**Opracowanie:**

mgr Anna Soczyńska mgr Magdalena Osipowicz

# „Autorski program z fakultetów tańca”

Autorski program fakultetów tańca uwzględniający nową podstawę programową.

Rumia 2009



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

## Spis treści

**I. Wpływ tańca na organizm.**

1. Walory tańca…….…….....3

**II. „Autorski program z fakultetów tańca”- autorski program fakultetów z tańca uwzględniający nową podstawę programową.**

2. Ogólne założenia programu…….……4
3. Cele i treści edukacyjne…..……...……. 4
4. Zadania szkoły…….……7
5. Warunki do realizacji programu…….…….8
6. Uwagi o realizacji programu……8
7. Cele główne…… 10
8. Cele szczegółowe……...10
9. Treści programu..…….……..12
10. Zakładane osiągnięcia uczniów uczestniczących w fakultetach tanecznych.....14

10.1.Umiejętności…….....…….……..…….....14

10.2. Wiadomości.…….……..…….……...15

10.3.Postawy i motywacje..…..……..……..……...16

11. Procedury osiągania celów……..……..……16
12. Metody, formy, środki realizacji ……...17
13. Zasady nauczania…….....18
14. Kryteria oceniania i zasady wystawiania oceny semestralnej i rocznej….....19
15. Kontrola poziomu sprawności fizycznej i osiągnięć ucznia …….22
16. Plan nauczania fakultetu tanecznego dla gimnazjum ……..…….23
17. Ewaluacja programu. ……33
18. Materiały wspomagające realizację treści kształcenia i wychowania (przykładowy konspekt )……..…….….....39
19. Literatura…….....……..42
20. Recenzja programu……43



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

***„Taniec nie tylko bawi, ale daje pożytek, kształci i uczy.***
***Oswaja nas z widokiem pięknych form i roztacza przed nami świat czarujących dźwięków,***
***Łączy harmonijne piękno duchowe i piękno cielesne.***
***W ten sposób rozwija i kształci smak."***

***Lukian Samosat***

# I. Wpływ tańca na organizm

## 1.Walory tańca

Taniec jest przejawem ruchowej działalności człowieka oraz istotnym elementem wychowania dzieci i młodzieży. Dzięki tańcowi uczeń może wiele zyskać, odkryć swoje zdolności, zamiłowania i nabrać pewności siebie. Zajęcia taneczne pooprawiają koordynację ruchową, koncentrację oraz wpływają relaksacyjnie na organizm człowieka, pobudzają pracę serca i układu oddechowego, usprawniają układ ruchowy (mięśniowy i kostno-stawowy) poprzez proste elementy gimnastyczne.



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

## II. „Autorski program z fakultetów tańca”- autorski program fakultetów z tańca uwzględniający nową podstawę programową.

### 2. Ogólne założenia programu

Program przeznaczony jest do realizacji w klasach I gimnazjum na zajęciach fakultatywnych. Program zawiera elementy edukacji muzycznej i motoryczno-zdrowotnej. Realizowanie tego programu pozwoli rozbudzić u dzieci zamiłowanie do rytmicznego ruchu, rozwinąć pamięć muzyczną i ruchową oraz umiejętność zapamiętywania rytmów i następstwa ruchów w powiązaniu z muzyką. Ćwiczenia rytmiczno-ruchowe mają przyczynić się do wykształcenia u dzieci dyscypliny, koncentracji, przystosowania się do pracy w zespole, wpłynąć korzystnie na rozwój psychiczny i fizyczny dziecka oraz rozwinąć umiejętność diagnozowania własnego rozwoju fizycznego.

Proponowany przez nas program ma na celu zaspokojenie potrzeby ruchu, odprężenia, ekspresji ruchowej i potrzeby tworzenia.

Poprzez taniec dzieci wyzbywają się kompleksów, zahamowań, otwierają się na świat, są spontaniczne i bardzo często odnajdują swoje miejsce w grupie rówieśniczej.

Program stanowi opis sposobu realizacji zadań edukacyjnych ustalonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego.

### 3. Cele i treści edukacyjne

**Cele edukacyjne – wymagania ogólne:**

Dbałość o sprawność fizyczną, prawidłowy rozwój, zdrowie psychiczne, fizyczne i społeczne oraz zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem, w szczególności:

1. Umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego w okresie dojrzewania;
2. Gotowość do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacji;



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

3. Zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem;
4. Umiejętności osobiste i społeczne, sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu.

