Scenariusz lekcji wychowania fizycznego.
Rytm- muzyka- taniec

Temat: Nauka tańca country SWING W ULICZCE.

Cele lekcji:

Umiejętności: Uczeń potrafi wykonać podstawowe kroki nowego tańca.
Kształtowanie poczucia rytmu.

Wiadomości: Uczeń zna podstawowe kroki walca wiedeńskiego.
Uczeń dowiaduje się co to jest taniec country.

Postawy: Uczeń potrafi współpracować z partnerem.

Klasa: VI
Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna lub korytarz szkolny.
Czas trwania: 45 min.
Liczba ćwiczących: parzysta.
Pomoce: magnetofon.

TOK	OPIS ĆWICZEŃ	CZAS	UWAGI
	I część wstępna		
Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie listy obecności i przygotowania ćwiczących. Przedstawienie celów lekcji.	2’	Zbiórka w dwu szeregu.
Ćwiczenia kształtujące przy muzyce	Skłony głowy- w przód, w tył w bok. Unoszenie i opuszczanie barków- jednoczesne i naprzemianstronne. Ruchy nożycowe ramion- z przodu, z tyłu, z boku. Wyrzuty ramion- w przód, w górę, w bok. Sprężynowanie nóg. Akcentowanie biodrami (na dwa i na cztery). Krok odstawno- dostawny z pracą ramion. Krok skrzyżny w bok- krzyżowanie nóg z przodu i z tyłu. Obroty w prawo i w lewo (na 4-ry). Z wymachem rąk, z klaśnięciem. Akcent nogami- z przodu, z boku, z tyłu. Koordynacja z naprzemienną pracą ramion. Wymachy nóg- w przód, w tył i w bok. Skłony tyłowia- w przód, w bok i w tył.	10’	Ustawienie w luźnej rozsypce.

	II część główna		
Element doskonalony	Doskonalenie kroku podstawowego walca wiedeńskiego: w przód, w tył, w prawo w lewo i w obrocie. Indywidualnie i w parach.	10’	Ustawienie w luźnej rozsypce i w parach.
Element nauczany	SWING W ULICZCE Część I: 1-4 4 kroki do partnera; w 4 kroku klasnąć w dłonie partnera 5-8 4 kroki w tył na swoje miejsce 9-16 8 krokami zamiana miejsca z partnerem 17-24 8 krokami mijanka z partnerem prawymi bokami 25-32 4 kroki do partnera; w 4 kroku klaśnięcie w dłonie partnera 33-36 4 kroki do tyłu na swoje miejsce Część II 1-32 pary z początku rzędu tańczą na koniec uliczki, pozostali klaszczą w dłonie, przechodząc na początek rzędów.	18’	Ustawienie w dwóch szeregach parami naprzeciwko siebie.
	III część końcowa		
Ćwiczenia oddechowe przy muzyce.	Ćwiczenia uspokajające: Marsz po kole – wznos ramion w górę- wdech Opuszczenie ramion w dół- wydech.	2’	Ustawienie w kole.
Podsumowanie lekcji	Zbiórka, przypomnienie celów lekcji. Ocena ćwiczących, podsumowanie, pożegnanie.	3’	Ustawienie w szeregu.

Opracowała:
mgr Dorota Pawlik
SP 1w Sanoku