

Lekcja otwarta klasa II C i I A

SP 46 Specjalna w Białymstoku 9.05.2025 r

Temat: Ruch i rytm – kształtowanie koordynacji ruchowej przy muzyce

Cele ogólne:

- Kształtowanie koordynacji ruchowej i poczucia rytmu.
- Rozwijanie umiejętności reagowania ruchem na bodźce muzyczne.
- Kształtowanie sprawności fizycznej poprzez zabawę.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- porusza się zgodnie z rytmem muzyki,
- wykonuje ćwiczenia koordynacyjne przy muzyce,
- współdziała w grupie podczas zabawy ruchowej,
- reaguje na zmiany tempa i dynamiki utworu muzycznego.

Metody:

- metoda zabawowo-naśladowcza,
- metoda zadaniowa,
- metoda ruchu rozwijającego.

Formy pracy:

- indywidualna,
- grupowa,
- zespołowa.

Środki dydaktyczne:

- odtwarzacz muzyki / głośnik,
 - nagrania z muzyką o różnym tempie i rytmie,
 - ławeczki, pluszaki, pachołki.
-

Przebieg lekcji:

1. Część wstępna (ok. 10 minut)

Powitanie i rozgrzewka przy muzyce (w tle rytmiczna, skoczna melodia):

- Krótkie ćwiczenia ogólnorozwojowe z elementami rytmiczności: podskoki, marsz, klaskanie w rytm, krążenia ramion, tupanie.
- Zabawa integracyjna: „Echo rytmiczne” – nauczyciel klaszcze lub tupa rytm, dzieci go powtarzają.

2. Część główna (ok. 25 minut)

Ćwiczenia i zabawy rytmiczno-ruchowe:

1. „Ruchome rytmy” – reagowanie na tempo:

- Dzieci poruszają się swobodnie po sali (marsz, bieg, skoki) w rytmie muzyki.
- Gdy muzyka przyspiesza – poruszają się szybciej; gdy zwalnia – zwalniają.
- Przy pauzie – zatrzymują się w „pozie zamrożonej”.

2. Zabawa „Taniec z chustą” (koordynacja i rytm):

- Dzieci tańczą z kolorowymi chustami lub wstążkami, wykonując proste figury w rytm muzyki.
- Nauczyciel podaje instrukcje: np. „tańcz tylko rękami”, „ruchy w górę i w dół”, „obróć z chustą”.

3. „Lustro” – ćwiczenie koordynacji i współpracy:

- W parach: jedno dziecko wykonuje ruchy (powoli, w rytmie muzyki), drugie je naśladuje jak w lustrze.

4. Mini-układ taneczny (nauka prostych kroków):

- Nauczyciel pokazuje prosty układ: np. 4 kroki do przodu, kłasknięcie, obrót, 4 kroki w tył.
 - Dzieci powtarzają, stopniowo łącząc elementy w całość.
-

3. Część końcowa (ok. 10 minut)

Relaksacja i wyciszenie przy spokojnej muzyce:

- Ćwiczenia oddechowe (głębokie wdechy i wydechy).
 - Leżenie na plecach i „słuchanie muzyki ciałem” – dzieci zamykają oczy i słuchają spokojnego utworu, starają się odczuwać rytm.
 - Krótkie omówienie: Jak się czuli podczas ćwiczeń? Co im się najbardziej podobało?
-

Ewaluacja lekcji:

- Obserwacja zaangażowania uczniów.
- Pytania otwarte pod koniec zajęć.
- Ocena poprawności wykonywanych ćwiczeń.

Ewa Gontarek
SP 46 Specjalna w Białymstoku