**Treści edukacyjne**

**Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego**

3.1 Dostarczanie uczniom wiadomości i umiejętności inspirujących do samooceny, samokontroli i samodzielności w podejmowaniu działań i troski na rzecz zdrowia własnego i innych

- rola profilaktyki działań na rzecz podnoszenia własnego poziomu zdrowia i zapobiegania ewentualnym chorobom cywilizacyjnym w przyszłości
- dostarczenie informacji na temat roli, znaczenia i wpływu tańca na organizm człowieka:

- taniec jako źródło relaksu, poprawy ogólnego stanu zdrowia, walki z otyłością I innymi chorobami cywilizacyjnymi
- umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego w okresie dojrzewania

3.2 Kształtowanie harmonijnego i wszechstronnego rozwoju fizycznego i psychicznego dziecka,

**Trening zdrowotny**

3.3.Wyrabianie pozytywnego stosunku do czynnego spędzania czasu wolnego:

- świadomy udział w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej w szkole, poza szkołą i po zakończeniu edukacji;
- rozbudzanie świadomości i odpowiedzialności za swoje zdrowie i sprawność jako wartości uniwersalnych;
- propagowanie postaw sportowych w środowisku społecznym;
- gotowość do uczestnictwa w rekreacyjnych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacji;
- zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem;



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

- umiejętności osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu;
- kształtowanie sprawności kondycyjnej, koordynacyjnej i morfofunkcjonalnej;
- rozwijanie wytrwałości w dążeniu do celu, kształtowanie ambicji.

3.4.Kształtowanie psychomotoryki poprzez nauczanie i doskonalenie różnych form aktywności ruchowej, w tym przypadku tańców, rozwój cech motorycznych uwzględniający upodobania, zainteresowania, sprawność ruchową, intelektualną i emocjonalną

3.5.Wspieranie ucznia w okresie rozwoju pokwitaniowego.

**Sporty całego życia i wypoczynek**

3.6. Wdrażanie do aktywnego wypoczynku, podnoszenie aktywności ruchowej poprzez tańce, współzawodnictwo i współpracę w grupie.

3.7.Stwarzanie pozytywnych sytuacji wychowawczych poprzez zabawę i tworzenie układów choreograficznych przy muzyce w celu samoakceptacji w każdych warunkach, a także pogłębienie pozytywnych relacji uczeń-uczeń i uczeń-nauczyciel.

3.8. Udział w różnorodnych formach aktywności fizycznej połączonej z elementami wiedzy o muzyce.

3.9. Zasady kultury, kibicowania i dopingowania swoich faworytów – „kulturalny kibic”.

**Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**

3.10. Wykształcenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających zdrowiu i bezpieczeństwu.

3.11 Utrwalanie podstawowych zasad bezpiecznego uprawiania sportu i rekreacji.

3.12 Rozwijanie tężyzny fizycznej.

3.13 Kształtowanie właściwej sylwetki i ogólnej sprawności poprzez zajęcia taneczne.



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

**Sport**

3.14 Wykształcenie umiejętności organizacji zawodów.
3.15 Kształtowanie umiejętności współpracy w grupie i umiejętności podporządkowania się określonym regułom działania w zespole.
3.16 Zasady kultury, kibicowania i dopingowania swoich faworytów – „kulturalny kibic”.

**Taniec – zajęcia ruchowe z muzyką**

3.17 Rozwijanie zdolności rytmiczno – tanecznych, harmonii i piękna ruchu.

**Edukacja zdrowotna**

3.18 Kształtowanie postaw prozdrowotnych.
3.19 Umiejętność dbania o zdrowie własne i innych.

**4. Zadania szkoły:**

4.1.Przekazywanie uczniom wiedzy, umacniającej ich w przekonaniu o potrzebie prowadzenia zdrowego stylu życia, systematycznej aktywności fizycznej i przestrzegania higieny osobistej
4.2.Uwzględnianie różnorodnych form ruchu, wspierających rozwój, szczególnie w okresie stabilizacji postaw ciała
4.3.Rozwijanie zainteresowań uczniów różnymi formami aktywności ruchowej, w tym przypadku tańcami, na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych
4.4.Organizowanie zajęć lekcyjnych o charakterze ogólnorozwojowym z uwzględnieniem form rekreacyjno-sportowych, turystycznych i „sportów całego życia”
4.5.Przygotowanie ucznia do pełnienia roli widza, ucznia-zawodnika, organizatora i sędziego w duchu fair-play



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

4.6.Organizowanie zajęć korekcyjno-kompensacyjnych dla uczniów o specyficznych potrzebach (uczniów wykazujących odchylenia od prawidłowego rozwoju)

**5. Warunki do realizacji programu:**

Szkoła, dla której ten program został napisany posiada zaplecze w postaci sali gimnastycznej. Zaopatrzona jest ona w liczny sprzęt i przybory nietypowe przydatne przy realizacji niniejszych treści programowych. W Rumi funkcjonuje parę szkółek tańca, przez co daje to uczniom możliwość wykorzystania nabytej wiedzy i umiejętności podczas fakultetów, w czasie wolnym od zajęć.

## 6. Uwagi o realizacji programu

6.1. W ramach czterogodzinnego programu wychowania fizycznego w Gimnazjum nr 1na fakultety z tańca przypadają dwie godziny lekcyjne. Z tego powodu powstał „Autorski program z fakultetów tańca" uwzględniający nową podstawę programową.
W/w program nauczania tańców został dostosowany do warunków szkolnych.

