnięciem o dłonie współwiczającego          -ćw. RR i obręczy barkowej oraz mm oddechowych – w podporze przodem przejście 2m w przód          -ćw. mm brzucha – co 3 kroki biegu leżenie tyłem i siady proste z leżenia tyłem (2x)          -ćw. mm grzbietu – co 3 kroki biegu leżenie przodem i skłony T tył (2x)          -taniec narodowy czeski „Polka” w dwóchkach</p>	<p>2 x 30”          2 x 30”          30”          30”          30”          30”          2’</p>	<p>j/w          j/w          j/w          j/w          j/w          j/w          XX          XX          XX          XX          XX          XX          XX          XX</p>	<p>ćw. kształtujących          -korekta błędów synchroniczna przez N          -zachowana zasada BHP            -podanie nazwy tańca, przypomnienie kroków, zwrócenie uwagi na prawidłową postawę uczniów podczas tańca</p>
<p>Część 2 główna B (28’)</p>	<p>Nauka tańca narodowego – „Krakowiaka”:          -charakterystyka tańca          -nauka chwytu otwartego w ustawieniu przodem do siebie i bokiem do siebie (różnoimiennymi i tymi samymi bokami)          -nauka kroku podstawowego – cwał (bokiem do kierunku ruchu) –cwał bokiem dookoła sali w chwycie otwartym (takt I – IV – cwał bokiem, takt V – VIII – cwał bokiem – na 8 zeskok)          -nauka marszu z przytupami w chwycie otwartym w ustawieniu przodem do kierunku tańca (takt I – IV- 6 kroków marszu w przód i 3 przytupy, takt V – VI – 2 kroki marszu w przód i 3 przytupy, takt VII – VIII – 2 kroki w przód i 3 przytupy)          -nauka krzesanego z przytupami (takt I – II – krzesany z przytupami)</p>	<p>2’          2’          3’          3’          3’          2’</p>	<p>X          X          X          X          X            j/w            j/w            j/w</p>	<p>-wszyscy uczniowie widzą i słyszą nauczyciela          -język prowadzącego zajęcia dostosowany do wieku uczniów          -pokaz i objaśnienie kroków przez nauczyciela          -indywidualne podejście nauczyciela do wychowanków          -korekta błędów przez N          -wyrabianie poczucia rytmu          -dyscyplina klasy          -duże</p>

	<p>-nauka hołubców prostych          -nauka obrotu (partner mały krok prawą N w tył i podskok na niej do kłęk, partnerka marsz dookoła partnera)          -połączenie w prosty układ poznanych elementów i taniec całej grupy przy muzyce</p>	<p>4' 2'  5'  2'</p>	<p>j/w j/w</p> 	<p>zaangażowanie uczniów</p>
<p>Część 3 końcowa (4')</p>	<p>-doskonalenie „Polki”          -ćwiczenia o charakterze korektywnym – ćw. przeciw płaskostopiu-ćwiczenia w dwójkach -podawanie stopami skarpetek do współwiczającego            -czynności końcowe – zbiórka, podsumowanie lekcji</p>	<p>3'          1'</p>		<p>-pokaz i objaśnienie ćwiczeń przez N, korekta błędów, rola ćwiczeń korektywnych          -przypomnienie zadań dydaktycznych lekcji, wyróżnienie uczniów, pożegnanie, odprowadzenie klasy do szatni.</p>