

**Lekcja wychowania fizycznego  
przeprowadzona w klasie IIab dziewcząt  
Gimnazjum nr 1 w Dąbrowie Tarnowskiej  
przez mgr Beatę Chmielewską.**

Temat lekcji.....*Doskonalenie kroku podstawowego i figur tańca  
narodowego polonez*

Klasa.....*II ab dziewczęta*

Liczba uczniów.....*25*

Miejsce ćwiczeń.....*sala gimnastyczna*

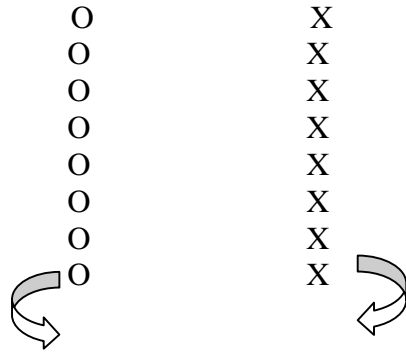
**Cele operacyjne w zakresie:**

1. Sprawności motorycznej
  - uczeń posiada koordynację ruchową
2. Umiejętności
  - uczeń zna podstawowy krok poloneza
  - uczeń potrafi ułożyć prosty układ taneczny
  - uczeń potrafi współpracować w grupie
3. Wiadomości
  - uczeń posiada podstawowe wiadomości o tańcu polonez
  - uczeń zna polskie tańce narodowe
4. Usamodzielniania
  - uczeń potrafi zastosować odpowiednie ćwiczenia do rozgrzewanej partii mięśni

<b>Część toku i czas trwania</b>		<b>Treść ćwiczeń</b>
<i>Część wstępna 8-10 min</i>	1. 2.	Zbiórka, podanie tematu lekcji. Ćwiczenia ogólnorozwojowe przy muzyce według inwencji uczennic.
<i>Część główna 25-30 min</i>	1. 2.	Przypomnienie podstawowego kroku poloneza. Podział uczennic na dwie grupy – rozdanie rozpisanych figur.

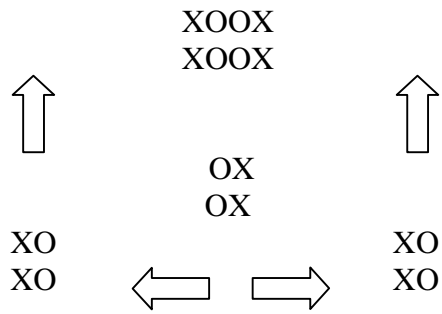
**Grupa I**

- łączenie w pary

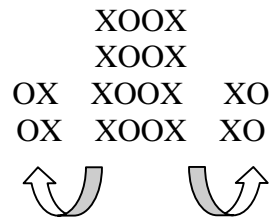


OX  
OX  
OX  
OX  
OX  
OX  
OX  
OX

- tworzenie czwórek



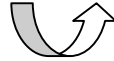
-rozejście w pary i utworzenie tunelu



-powrót do par środkiem

-zwrot twarzami do siebie, odejście w tył, utworzenie dwóch kółek (partnerki osobno i partnerzy osobno)

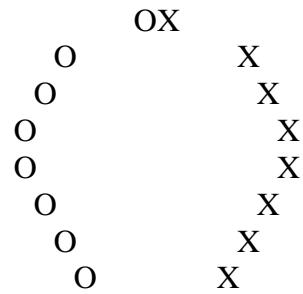
O  
O  
O  
O  
O  
O  
O  
O  
O



X  
X  
X  
X  
X  
X  
X  
X  
X



- wykonanie pełnego koła krokiem poloneza oba kółka w kierunku do środka.  
- z kółek łączenie w pary

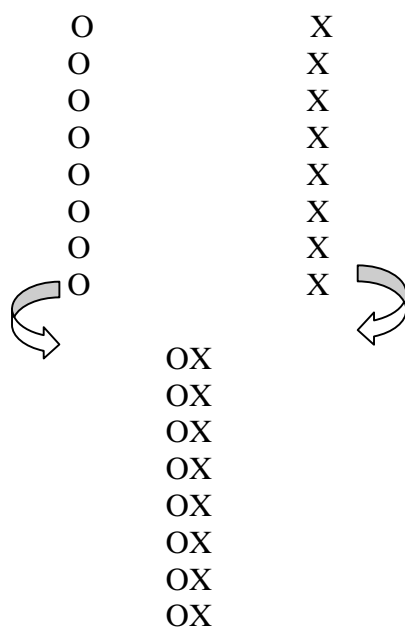


- wyjście

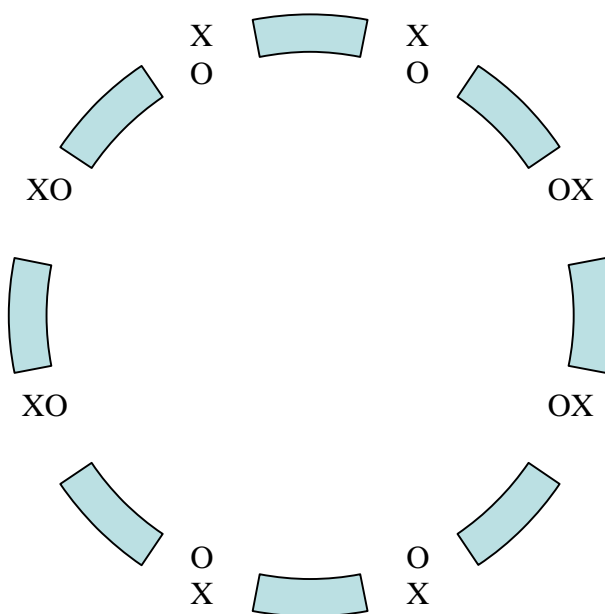
OX  
OX  
OX  
OX  
OX  
OX  
OX  
OX  
OX