6.2. W części obligatoryjnej programu uwzględnione są treści wykazane w Nowej Podstawie Programowej.

6.3. Konstrukcja programu została oparta uwzględniając treści i zakres zadań dostosowany do potrzeb, zainteresowań, indywidualnych możliwości i sprawności ucznia oraz warunków jakie zapewnia szkoła do realizacji założonych celów.

6.4. W realizacji niniejszego programu zwracamy uwagę, aby spełniał on funkcję zdrowotną, informacyjną, usprawniającą, hedonistyczną i prospektywną.

6.5. Po zrealizowaniu programu uczniowie będą potrafili wpłynąć na bezpieczeństwo swoje i innych, poznają wpływ tańców na rozwój własnego organizmu i zapobiegania chorobom cywilizacyjnym, poznają zasady zachowania się podczas wystąpienia urazów, będą dokonywać samokontroli, samooceny własnej postawy, sprawności, zrozumieją zasady fair-play oraz postępowania zgodnie z tą regułą, będą



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

rozwijać swoje wiadomości i umiejętności w zakresie promowania zdrowego stylu życia i aktywnego wypoczynku.

6.6. Właściwe efekty programu będzie można ocenić dopiero po upływie pierwszego roku szkolnego. Narzędziami zbierania informacji będą anonimowe ankiety, wywiady, obserwacja i zadania skierowane do uczniów wymagające praktycznych umiejętności. Uzyskane wyniki będą analizowane i oceniane. Wnioski posłużą do polepszenia jakości pracy.

6.7. Ewaluacja programu przyczyni się uatrakcyjnianiu zajęć, dążeniu do nabywania przez ucznia większych umiejętności, realizacji jego zainteresowań, w doskonaleniu metod i form pracy z uczniem.

6.8 Zasady organizacji zajęć fakultatywnych:

6.8.1 Fakultety uwzględniają potrzeby, uzdolnienia , możliwości i zainteresowania uczniów, bazę szkoły i środowiska lokalnego oraz tradycje szkoły,

6.8.2 Ustalenie rodzaju fakultetów powinno poprzedzić staranne rozeznanie (sondaż ankietowy) wśród uczniów co do preferencji rodzaju zajęć ruchowych,

6.8.3 Propozycje zajęć uwzględniają formę aktywności ruchowej, czas i miejsce odbywania zajęć oraz nazwisko nauczyciela prowadzącego.

6.8.4 Uczeń świadomie i samodzielnie dokonuje wyboru zajęć, a jego deklaracja powinna dotyczyć całego roku szkolnego,

6.8.5 Zajęcia prowadzone są w grupach międzyoddziałowych.

**Propozycje zajęć fakultatywnych dla uczniów** (w oparciu o wyniki corocznych ankiet przeprowadzanych wśród uczniów klas szóstych składających podania o przyjęcie do naszego gimnazjum):

- koszykówka
- siatkówka
- piłka nożna
- unihokej
- badminton
- tańce – rytm, muzyka, taniec
- aerobik
- turystyka



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

- ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne.

Zajęcia fakultatywne powstaną w oparciu o dyscypliny cieszące się największym zainteresowaniem wśród uczniów.

7. **Cele główne:**

Spełnienie oczekiwań uczniów wobec szkolnego wychowania fizycznego poprzez umożliwienie im pogłębienia wiedzy i ukształtowania umiejętności w obszarach, którymi są szczególnie zainteresowani oraz które są dla nich dostępne ze względu na poziom sprawności i wydolności organizmu a także:

- § możliwość wyrażania siebie poprzez zabawy muzyczno-taneczne oraz współtworzenie układów tanecznych indywidualnie, w parach oraz w zespole;
- § korygowanie  własnej sprawności i kontroli swojego ciała;
- § kształtowanie właściwej sylwetki;
- § zapoznanie z tańcami narodowymi, regionalnymi i towarzyskimi;
- § gotowość do uczestnictwa w rekreacyjnych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacji
- § zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem
- § umiejętności osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu
- § rozwijanie koordynacji i koncentracji;
- § umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego w okresie dojrzewania
- § poszerzenie oferty edukacyjnej szkoły (przekazanie materiałów projektu do biblioteki szkolnej)

8.**Cele szczegółowe:**

– ukazanie walorów rekreacyjnych i zdrowotnych tańca

- umożliwienie dokonywania samodzielnych wyborów i podejmowania odpowiedzialności za własne działania



