

SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY IV i V

Temat: Nauka tańca regionalnego „Trojak”.

Cele lekcji:

- poznanie praktyczne tańca śląskiego – „Trojak”,
- kształtowanie koordynacji słuchowo-ruchowej,
- doskonalenie wybranych elementów trojaka,
- wdrażanie do samokontroli prawidłowej sylwetki, postawy,
- umiejętność zorganizowania czynnego wypoczynku dla siebie, rówieśników i rodziny.

Miejsce: sala gimnastyczna

Metody realizacji zadań: pokaz, objaśnienie.

Środki dydaktyczne: magnetofon

Przebieg zajęć:

Część I wstępna

Pogadanka na temat zwyczajów i obrzędów ludowych związanych z regionem śląsko - dąbrowskim.

Wysłuchanie piosenki „Zasiali górale”. Zwrócenie uwagi uczniów na rytm, tempo, wykonanie utworu (akcenty, dynamika). Improwizacja ruchowa do muzyki, uczniowie starają się dostosować ruchy do rytmu muzyki i rozgrzać wszystkie partie mięśniowe.

Przygotowanie uczniów do wykonania tańca.

Zapoznanie z elementami tanecznymi: krok ze wznosem skrzyżnym nogi, bieg, podskoki zmienne, przytupnięcie.

Ustawienie: kolumna trójkowa, chłopiec w środku, dwie dziewczynki po bokach, podanie rąk ugiętych w łokciach.

Część II Główna

Nauka podstawowych kroków trojaka.

Część III Końcowa

Wykonanie układu tanecznego z użyciem podstawowych kroków trojaka.