

Szkoła w ruchu

OBSZAR PIERWSZY

Konspekt lekcji wychowania fizycznego

Temat: Polskie tańce narodowe „Polonez”

Zadanie główne – nauka kroków tanecznych, ustawienia, układu rąk, chwytów.

Zadanie dodatkowe – poznanie tła historycznego tańca oraz jego przeobrażeń na przestrzeni wieków; charakterystyka tańca i przykłady figur tanecznych.

Lekcję tę należy realizować na kilku jednostkach lekcyjnych

Cele operacyjne:

- Samoocena ruchu, samokontrola
- Pobudzanie ucznia do twórczej inicjatywy
- Poznanie pełnego układu tańca
- Umiejętność dobrania muzyki do tańca
- Zrozumienie potrzeby nauki tańca
- Wpływ tańca na organizm człowieka
- Wpływ tańca na zachowania w grupie rówieśniczej

Taniec jako forma prowadzenia lekcji jest bardzo rzadko stosowany przez nauczycieli wychowania fizycznego. Wynika to prawdopodobnie ze słabego przygotowania nauczycieli oraz braku ustawicznego dokształcania się w tym kierunku. Lekcje prawie zawsze odbywają się w części sali gimnastycznej dzielonej z inną klasą. Problem stanowi również w wielu szkołach brak sprzętu nagłaśniającego. Nauka kroków i układu „Poloneza” będzie bardzo przydatna na balu kończącym edukację gimnazjalistów (III klasa).

CZEŚĆ I.

WSTĘPNA

- Czynności organizacyjno – porządkowe (zbiórka, powitanie)
- Przedstawienie zadań lekcji
- Historia poloneza jako tańca narodowego

CZEŚĆ II.

A. ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE – jako rozgrzewkę można potraktować wyćwiczenie chodu w takcie $\frac{3}{4}$

- Chód zwykły
- Chód z wolnymi przenosami RR ku górze
- Chód na palcach, wznosy RR w górę, w bok, w przód, wskos, w dół

- Połączenie w/w ćwiczeń z ćwiczeniami oddechowymi w połączeniu z cichym podkładem muzycznym

CZEŚĆ II.

B. ĆWICZENIA STOSOWANE

- Ustawienie podstawowe w parze
- Ustawienie podstawowe ozdobne w parze

Kroki taneczne

- Krok chodzony
- Krok podstawowy
- Krok „drobiony”
- Ukłon tancerki „dyg”
- Ukłon tancerza

Figury taneczne

- Para za parą
- Parami środkiem
- Para w prawo, para w lewo
- Ostatnia para prowadzi
- Przeprowadzenie partnerki
- Młynek
- Przejście dla par
- Koło, koło ozdobne, łańcuszek z koła
Tancerze w kierunku przeciwnym
- Wężyk
- Labirynt

CZEŚĆ III.

KOŃCOWA

- Wyciszenie przy muzyce relaksującej
- Ćwiczenia oddechowe w pozycjach izolowanych
- Pokaz poprawnie wykonanego zadania głównego lekcji
- Czynności organizacyjne kończące lekcję