

KONSPEKT LEKCJI POLONEZA

Temat: **Podstawowy krok i figury poloneza.**

Klasa: V

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Pomoce: płyta CD

Cele główne lekcji:

Umiejętność:

Poruszanie się w tańcu

psychomotoryczność:

Estetyka ruchu, poruszanie się w tańcu

Wiadomości:

Historia tańca, jego metrum i tempo

Wychowawcze:

Taniec jako forma aktywności fizycznej

Tok lekcji	Treść i przebieg lekcji	Dozowanie
1. Czynności Organizacyjno-porządkowe	Część I wstępno- przygotowawcza- 15min Zbiórka w dwuszeru, powitanie. Sprawdzenie gotowości do zajęć. Podanie tematu zajęć.	3 min
2. Rozgrzewka	Uczniowie stojąc w miejscu z zamkniętymi oczami wykonują w takt muzyki dowolne ruchy: a) głowy b) barków c) RR d) bioder e) NN (w tym kolana, stopy) f) łączenie (w dowolny sposób) powyższych. Poruszanie się dookoła sali w rytm muzyki : a) marszem b) wymyślonym przez siebie krokiem tanecznym.	10 min
Realizacja zadania głównego	Część II- główna 1. Pokaz i objaśnienie: - kroku podstawowego poloneza, - ustawienia podstawowego w parze. 2. Pokaz i objaśnienie podstawowych figur np. - para za parą,	25 min

	<ul style="list-style-type: none"> - most, - tunel, - parami środkiem, - ostatnia para prowadzi. <p>3. Wykonywanie w/w czynności w parach. 4. Proponowany układ taneczny.</p>	
<p>Ćw. uspokajające</p> <p>Zakończenie lekcji</p>	<p>Część III- końcowa</p> <p>Ćwiczenia relaksacyjne- technika relaksacyjna</p> <p>Zbiórka w siadzie przed prowadzącym. Omówienie zadań lekcji, wyróżnienie najlepszych. Pożegnanie.</p>	5 min