**Scenariusz lekcji wychowania fizycznego**

**Kultywowanie tradycji narodowych – nauka tańca „Polonez”**

**Zadania szczegółowe (cele operacyjne) w zakresie:**

**1. Sprawności motorycznej**

Uczeń:

- rozwija koordynację ruchową

- rozwija siłę mięśni nóg i rąk

- zwiększa szybkość reakcji.

**2. Umiejętności**

Uczeń potrafi:

- wykonać podstawowy krok poloneza

- współdziałać w zespole

- wykonać wszystkie figury taneczne

**3. Wiadomości**

Uczeń:

- zna zasady współpracy w parze

- pozna, jak zachować się w zmieniających się sytuacjach.

**4. Usamodzielnienia**

Uczeń:

- przeżywa radość i satysfakcję z uczestnictwa w zabawach i ćwiczeniach

- współdziała w grupie w celu właściwego wykonania ćwiczeń.

**5. Metody realizacji zadań**

**-** ruchowej ekspresji twórczej

**-** zabawowa – klasyczna

- naśladowcza

**-** zadaniowa - ścisła.

**6. Miejsce zajęć:**

- sala gimnastyczna.

**I Część wstępna**

**1.** Czynności organizacyjno – porządkowe

- zbiórka, powitanie

- sprawdzenie obecności i strojów

- podanie zadań lekcji

**2.** Poprowadzenie i wykonanie rozgrzewki przy muzyce

- zabawa ożywiająca- w parach uczniowie w rytm muzyki pokazują figury taneczne, druga osoba musi je powtórzyć

- ćwiczenia kształtujące sił ramion, tułowia i nóg - aerobic

**II Część główna**

Nauka układu tanecznego „Poloneza”

- nauka kroku podstawowego indywidualnie i w parach

- ustawienie w parach jedna za drugą

- przejście par dookoła sali

- rozdzielenie się pary: partner idzie w lewo, partnerka w prawo

- połączenie się partnera z partnerka w parę

- rozłączenie się par: jedna para idzie na przemian w prawo i w lewo

- przejście par w szpalerze

- połączenie się par w czwórki

- rozdzielenie czwórek w prawo i w lewo

- połączenie się czwórek w ósemki

- przejście ósemkami przez całą salę, zatrzymanie i ukłon

**II Część końcowa**

Ćwiczenia uspokajające i relaksujące organizm