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

- wybór sportu „całego życia” przez uczniów o niskich i przeciętnych parametrach sprawności oraz rozwijanie kunsztu sportowego przez uczniów o szczególnych uzdolnieniach i predyspozycjach do uprawiania konkretnej dyscypliny
- wdrożenie do współuczestnictwa w organizacji własnego procesu nauczania-uczenia się oraz do współpracy ze środowiskiem rówieśniczym i rodzinnym w upowszechnianiu zdrowego stylu życia
- eksponowanie osiągnięć ucznia – stwarzanie sytuacji dostarczających radości i satysfakcji z aktywności ruchowej
- ćwiczenia kształtujące i rozwijające predyspozycje sprawnościowe konieczne do uprawiania danej formy ruchu
- ćwiczenia elementów techniki danej formy ruchu
- dążenie do poczucia jedności muzyki, rytmu i tańca.
- doświadczenie radości i satysfakcji z twórczego obcowania z muzyką.
- kształcenie orientacji ruchowej.
- usprawnienie całego ciała, wpływ na jego harmonijny rozwój.
-wytwarzanie poczucia wzajemnego bezpieczeństwa w grupie.
- budowanie więzi emocjonalnych z rówieśnikami.
- kształtowanie umiejętności nawiązywania kontaktów społecznych i rozwiązywania problemów w grupie.
- ćwiczenia relaksacyjne przeciwdziałające zmęczeniu, znużeniu i stresowi
- ćwiczenia i zadania związane z samodzielną organizacją danej formy ruchu
- ćwiczenia i zadania z zakresu samokontroli, samooceny oraz diagnozy sprawności fizycznej oraz rozwoju fizycznego
- nauka układów tanecznych
- opracowanie układów choreograficznych do inscenizacji
- rozwijanie poczucia rytmu, estetyki ciała.
- rozwijanie świadomości korzyści płynących z uprawiania tańców, zmian zachodzących w organizmie podczas wysiłku fizycznego, wpływu tańców na korekcję postawy,
- tańce jako edukacja zdrowotna



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

- kształtowanie ekspresji twórczej.
- rozwijanie kreatywności ucznia
- dbałośc o higienę i hartowanie organizmu
- zasady udzielania pierwszej pomocy
- prawidłowa postawa ciała
- przeciwdziałanie chorobom cywilizacyjnym
- diagnoza sprawność, aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego

**9.Treści programu**

- Poznanie: historii, roli i funkcji tańca.
- Podstawowe wiadomości z zakresu ćwiczeń rytmiczno – metrycznych.
- Realizowanie ruchem poznanych wartości rytmicznych.
- Rozwijanie szybkiej reakcji ruchowej na zmiany metrum, tempa, dynamiki, wysokości dźwięku.
- Odtwarzanie krótkich układów ruchowych ze zmianą kierunku i orientacją przestrzenną.
- Interpretacja ruchowa piosenek (dziecięcych), i utworów muzycznych (klasycznych, nowoczesnych).
- Poznanie historii i charakterystyki polskich tańców narodowych oraz tańców towarzyskich.
- Zapoznanie z zasadami zachowania się podczas zabaw tanecznych, podczas rywalizacji- zasada fair-play.
- Nauka podstawowych kroków i figur tanecznych walca angielskiego i wiedeńskiego, poloneza i tańców regionalnych (polka).
- Nauka podstawowych kroków w aerobicu i jego odmianach (dance, TBS, pilates, callanetics).
- Nauka kroków tańców latynoamerykańskich: cha – cha-cha.
- Zabawy taneczne.
- Ekspresja ruchowa.
- Kształcenie estetyki wykonania ćwiczeń.
- Ćwiczenia relaksacyjne- Stretching.



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

- Ćwiczenia gimnastyczne z elementami tanecznymi z wykorzystaniem przyborów takich jak: hula – hop, pompony, laski gimnastyczne, gimnastyczne, piłki.
- Wpływ tańca na zachowanie smukłej sylwetki, walki z otyłością (wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej), kondycji, energii oraz dobrego samopoczucia.
- Czynniki wpływające na urazowość w trakcie zajęć muzyczno – ruchowych.
- Przyczyny i zapobieganie urazom podczas zajęć tanecznych.
- Pierwsza pomoc w przypadku zaistnienia urazu.
- Kształtowanie nawyków higienicznych.
- Tańce jako edukacja dla bezpieczeństwa.
- Tańce jako edukacja zdrowotna.
- Rozwijanie świadomości o korzyściach płynących z uprawiania tańców, zmianach zachodzących w organizmie podczas wysiłku fizycznego, wpływu tańców na korekcję postawy.
- Opracowanie przez ucznia zestawu ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, rozkładu dnia, uwzględniającego proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym.
- Opracowanie przez ucznia rozkładu dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym,
- Przeprowadzenie przez ucznia diagnozy sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.
- Ćwiczenia relaksacyjne przeciwdziałające zmęczeniu, znużeniu i stresowi
- Ćwiczenia i zadania związane z samodzielną organizacją danej formy ruchu.
- Ćwiczenia i zadania z zakresu samokontroli, samooceny, diagnozy sprawności fizycznej oraz rozwoju fizycznego (uczeń wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości; ocenia poziom własnej aktywności fizycznej; wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.
- Tańce jako sport całego życia.



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

- Uczeń pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kulturalnego kibica w ramach klasowych zawodów sportowych.

