

Zadanie 2 – obszar 2

ALTERNATYWNE FORMY REALIZACJI ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

**Scenariusz zajęć wychowania fizycznego w klasie II c
w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 10 im. Polonii w Słupsku**

**Temat: Zabawy i gry ruchowe z zastosowaniem
elementów tanecznych polki.**

Cel główny:

- kształtowanie ekspresji i poczucia rytmu i estetyki ruchu poprzez zabawę i elementy tańca – polki

Cele szczegółowe:

- potrafi ustawić się w dwuszeregu
- utrzymuje odpowiednią pozycję w bezruchu
- wykonuje określone ruchy w rytm muzyki
- potrafi tańczyć polkę według określonych zasad choreografii
- umie wykonać określone ćwiczenia zgodnie z rytmem muzyki

Zadania:

- kształtowanie ekspresji ruchu i wycucia rytmu
- rozwijanie szybkiej reakcji i orientacji poprzez zmiany sygnału dźwiękowego
- zdyscyplinowanie grupy
- wzajemna integracja grupy
- wyrabianie umiejętności pracy w grupie

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna.

Czas trwania lekcji: 45 minut.

Formy: grupowe

Metody:

- realizacji zadań ruchowych: bezpośredniej celowości ruchu, metoda zabawowo – naśladowcza, metoda ekspresji twórczej

- przekazywania i zdobywania wiedzy: pogadanka, pokaz

Pomoce i przybory: magnetofon, nagrania polki i muzyki aktywizującej ruch, piłki, obręcze, tamburyno

Przebieg zajęć:

1. **Czynności porządkowo – organizacyjne:** zbiórka, odliczanie, powitanie, przygotowanie do zajęć sprzętu.
2. **Rozgrzewka** - przygotowanie organizmu do reakcji zadań ruchowych.
 - „Igraszki zimowe” – zabawa ruchowa z reakcją na sygnały: dzieci wykonują wcześniej ustalone ćwiczenia ruchowe stosownie do rytmicznie wypowiedzianych poleceń nauczyciela, „śnieg” – dzieci kładą się na plecy, rozciągają nogi i ręce; grad – dzieci zwijają się w kłębek; „lód” – każdy przyjmuje wybraną przez siebie pozycję w bezruchu; „śnieżynka” – leżenie na boku w pozycji embrionalnej;
 - Ćwiczenia ruchowe w marszu po obwodzie koła w rytm cichego tamburyna: jedno mocne uderzenie – 1 raz – dzieci siadają po turecku; 2 – stają w rozkroku tyłem do koła, 3 – leżą na brzuchu buzią do środka koła, 4 – leżą na brzuchu nogami do środka; 5 – siad podparty prawa noga założona na lewą; 6 – siedzą w rozkroku z rękami wyprostowanymi w górę.
3. **Część główna zajęć:**
 - Ćwiczenia rytmiczne w oparciu o ruch naprzemienny przy muzyce;
 - Podstawowy krok polki – ćwiczenia w parach po obwodzie koła;
 - Podskoki, klaskanie, obroty i przesuwanie po obwodzie koła – pozostałe elementy tańca polki – choreografia;
 - Taniec polka przy muzyce.
4. **Ćwiczenia kończące zajęcia.**
 - Ćwiczenia korekcyjne rozwijające mięśnie grzbietu: dzieci ćwiczą w parach, jedno wykonuje „koci grzbiet”, a drugie przeczołguje się pod nim; potem zamieniają się miejscami;
 - Czy znasz kolegę z ławki? – zabawa uspakajająca: jedno dziecko z zawiązanymi oczami stara się wśród czworga dzieci rozpoznać koleżankę lub kolegę z ławki, posługując się tylko dotykiem; po rozpoznaniu następuje zmiana dzieci rozpoznających i rozpoznawanych;
 - Zbiórka, omówienie zajęć i pożegnanie grupy.

Opracowały i zrealizowały: mgr Małgorzata Węc

mgr Wioletta Domoń