



Program zajęć taneczno-ruchowych dla szkół podstawowych

Wstęp

W trosce o jak najlepsze wychowanie podopiecznych, przygotowaliśmy program, który ma za zadanie wspierać zarówno rodziców, jak i szkołę w procesie edukacyjno-wychowawczym tak, by umożliwić jak najlepszy start młodym ludziom w życie dorosłe.

Nasz program opracowany został przez osobę, która jest zarówno pedagogiem jak i instruktorem tańca, dzięki czemu zawarte w nim cele są edukacyjno-zdrowotne i wychowawcze, uwzględniają różne sfery rozwojowe dziecka i są tym samym dopasowane do ich wieku oraz możliwości. Zdobyte przez uczestników programu umiejętności pozwolą im lepiej funkcjonować w środowisku szkolnym, rodzinnym oraz lokalnym.

Zajęcia skierowane są do wszystkich dzieci szkół podstawowych w wieku 7-14 lat, bez względu na predyspozycje, wygląd czy talent, a ich podstawowym zadaniem jest umożliwienie wszystkim dzieciom przeżycia radości, zadowolenia i satysfakcji z własnej aktywności oraz ze współdziałania w grupie.

Ważne jest by nauka tańca sprawiała przyjemność dziecku ucząc i wychowując poprzez zabawę.

Główna idea programu

- wychowanie przez taniec i zabawę
- brak presji i nacisku na uzyskiwanie jak najlepszych wyników
- metoda nauczania tańca bez stresu

Ogólna charakterystyka programu

Funkcja zdrowotna

Aspekty zdrowotne uprawiania tańca możemy dostrzec zarówno w zakresie zdrowia fizycznego, psychicznego, jak i w sferze emocjonalnej. Taniec wzmacnia fizycznie całe ciało, kształtuje sylwetkę, poprawia ruchowość, dynamikę, refleks i koncentrację. Tańce i formy muzyczno-ruchowe kształtują prawidłową postawę. Są skutecznym środkiem zapobiegania, zmniejszania, a nawet likwidowania wad postawy.

Ten rodzaj aktywności ruchowej kształtuje sprawność motoryczną, prowadząc do harmonijnego rozwoju organizmu. Angażowane są wszystkie partie mięśniowe i stawy, co ma wpływ zarówno na poprawę struktury mięśniowej, jak i zwiększenie ruchomości w stawach. Ma to znaczenie w uzyskaniu stabilizacji układu kostnego.

Taniec stymuluje również psychiczną stronę człowieka. Wspomagając sprawność intelektualną, zmniejsza stan napięcia stresowego, daje odprężenie i poprawia samopoczucie.

Funkcja wychowawczo-społeczna

Funkcja wychowawcza tańca dotyczy zarówno rozwijania zainteresowań i zdolności, jak i kształtowania postaw, cech charakteru, uspołecznienia dziecka. Taniec sam w sobie jest metodą na wychowanie i ma wielostronny wpływ na osobowość człowieka. Natomiast dzięki zabawowej formie aktywności tanecznej, dzieci wyzbywają się zahamowań, kompleksów, pokonują swoją nieśmiałość, otwierają się na świat, są bardziej spontaniczne i bardzo łatwo odnajdują swoje miejsce w grupie rówieśniczej, ucząc się wyrozumiałości dla kolegów, niesienia pomocy oraz wzajemnego zaufania.

Sposób na czas wolny

Niezmiernie ważne jest zadbanie o to, aby czas wolny dzieci był mądrze wypełniony odpowiednimi zajęciami, gdyż ma to zasadnicze i pozytywne znaczenie dla rozwoju osobowości dziecka. Jego właściwa organizacja sprzyja procesowi wychowania i socjalizacji. Dzięki temu wchodzi w zakres oddziaływań profilaktycznych, mających na celu prawidłowy rozwój osobowości dzieci. Natomiast umiejętne i atrakcyjne zagospodarowanie wolnego czasu dziecka, przy użyciu tańca i technik ruchowo-relaksacyjnych, uprawianych chętnie i regularnie, może przynieść zdumiewająco skuteczne efekty wychowawcze i terapeutyczne.