**10.Zakładane osiągnięcia uczniów uczestniczących w zajęciach fakultatywnych:**

**10.1.Umiejętności:**

Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia gimnastyczne w rytm muzyki,
- opanował podstawowe kroki aerobiku i jego odmian,
- zna co najmniej jeden taniec w grupie,
- tworzy układ taneczny w rytm muzyki disco, według własnej inwencji twórczej indywidualnie, w parach i zespołowo,
- opanował podstawowe kroki tańca towarzyskiego,
- dobiera odpowiednią muzykę do pokazywanych ćwiczeń,
- opanował podstawowe kroki tańców: towarzyskich (walc angielski, wiedeński), latynoamerykańskich (cha –cha-cha, jive), narodowych (polonez, polka) i regionalnych( krakowiak),
- interpretuje ruchowo treści piosenek,
- tworzy inscenizację ruchową do piosenek,
- posiada orientację ruchowo-przestrzenną w interpretacjach ruchowych piosenek,
- opracowuje rozkład dnia uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym,
- ocenia poziom własnej aktywności fizycznej,
- wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości,
- opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne a także ćwiczenia ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała,
- przeprowadza rozgrzewkę,
- demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów,
- pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach klasowych zawodów sportowych.



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

**10.2.Wiadomości:**

Uczeń:

- zna rolę i funkcję tańca,
- zna zasady higieny,
- zna zasady postępowania w razie urazu,
- zna historię i charakterystykę polskich tańców narodowych oraz tańców towarzyskich
- zna zasady doboru ćwiczeń, zastosowania przyborów do kształtowania wybranej techniki tańca,
- zna zasadami zachowania się podczas zabaw tanecznych,
- zna przyczyny i zapobieganie urazom podczas zajęć tanecznych,
- jest świadomy korzyści płynących z aktywności ruchowej przy muzyce
- wie jak zapobiegać wadom postawy,
- omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami,
- omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego,
- uczeń wyjaśnia czym jest zdrowie, wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie,
- wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia,
- omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny,
- wyjaśnia jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego,
- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni,
- wyjaśnia co oznacza zachowanie asertywne i podaje jego przykłady.



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

**10.3.Postawy i motywacje:**

Uczeń:

- stosuje zasady bezpieczeństwa podczas zajęć
- przestrzega regulaminu sali w której odbywają się zajęcia
- posiada pozytywną postawę wobec doskonalenia i kontroli własnych umiejętności tanecznych
- posiada poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo swoje i innych podczas zajęć
- stosuje zasady higieny podczas zajęć
- posiada motywację do samodzielnej kontroli i wykonywania ćwiczeń prozdrowotnych na zajęciach jak i poza nimi
- stosuje zasady czystej gry,
- identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron nad którymi należy pracować.

**11.Procedury osiągania celów:**

- zachęcanie i umożliwianie uczniom nabywanie i doskonalenie umiejętności tanecznych na miarę ich możliwości
- wyzwalanie pozytywnych emocji i stymulowanie do samodzielnego i świadomego udziału w zajęciach lekcyjnych jak i poza lekcyjnych
- stosowanie ćwiczeń wyrównawczo-kompensacyjnych
- stopniowanie trudności, utrwalanie umiejętności, rozwijanie uzdolnień i zainteresowań
- stworzenie własnego planu pracy, obejmującego potrzeby rozwojowe uczniów
- aktywizacja do czynnego uczestnictwa, indywidualne dostosowywanie obciążeń
- kontrolowanie postępów ucznia w nabywaniu umiejętności tanecznych
- umożliwianie uczniom dokonywania samokorekty, samokontroli i samooceny
- wzbogacanie zajęć nowoczesnymi metodami pracy
- zapewnienie bezpieczeństwa uczniom
- stosowanie bodźców motywacyjnych



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

- indywidualne podejście do dziecka
- stała współpraca z rodzicami, wychowawcami, pedagogiem, psychologiem oraz dyrekcją szkoły.

**12.Metody, formy i środki realizacji.**

**Metody pracy:**

· Metoda syntetyczna- nauczanie całościowe zestawów mniejszych elementów, motywów i wreszcie większych zestawów muzycznych.

· Metoda analityczna- nauczanie pewnych określonych całości muzyczno-ruchowych fragmentarycznie, częściami. Po opanowaniu łączenie ich w większe zestawy ruchowe.

· Metoda kompleksowa (mieszana)- w nauczaniu większych zestawów muzyczno-ruchowych, dążenie do ich opanowania ze szczególnym uwzględnieniem mniejszych elementów.

Metody reproduktywne: metoda naśladowcza, zadaniowa, programowego uczenia się,

Metody proaktywne (usamodzielniające): metoda zabawowa – naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu, metoda programowego usprawniania się

Metody kreatywne (twórcze).

**Formy pracy:**

- praca indywidualna,

- w parach

- zespołowa,



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

- ruch przy muzyce- tańce, układy rytmiczne, układy ćwiczeń gimnastycznych z przyborami,

- słuchanie muzyki, prezentacja muzyki ludowej i klasycznej,

- tworzenie muzyki, praca nad układami ruchowymi.

