

Zdzisława Wąsacz

nauczyciel Szkoły Podstawowej w Zabratówce

## **Rytmika 2004/2005**

### **program nauczania w klasach I-III**

#### **Cele nauczania rytmiki:**

Rozbudzenie i rozwinięcie wrażliwości estetycznej dziecka poprzez śpiew i ruch przy muzyce.

Kształtowanie umiejętności odpoczynku i odprężenia przy muzyce.

Kształtowanie umiejętności reagowania na zmiany tempa i szybkiego reagowania na sygnały muzyczne.

Kształtowanie umiejętności poruszania się w marszu, w biegu, po obwodzie koła i w różnych kierunkach.

Kształtowanie umiejętności wyrabiania poczucia metrum, wyrabiania pamięci, spostrzegawczości i szybkiego refleksu.

Poznanie podstawowych tańców narodowych: krakowiaka, polonez, tańców regionalnych – rzeszowskich, śląskich, lubelskich, tańców towarzyskich – cza-cza, walc, samba.

Kształtowanie umiejętności koncentracji i współdziałania w grupie.

Kształtowanie właściwej postawy przy śpiewaniu.

Poznanie przyśpiewek ludowych z regionu rzeszowskiego, a także innych utworów dostosowanych do pory roku i różnych uroczystości szkolnych.

Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za grupę.

Temat	Treści	Uwagi
-------	--------	-------

Temat	Treści	Uwagi
1. Ćwiczenia rozciągająco-rozgrzewające	ćwiczenia rozciągające różne partie mięśni: stopy, mięśnie grzbietu, brzucha, ramion, szyi w pozycji stojącej i leżącej.	ćwiczenia przy muzyce, w kole.
2. „Ziemia, wyspa zielona” - nauka piosenki	ćwiczenia rozgrzewające wszystkie partie mięśni, ćwiczenia relaksacyjne, inscenizowanie piosenki	ćwiczenia przy muzyce
3. Nauka kroku poleczki	ćwiczenia rozgrzewające, oddechowe, nauka kroku poleczki, piosenka „A ja sobie z góry jadę” (przyśpiewka rzeszowska)	ćwiczenia przy muzyce pojedynczo i w parach
2. „Nie chcę cię znać” - zabawa taneczna	nauka piosenki, poznanie wybranych piosenek, przygotowania do występu	zabawa w parach, kierunki prawy, lewy
3. Krok poloneza w parach	ćwiczenia rozgrzewające, relaksacyjne, oddechowe, nauka piosenki „Piękna nasza Polska cała”	ćwiczenia przy muzyce, krok poloneza pojedynczo i w parach
4. Ćwiczenia w rytm muzyki	powtórzenie wszystkich poznanych kroków i przyśpiewek	ćwiczenia przy muzyce
5. Nauka kroku polki uginanej	ćwiczenia rozgrzewające - przede wszystkim stopy, nauka przyśpiewek do polki uginanej (region rzeszowski)	ćwiczenia przy muzyce, nauka kroków
6. Nauka poleczki country – z Dzikiego Zachodu	powtórzenie kroku polki, zabawa na kole z przytupami i klaskaniem	zabawa przy muzyce
7. Cwał (krakowiak)	ćwiczenie cwału po kole pojedynczo i w parach, powtórzenie poznanych kroków, przyśpiewki krakowskie	ćwiczenia przy muzyce, różne rodzaje krakowiaka
8. Nauka krakowiaka	ćwiczenia rozgrzewająco-rozciągające w pozycji leżącej i stojącej, powtórzenie cwału	ćwiczenia przy muzyce, rozróżnianie kierunków

Temat	Treści	Uwagi
9. Elementy krakowiaka	nauka kroków: przytupy, kaszka	ćwiczenia przy muzyce
10. Elementy krakowiaka	nauka kroków: hołubiec, haczyki	ćwiczenia przy muzyce
11. Doskonalenie kroków krakowiaka	Powtórzenie poznanych kroków krakowiaka, przyśpiewki krakowskie	ćwiczenia przy muzyce
12. Elementy poloneza (mosty)	krok poloneza po kole ze zmianą par w pierwszym i drugim trzymaniu, łączenie elementów, nauka „mostu”	ćwiczenia przy muzyce, poznanie różnych polonezów
13. Poznanie walca	ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe, rozgrzewające, krok walca pojedynczo	ćwiczenia przy muzyce
14. Walczyk w parach	ćwiczenia w parach, do przodu i do tyłu	ćwiczenia przy muzyce, po kole, rozróżnianie kierunków
15. Łączymy elementy poloneza	powtórzenie kroku poloneza pojedynczo i w parach (zmiana par, powtórzenie elementów poloneza, tworzenie mini układu, piosenka „Każdy może świętym być”	ćwiczenia przy muzyce, inscenizacja piosenki
16. Rytm karnawałowe	pojedynczo i w parach samba, cza-cza, walc	ćwiczenia przy muzyce
17. Ćwiczymy krok poleczki	przypomnienie kroku poleczki pojedynczo i w parach, po kole, nauka piosenki „Każdy może świętym być”	inscenizacja piosenki
18. „Nie chcę cię znać”	przypomnienie zabawy tanecznej ze śpiewem, ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne, rozciągające	ćwiczenia przy muzyce
19. Polonez, krakowiak, walc – powtórzenie	kroki poznanych tańców pojedynczo i w parach	ćwiczenia przy muzyce, powtórzenie przyśpiewek

Temat	Treści	Uwagi
20. Zima – zabawa inscenizowana	opracowanie piosenki, ćwiczenia rytmiczne, ustawienie na obwodzie koła	ćwiczenia przy muzyce
21. Na krakowską nutę – zabawa taneczna	piosenka, ćwiczenia przygotowawcze: cwały, zeskoki obunóż, haczyki	ćwiczenia przy muzyce
22. Trojak	piosenka, ustawienie trójkami, haczyki	elementy tańców śląskich
23. Nauka piosenki religijnej „Nocą ogród oliwny”	zwrócenie uwagi na tempo i poważny charakter utworu	śpiew przy muzyce
24. Nauka przyśpiewki „Grożony”	krok polkowy, obroty, tupanie i klaskanie, chwyt koszyczkowy	ćwiczenia przy muzyce
25. Ćwiczenie elementów „Grozonego”	doskonalenie kroków, elementów tańca	ćwiczenia przy muzyce, nauka piosenki
26. Wiązanka tańców rzeszowskich	nauka przyśpiewek rzeszowskich	ćwiczenia przy muzyce
27. Wiązanka tańców rzeszowskich	nauka kroków: chodzony, gąsior	ćwiczenia po kole
28. Nauka piosenki „Mama w kuchni”	wesoły charakter, szybkie tempo, zwrócenie uwagi na dykcję	inscenizacja piosenki
29. Wiązanka tańców rzeszowskich	nauka kroków: sarna, szewc, pastuszka (grożony)	ćwiczenia po kole pojedynczo

Temat	Treści	Uwagi
30. Doskonalenie kroków poznanych tańców rzeszowskich	mini układ – wiązanka tańców rzeszowskich	ćwiczenia po kole w parach
31. Tańce lubelskie	poznanie tańców lubelskich, oglądanie na video tańców lubelskich w wykonaniu zespołu ludowego	prezentacja strojów i kroków
32. Walczyk lubelski	poznanie kroków walczyka lubelskiego	ćwiczenia przy muzyce, pojedynczo i w parach
33. Powtórzenie poznanych tańców	Rozpoznamy poznane tańce	kroki podstawowe i elementy układów tanecznych