Schemat zajęć

Zajęcia prowadzone są w trzech kategoriach wiekowych, raz w tygodniu przez 60 minut. Pierwszą grupę stanowią dzieci z klas 1-2, drugą klasy 3-5, natomiast trzecią grupę stanowią klasy 6-8.

Na zajęciach dzieci uczą się i doskonalą podstawowe formy taneczne:

- tańca nowoczesnego,
- hip hopu,
- prezentowania swoich umiejętności przed publicznością w trakcie pokazów dla rodziców.

Cele ogólne programu

Celem prowadzonych przez nas zajęć jest nie tylko nauka tańca, ale także realizacja celów wychowawczych i profilaktycznych wobec uczniów szkół podstawowych.

Program Szkoły Tańca Say Hey zakłada realizację celów i zadań edukacyjno-wychowawczych, zawartych w następujących blokach:

1. Blok wdrażania zasad dobrego wychowania
 - wdrażanie umiejętności działania w grupie i w parach
 - wdrażanie do bycia uprzejmym, pomocnym
2. Blok kształcenia umiejętności ruchowych i tanecznych
 - rozwijanie wrażliwości na muzykę i ruch
 - rozwijanie zainteresowania tańcem
 - poznanie uproszczonych figur tańców nowoczesnych i hip hopu
 - doskonalenie poczucia rytmu
 - kształcenie estetyki ruchowej, utrzymywania prawidłowej postawy ciała podczas zabaw rytmicznych i ruchowych
 - nabywanie umiejętności szybkiej orientacji i uwagi
 - rozwijanie pamięci muzycznej i ruchowej
 - doskonalenie percepcji słuchowej dzieci
 - aktywne spędzanie czasu wolnego
3. Blok kształtujący postawy prorodzinne, proekologiczne, patriotyczne
 - rozwijanie poczucia więzi grupowej/lokalnej
4. Blok kształtowania umiejętności psychologicznych
 - dawanie możliwości odnoszenia sukcesu przez dzieci słabe dydaktycznie
 - rozwijanie samodzielności dzieci
 - budzenie wiary we własne możliwości

- pokonywanie tremy i nieśmiałości
- rozwijanie umiejętności prezentowania swoich osiągnięć przed szerszą publicznością
- czerpanie radości z udziału w zajęciach
- pozytywne ukierunkowywanie nadmiaru energii

Ogólna tematyka zajęć

LP	Tematyka zajęć	Zadania
1.	Zabawy taneczne i improwizacje ruchowe	<ul style="list-style-type: none"> • rozwijanie poczucia rytmu i świadomości ruchu • kształtowanie nawyku poprawnej sylwetki np. naśladowanie chodu wojska, pingwina, dyrygenta • wprowadzenie prostych form tanecznych • łączenie marszu z krokiem dostawnym do boku i w przód • doskonalenie pracy rąk w poznanych elementach tanecznych • osłuchiwanie z wybranym utworem muzycznym w trakcie ćwiczeń
2.	Ćwiczenia plastyki ruchu poprzez izolowane ruchy poszczególnych części ciała	<ul style="list-style-type: none"> • kształtowanie gibkości i koordynacji ruchowej • reakcje ruchowe na zmiany tempa • zapamiętywanie kolejności figur tanecznych i ilości powtórzeń • koordynacja ruchowa w obrotach na 4 i na 2 • wzmacnianie mięśni obręczy barkowej poprzez właściwą pracę rąk • koordynacja w zespole figur tanecznych • wzmacnianie mięśni kończyn dolnych np. krok niski, kroki po kwadracie, kroki do boku, przejścia z obrotami, krok zakrzyżny z przodu i krok zakrzyżny z tyłu
3.	Opracowywanie układów tanecznych do wybranych utworów	<ul style="list-style-type: none"> • nauka podstawowych i uproszczonych figur różnych stylów tanecznych • koordynacja ruchowa figur tanecznych • zmiany formacji • pozycje wyjściowe w układach • zapamiętywanie kolejności figur w układach • koordynacja układu w zespole • ćwiczenia taneczne pojedynczo i parami w różnych ustawieniach: w szeregach, w rzędach, w kole, w szachownicy, po przekątnej • doskonalenie estetyki ruchu • wdrażanie umiejętności działania w grupie i w parach