**Środki dydaktyczne:**

- Magnetofon
- Płyty z muzyką
- Pompony
- Skakanki
- Hula- hop
- Piłki
- Ciężarki
- Laski gimnastyczne
- Wstążki

**13. Zasady nauczania:**

1. Świadomości i aktywności - uczeń zna cel swojej pracy, rozumie zadania oraz bierze aktywny udział w ich wykonaniu.
2. Poglądowości - realizowana przez pokaz i objaśnienie ruchu.
3. Systematyczności – ćwiczenia powinny być tak dobierane, aby odpowiadały aktualnym umiejętnościom ( od znanego do trudnego, od prostego do złożonego, od łatwego do trudnego )
4. Przystępności i indywidualizacji – dostosowanie programu do poziomu umiejętności ćwiczących.
5. Trwałości – powtarzanie danego ruchu i przekształcanie go w nawyk.



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

**14.Kryteria oceniania:**

W ocenie nie powinno porównywać się uczniów, ale umożliwić im samorealizację poprzez poznanie swych słabych i mocnych stron. Podstawowym zadaniem oceniania powinna być postawa, motywacja czyli chęci, postęp i rezultat. Ocenianie powinno być zgodne ze szkolnym systemem klasyfikowania i oceniania i przedstawione na początku roku szkolnego.

Ocenie podlegają: przygotowanie do zajęć, inwencja własna uczniów, pomysłowość, aktywność, zasób wiadomości, zachowanie, respektowanie zasad i uczestnictwo w zajęciach.

**Ocena celująca (6)-** uczeń:

- Wykazuje bardzo wysoki stopień opanowania poszczególnych elementów tanecznych, wykorzystując je równocześnie np. podczas różnych form ruchu a także reprezentuje szkołę na zawodach oraz imprez okolicznościowych
- Posiada znaczną umiejętność diagnozowania własnego rozwoju fizycznego, wydolności fizycznej za pomocą dowolnie wybranego testu i we właściwy sposób potrafi zinterpretować uzyskane wyniki
- Potrafi poprzez autodedukcyjną aktywność i systematyczną pracę wyrównać własne niedobory sprawności fizycznej
- Stale poszerza wiadomości z zakresu tańca, które wybiegają znacznie poza program
- 100% obecności na zajęciach

**Ocena bardzo dobra (5)–** uczeń:

- Wykazuje znaczny poziom z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w zajęciach fakultatywnych
- Podczas lekcji wykazał się wysokim poziomem opanowania umiejętności wykonywania poszczególnych elementów technicznych, które potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

- Posiada umiejętności diagnozowania własnego rozwoju fizycznego,
- Umie dobrać i samodzielnie przeprowadzić ćwiczenia kształtujące, przygotowujące organizm do wysiłku i relaksacyjnie po intensywnym wysiłku z zachowaniem zasad wszechstronności
- Wykazał się wysokim poziomem opanowania wiadomości

**Ocena dobra (4)-** uczeń:

- Wykazał się średnim poziomem z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w zajęciach fakultatywnych
- Podczas zajęć wykazał się średnim opanowania elementów technicznych, które tylko w większej części potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu
- Z drobnymi niedociągnięciami potrafi zdiagnozować własny rozwój fizyczny,
- Wykazał się średnim poziomem opanowania wiadomości

**Ocena dostateczna (3)-** uczeń:

- Wykazał się przeciętnym poziomem z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w zajęciach fakultatywnych
- Wykazał się przeciętnym poziomem opanowania umiejętności technicznych, które w minimalnym stopniu potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu
- W miarę poprawnie potrafi zdiagnozować własny rozwój fizyczny
- Wykazał się przeciętnym poziomem opanowania wiadomości z tańca

**Ocena dopuszczająca (2)-** uczeń:

- Wykazał się miernym poziomem z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w zajęciach fakultatywnych
- Wykazał się niskim poziomem opanowania umiejętności technicznych, których nie potrafi wykorzystać w działaniu
- Z pomocą nauczyciela potrafi zdiagnozować własny rozwój fizyczny



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

- Wykazał się niskim poziomem opanowania wiadomości z zakresu tańca

**Ocena niedostateczna (1)-** uczeń:

- Nie wykazał się żadnym postępem oraz umiejętnościami z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w zajęciach fakultatywnych
- Nie wykazał chęci poprawy posiadanych umiejętności
- Przychodził na zajęcia notorycznie nieprzygotowany
- Nie potrafi zdiagnozować własnego rozwoju fizycznego
- Nie wykazał minimum opanowania wiadomości z zakresu tańca
- Nie przywiązuje wagi do własnej sprawności fizycznej

Ocena niedostateczna jest ostatecznością, gdy zawiodą wszelkie próby komunikacji interpersonalnej z uczniem.