## Grupa II

- łączenie w pary



- utworzenie koła, partnerki w środku



- „łańcuszek” – w ustawieniu na obwodzie koła partnerzy zwróceniu do siebie twarzami (w dwóch kierunkach). Podają sobie prawe ręce mijając się z prawej strony wykonują jeden krok poloneza. Następny partner (partnerka) podają sobie lewe ręce i mijają się z lewej strony. Przejście dookoła, aż do spotkania swojego partnera (partnerki).

	<p>- wyjście parami po obwodzie koła, para za parą środkiem</p> <p style="text-align: center;">OX OX OX OX OX OX OX OX</p> <p>- rozejście się para w prawo, para w lewo, ustawienie w dwóch szeregach naprzeciw siebie</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;"><b>I</b></td> <td style="text-align: center;"><b>II</b></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">O</td> <td style="text-align: center;">X</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">X</td> <td style="text-align: center;">O</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">O</td> <td style="text-align: center;">X</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">X</td> <td style="text-align: center;">O</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">O</td> <td style="text-align: center;">X</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">X</td> <td style="text-align: center;">O</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">O</td> <td style="text-align: center;">X</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">X</td> <td style="text-align: center;">O</td> </tr> </table> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>- pierwszy rząd: 1 i 3 para podchodzi do partnerów w drugim rzędzie, 2 i 4 para czeka na partnerów z drugiego rzędu.</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">OX</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">XO</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">OX</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">XO</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">OX</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">XO</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">OX</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">XO</td> </tr> </table> <p>- „krzyżaki”- tańczący w czwórkach podają sobie prawe ręce i poruszają się krokiem poloneza: pary 1 i 3 w prawo, a 2 i 4 w lewo.</p> <p>- złączenie „para za parą”</p> <p>-zakończenie układu.</p> <p>Tworzenie przez uczennice prostego układu Poloneza według podanych figur i swojej inwencji. Prezentacja przygotowanego na lekcji układu z włączeniem do niego drugiej grupy.</p>	<b>I</b>	<b>II</b>	O	X	X	O	O	X	X	O	O	X	X	O	O	X	X	O	OX		XO			OX		XO	OX		XO			OX		XO
<b>I</b>	<b>II</b>																																		
O	X																																		
X	O																																		
O	X																																		
X	O																																		
O	X																																		
X	O																																		
O	X																																		
X	O																																		
OX																																			
XO																																			
	OX																																		
	XO																																		
OX																																			
XO																																			
	OX																																		
	XO																																		
<p><i>Część końcowa</i> 3-5 min</p>	<p>1. Ćwiczenia rozluźniające: sprawdzenie wiadomości na temat polskich tańców narodowych.</p> <p>2. Zbiórka, omówienie lekcji, samoocena, pożegnanie.</p>																																		

## ARKUSZ HOSPITACJI DIAGNOZUJĄCEJ

Przedmiot.....**Wychowanie Fizyczne**  
 Temat lekcji.....**Doskonalenie kroku podstawowego i figur tańca narodowego Polonez.**  
 Klasa.....**II AB dziewczęta**  
 Prowadzący.....**mgr Beata Chmielewska**  
 Hospitujący.....**mgr Marian Gajda**  
 Data hospitaacji .....**05.02.2004r.**  
 Cel hospitaacji.....**Monitorowanie umiejętności tworzenia układów tańca Polonez**

### OBSERWACJA UCZNIÓW

Standardy	Wskaźniki	Stopień realizacji			
		<i>wszyscy</i>	<i>większość</i>	<i>mniejszość</i>	<i>nikt</i>
<b>1. Uczeń zna tańce narodowe, a szczególnie Poloneza.</b> <b>2. Uczeń potrafi czytać instrukcję ze zrozumieniem.</b>	<b>1. Uczeń umie przeprowadzić rozgrzewkę przy muzyce.</b>				
	<b>2. Uczeń potrafi zastosować odpowiednie ćwiczenia do rozgrzewanej partii mięśni.</b>				
	<b>3. Uczeń posiada podstawowe wiadomości o tańcu Polonez.</b>				
	<b>4. Uczeń zna polskie tańce narodowe.</b>				
	<b>5. Uczeń zna podstawowy krok poloneza.</b>				
	<b>6. Uczeń potrafi ułożyć prosty układ taneczny i zaprezentować go.</b>				
	<b>7. Uczeń potrafi współpracować w grupie..</b>				

Opracowała: mgr Beata Chmielewska