

## Scenariusz lekcji wychowania fizycznego

### Cele lekcji:

#### Uczeń:

- *Zna nazwy podstawowych kroków*
- *Potrafi je wykonać*
- *Tworzy układ, współpracując w zespole*

1. **Temat:** Ćwiczenia przy muzyce – nauka prostych kroków, łączenie elementów.  
Przygotowujemy się do tworzenia własnych mini układów.

2. **Miejsce:** lekcja wychowania fizycznego, SP

3. **Autor:** Anna Makowska

4. **Uczestnicy zajęć:** uczennice, klasa 6

5. **Zakres treści:**

YouTube – źródło inspiracji:

- Learning 4kids - [https://www.youtube.com/channel/UC1xUs0T\\_ZHelvgWKCVQhFfw](https://www.youtube.com/channel/UC1xUs0T_ZHelvgWKCVQhFfw)
- Just Dance – darmowe, dostępne w sieci
- Poznane kroki – doskonalenie.

#### **Metody:**

- Zadaniowo-naśladowcza
- Ekspresji ruchowej

6. **Tok zajęć:**

#### **Część wstępna**

a) Sprawy organizacyjne

- Powitanie, przedstawienie tematu i zadań lekcji.

#### **Część główna**

a) Rozgrzewka przy muzyce –

Learning 4kids

b) Doskonalenie poznanych kroków

- Marsz
- Step
- Double step
- Step touch
- V step
- Krok skrzyżny
- Obroty

*\*Muzyka świąteczna*

- c) Just Dance  
Taneczna gra video 😊
- d) Zumba świąteczna – uwolnij swoją energię przed świętami.

### **Część końcowa**

- a) Ćwiczenia rozciągająco - uspokajające przy muzyce.
- b) Podsumowanie lekcji, zadania na następną lekcję.
- c) Pożegnanie.