***O podwyższeniu lub obniżeniu oceny będzie decydować ocena za zaangażowanie i uczestnictwo w zajęciach fakultatywnych*.**

**Nieklasyfikowanie-** uczeń nie jest klasyfikowany z fakultetu tanecznego jeżeli z powodu ciągłej lub bardzo częstej nieobecności (co najmniej 50 %) na zajęciach lekcyjnych nie ma podstaw do ustalenia jednego, kilku lub wszystkich stopni okresowych (rocznych) (zarządzenie MEN z dnia 24.09.1992 r. ust.10, pkt.2).

**Zasady korygowania ocen przez ucznia:**

- Usprawiedliwiona nieobecność na zajęciach daje możliwość odrobienia nieobecności na zajęciach dodatkowych u nauczycieli prowadzących zajęcia fakultatywne.
- Chęć odrobienia zajęć należy zgłosić nauczycielowi nie później niż 2 tygodnie od wystąpienia nieobecności na zajęciach.



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

**Częstotliwość oceniania:**

Częstotliwość sprawdzania i oceniania jest uzależniona od tematyki realizowanej podczas zajęć fakultatywnych. Uczeń w czasie jednego semestru otrzymuje oceny cząstkowe z umiejętności i wiadomości.

Ocena semestralna i końcowa składać się będzie z ocen uzyskanych na zajęciach fakultatywnych i lekcjach wychowania fizycznego. O ocenie końcowej i semestralnej decydować będzie nauczyciel prowadzący lekcję wychowania fizycznego w danej klasie.

15.**Kontrola poziomu sprawności fizycznej i osiągnięć ucznia**

W celu sprawdzenia postępu sprawności ucznia można wykorzystać próbę Ruffiera, której celem jest ocena wydolności fizycznej oraz skuteczności i efektywności pracy.
Należy ją przeprowadzić na początku i na końcu okresu prowadzonych fakultetów tanecznych.

W celu sprawdzenia osiągnięć ucznia można zorganizować pokaz krótkich układów tanecznych indywidualnych, w parach i w zespole przygotowanych przez uczniów.



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

16**. Plan nauczania zajęć fakultatywnych z tańców.**

# Plan nauczania
## w zakresie zajęć fakultatywnych z tańca w gimnazjum

Wybór tematu i liczby godzin do realizacji uzależniony jest od :

- liczebnośc grupy ;
- poziomu motorycznego grupy ;
- sprawności psychofizycznej grupy ;
- dostępu do sprzętu sportowego ;
- poziomu przyswajania umiejętności grupy.

## Rytmika, muzyka i taniec (64 godziny – zajęcia fakultatywne)

| Godzina lekcyjna | Omawiane zagadnienie / dział | Podstawa programowa - wymagania podstawowe | Podstawa programowa - wymagania ponadpodstawowe | Podstawa programowa -wymagania ogólne |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Zajęcia organizacyjne, przepisy BHP, wymagania programowe, regulaminy | Uczeń zna przepisy BHP, wymagania programowe, obowiązujące regulaminy. | | Zapoznanie z przepisami BHiP, wymaganiami programowymi i regulaminami. Moja rola w zespole |
| 2 | Próba Ruffiera | Uczeń ocenia poziom własnej sprawności fizycznej. | Uczeń interpretuje wyniki własnej wydolności. Uczeń wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości | Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego |
| 3 | Ćwiczenia rytmiczno-taneczne | - Uczeń wyraża treści utworu ruchem<br>- wyrabia poczucie rytmu | Uczeń wie co to jest taktowanie | Eksponowanie kreatywności uczniów |



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| 4 | Ćwiczenia rytmiczno-taneczne w pozycjach niskich i wysokich | Uczeń wykonuje samodzielnie wybrane ćwiczenia rytmiczno taneczne | Uczeń przedstawia w grupie kilkuosobowej wybrane ćwiczenia rytmiczno - taneczne | Eksponowanie kreatywności uczniów |
| 5 | Ćwiczenia rytmiczno-taneczne w pozycjach niskich i wysokich do muzyki bez przyboru | Uczeń wykonuje przy pomocy nauczyciela prosty układ ćwiczebny | Uczeń wykonuje bez pomocy nauczyciela prosty układ ćwiczebny | Opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne. |
| 6 | Ćwiczenia ze wstążką – mały układ ćwiczebny | Uczeń wykonuje mały układ ćwiczebny pokazany przez nauczyciela | Uczeń dokładnie i precyzyjnie odwzorowuje poszczególne ruchy nauczyciela | Wyrabianie poczucia piękna i estetyki |
| 7 | Ćwiczenia taneczne-chodu, biegu, kroki taneczne | Uczeń opanował kilka kroków tanecznych | Uczeń układa prosty układ z poznanych kroków | Planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny |
| 8 | Kształtowanie gibkości w ćwiczeniach z przyborem z piłką | Uczeń wykonuje wybrane ćwiczenia z przyborem | Uczeń samodzielnie układa kilka ćwiczeń z piłką | Wskazuje korzyści z aktywności fizycznej |
| 9 | Kształtowanie gibkości w ćwiczeniach z przyborem z obręczą | Uczeń wykonuje wybrane ćwiczenia z przyborem | Uczeń układa samodzielnie kilka ćwiczeń z piłką | Wskazuje korzyści z aktywności fizycznej |
| 10 | Kształtowanie gibkości w ćwiczeniach z przyborem ze skakanką | Uczeń wykonuje wybrane ćwiczenia z przyborem. | Uczeń układa samodzielnie kilka ćwiczeń ze skakanką | Zasady gospodarowania czasem. |
| 11 | Doskonalenie ćwiczeń z przyborami: piłki, skakanki i obręczy | Uczeń wykonuje w parze prosty układ ćwiczeń do dowolnie wybranej muzyki | Uczeń wykonuje w parze złożony układ ćwiczeń do dowolnie wybranej muzyki | Uczeń wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu |
| 12 | Ekspresja ruchu tanecznego przy muzyce. | Uczeń dostosowuje własny ruch do rodzaju zadania. | Uczeń dostosowuje ruch do realizowanego zadania | Eksponowanie kreatywności uczniów |



