**Scenariusz lekcji wychowania fizycznego**

**Temat lekcji:** Nauka kroków i figur tanecznych poloneza.

**Cele lekcji:**

Umiejętności: zatańczenie podstawowych kroków i figur tanecznych poloneza.

Wiadomości: ogólna charakterystyka tańca.

Sprawność fizyczna: rozwijanie koordynacji ruchowej.

Postawy i motywacje: kształtowanie dyscypliny w czasie wykonywania zbiorowych figur tanecznych.

Pomoce: kaseta z nagraniem piosenki *Poloneza tańczmy* (sł. J.Koczanowski, muz. P. Sekowski).

Termin: 19.03.14 r., klasa: IV

|  |  |
| --- | --- |
| **Punkty/ogniwa toku** | **Opis zabaw, gier, ćwiczeń.** |
| **Część wstępna** | |
| Czynności organizacyjno - porządkowe | Zbiórka, raport, przywitanie, sprawdzenie obecności i przygotowania ćwiczących. Przedstawienie celów lekcji i uzasadnienie potrzeby ich realizacji. Kontrola stroju, miejsca ćwiczeń. |
| **Część główna** | |
| 1. Ogólna charakterystyka tańca | Polonez  Naukę poloneza zaczynamy od podania dzieciom ogólnej charakterystyki tańca. Odwołujemy się również do ich wiadomości zdobytych na zajęciach muzycznych*.* Polonez to taniec narodowy o uroczystym dostojnym charakterze. Tańczony jest w parach, w takcie 3/4, w tempie umiarkowanym. Kroki i figury taneczne wykonywane są lekko, z gracją i dystynkcją. Należy je ćwiczyć początkowo przy głośnym odliczaniu nauczyciela, a później po ich dobrym opanowaniu z podkładem muzycznym. |
| 2. Kroki taneczne | Krok podstawowy (składa się z trzech kroków)  Na „i" - uginamy lekko i płynnie nogę w kolanie (dziewczynka lewą, chłopiec prawą) i wysuwamy w przód nogę przeciwną;  na „raz" - stawiamy nogę w miejscu wysunięcia i przenosimy na nią ciężar ciała i jednocześnie prostujemy nogę w kolanie;  na „dwa" - wykonujemy krok w przód (dziewczynki lewą, chłopcy prawą nogą); na „trzy" - wykonujemy krok w przód (dziewczynki prawą chłopcy lewą nogą) itd. |
| 3. Ukłony | Ukłon chłopca:  Na „raz" — wydłużony krok w przód lub w bok z lewej strony;  Na „dwa" — dostawienie prawej nogi do lewej z jednoczesnym pochyleniem  barków i skłonem głowy; na „trzy" - wytrzymanie pozy.  Ukłon dziewczynki:  na „raz" - wydłużony krok w przód prawą nogą z przesunięciem ciężaru ciała w kierunku ruchu, ugięcie w kolanie nogi lewej,  na „dwa" - ponowne przeniesienie ciężaru ciała, ale na lewą nogę, prawa zostaje w przodzie i opiera się palcami o podłogę. Pochylenie głowy w przód i lekkie rozłożenie obu stron spódniczki, na „trzy" - wytrzymanie pozy |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | |
| 4. Trzymania w parze | Trzymanie I  Tańczący trzymają się rękami „wewnętrznymi" (chłopiec podtrzymuje dłoń dziewczynki). Unoszą w przód złączone ręce poniżej linii barków dziewczynki. Wolną, lewą rękę chłopiec unosi lekko w bok, odwracając dłoń na zewnątrz. Dziewczynka prawą ręką podtrzymuje brzeg spódniczki. Trzymanie II  Tańczący trzymają się lewymi rękami uniesionymi w przód do poziomu. Prawa ręka chłopca jest wysoko za plecami dziewczynki, prawa ręka partnerki podtrzymuje brzeg spódniczki. | |
|  |
| 5. Figury taneczne | Kolumny par: pary ustawiają się jedna za drugą (dziewczynki stoją po prawej stronie chłopca) i tworzą kolumnę w określonym miejscu sceny.  Para w lewo, para w prawo  Po środku sali formujemy kolumnę par. Pierwsza para przechodzi krokiem podstawowym na prawą stronę kolumny, a następnie na jej koniec. W tym czasie druga para przesuwa się w przód na miejsce pary pierwszej, przechodzi na lewą stronę kolumny i idzie na jej koniec itd.  Tunel | |
|  |
|  | Po środku sali tworzymy kolumnę par. „Ręce wewnętrzne" unosimy do góry, tworząc „tunel". Ostatnia para w kolumnie pochyla się i w trzymaniu II | |
|  | przechodzi pomiędzy tańczącymi na początek kolumny. Figura kończy się z chwilą przejścia wszystkich par. W czasie przejścia tańczących przez tunel kolumna przesuwa się do tyłu.  Kolumna czwórkowa | |
|  | Figurę tę wykonuje się najlepiej po figurze „para w lewo, para w prawo".  Tańczący przechodzący na koniec kolumny tworzą „czwórki".  Koła  W polonezie wiążemy koła różnego typu, np. koło dziewczynek, koło chłopców, koło mieszane (chłopcy, dziewczynki). | |
| 6. Układ taneczny do piosenki *Poloneza tańczmy* | Budowa utworu (52 takty) 2 takty - wstęp 12 taktów - zwrotka 1 12 taktów - refren 2 takty - łącznik 12 taktów - zwrotka 2 12 taktów - refren  Takt 1 -2 - ustawienie dzieci z prawej strony sceny, kroki w miejscu (dziewczynki rozpoczynają prawą nogą, chłopcy lewą);  Takt 3-14 - przejście par po linii koła krokiem podstawowym i ustawienie się | |
|  | do kolumny pośrodku sceny;  Takt 15-26 - figura „para w lewo, para w prawo", zejście się par w kolumną; Takt 27-28 - ukłon w parach i ustawienie do dwóch kół, koło 1 - chłopcy, koło 2 - dziewczynki;  Takt 29-40 - krążenie w kołach, w różnym tempie oraz sformowanie kolumny z par po środku sali, zaczynając od pary prowadzącej; Takt 41-50 - figura „tunel"; Takt 51 -52 - ukłon partnerów. | |
| **Część końcowa** | | |
| Podsumowanie lekcji. | | Zbiórka, przypomnienie celów lekcji i ocena ich realizacji. Ocena aktywności i osiągnięć uczniów. Pożegnanie. |

Opracowała: Iwona Błeszyńska, nauczyciel wf.