

Temat lekcji: Gry multimedialne.

Cele główne:

Wzmacnianie ogólnej sprawności fizycznej. Doskonalenie koordynacji ruchowej.

Umiejętności:

Poprawne wykonywanie ćwiczeń. Umiejętność łączenia kroków z pracą rąk.

Cele wychowawcze:

Poznanie aktywnych form spędzania czasu wolnego. Multimedialne gry ruchowe jako nowoczesna forma ruchu.

Klasa: I

Miejsce ćwiczeń: komnata gier (salka do ćwiczeń)

Liczba ćwiczących: 14

Czas trwania lekcji: 45 minut

Tok lekcji	Opis ćwiczenia	Czas	Uwagi
Część I Wstępna Czynności organizacyjno – porządkowe.	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności. Podanie tematu lekcji. Włączenie sprzętu.	5 min.	Uczniowie siedzą na poduszkach w koło sali.
Rozgrzewka.	Puszczamy Zumbe.	10 min.	Uczniowie wychodzą na środek przed ekran i naśladują taniec, który wyświetla się na ekranie.
Część II Główna	Naśladowanie tanecznych układów wyświetlanych na ekranie.	25 min.	Uczniowie w grupkach 4-5 osobowych naśladują taneczne utwory wybrane przez siebie.
Część III Końcowa Uspokojenie organizmu	Wyciszenie organizmu.	5 min	Puszczamy spokojny utwór taneczny dla wyciszenia organizmu.
Zakończenie lekcji	Omówienie lekcji. Pochwały dla najlepiej tańczących i najbardziej aktywnych.		

Opracowała:

mgr Agata Bąbczyńska