

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Temat: Podstawowy krok i figury Poloneza.

Klasa: VI

Miejsce: Sala gimnastyczna

Liczba ćwiczących: 14 osób

Data: 03.03.2014r.

Prowadzący: mgr Zofia Kruza

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

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE:

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

MOTORYCZNOŚĆ: Kształtowanie płynności ruchów, koordynacji, nawyku prawidłowej postawy.

WIADOMOŚCI: Taniec jako forma rekreacji ruchowej.

POSTAWY: Współpraca w grupie, w parach.

METODY REALIZACJI ZADAŃ: - naśladowcza ścisła
- powtórzeniowa

METODY PRZEKAZYWANIA WIADOMOŚCI: - pokaz z objaśnieniem
- wykonywanie zadań ruchowych

POMOCE: magnetofon

Część I wstępna – 7 minut

1. Zbiórka .
2. Powitanie.
3. Sprawdzenie obecności
4. Podanie tematu zajęć i sposobu realizacji.
5. Rola tańca w naszym życiu.

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 bok
- w marszu co trzeci krok wypad nogą w przód
- w marszu tjw. ze skretem 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.

Część II główna – 35 minut

FIGURY i KROKI POLONEZA

I. Ćwiczenie figur bez muzyki

II. Ćwiczenie poszczególnych figur z muzyką

III. Układ taneczny wg poniższego porządku:

1. Parami po obwodzie koła
2. Rozejście par (para w lewo, para w prawo)
3. Tunel (w dwie strony)
4. Czwórki zwykłe
5. Rozejście parami
6. Dwójki środkiem
7. Powrót tunelem
8. Czwórki
9. Ukłon

Część III końcowa – 3 minuty

1. Ćwiczenia oddechowe i relaksujące.
2. Omówienie lekcji.
3. Wyróżnienie najlepiej ćwiczących par.
4. Zadanie domowe- przećwiczenie poznanych figur.
5. Pożegnanie.