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| 13 | Ocena układów dowolnych | Uczeń wykonuje układ z przyborem ułożony przez nauczyciela | Uczeń komponuje własny układ z przyborem | Uczeń wie na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia. |
| 14 | Nauka koordynacji ruchowej w takt muzyki | Uczeń opanował ćwiczenia w rytmie muzycznym | Uczeń opanował podstawowy krok taneczny do tańca Polka | Uczeń omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami |
| 15 | Historia i charakterystyka polskich tańców narodowych. Podstawowe kroki „Polki”. | Uczeń wykonuje podstawowe kroki do Polki oraz przyjmować prawidłową postawę w tańcu | Uczeń stosuje trudniejsze formy tańca. Uczeń wymienia przyczyny powstawania wad postawy | Uczeń opracowuje i demonstruje ćwiczenia ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała |
| 16 | Wykorzystanie kroków polki w układzie tanecznym | Uczeń wykonuje poprawnie układ taneczny<br>- zachowuje się bezpiecznie podczas tańców | Uczeń wymienia inne tańce ludowe | Uczeń wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im. |
| 17 | Historia tańców towarzyskich. Nauczanie kroków walca angielskiego | Uczeń wykonuje krok podstawowy walca angielskiego | Uczeń wykonuje obrót w tańcu | Wie jaki wpływ ma taniec na samopoczucie człowieka |
| 18 | Poznanie ćwierć obrotów i półobrotów w walcu angielskim | Uczeń wykonuje poprawnie ćwierć obroty i półobroty | Uczeń wymienia rodzaje tańców standardowych. Wykorzystanie poznanych kroków tańca angielskiego w układzie | Uczeń omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i |



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | tanecznym - umie wykorzystać poznane kroki tańca | konstruktywnego radzenia sobie z nim. |
| 19 | Nauczanie kroków walca wiedeńskiego | Uczeń rozpoznaje muzykę do tańca wiedeńskiego i opanował podstawowy krok tańca wiedeńskiego | Uczeń wykonuje obroty i krok zmiennego w tańcu wiedeńskim | Uczeń wyjaśnia wymogi higieny |
| 20 | Doskonalenie walca wiedeńskiego | Uczeń łączy poznane kroki w układ taneczny. Poprawnie tańczy układ taneczny. Wymienia zachowania sprzyjające zdrowiu | Uczeń zna zasady komponowania krótkich układów tanecznych | Uczeń omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka. |
| 21 | Utrwalenie poznanych tańców standardowych | Uczeń wykonuje dowolny układ taneczny. Uczeń przezwycięża swoją nieśmiałość. | Uczeń wykonuje układ taneczny w grupie | Uczeń identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron nad którymi należy pracować. |
| 22 | Taniec klasyczny jako środek wspomagający inne techniki | Uczeń zna pozycje tańca klasycznego - dba o higienę osobistą | Uczeń wykorzystuje elementy tańca klasycznego przy muzyce | Uczeń wyjaśnia wymogi higieny |
| 23 | Historia i rodzaje tańców latynoamerykańskich. Nauka podstawowego kroku cha-cha-cha | Uczeń zna podstawowe kroki cha-cha-cha | Uczeń dobiera muzykę do tańca | Uczeń dba o estetykę ruchu. |
| 24 | Doskonalenie kroków i figur w cha-cha-cha | Uczeń demonstruje wybrany taniec | Uczeń stosuje trudniejsze formy tańca | Uczeń planuje i wykonuje prosty układ taneczny |



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| 25 | Nauka podstawowego kroku samby | Uczeń zna podstawowe kroki samby | Uczeń dobiera muzykę do tańca | Uczeń dba o estetykę ruchu. |
| 26 | Doskonalenie kroków i figur w sambie | Uczeń demonstruje wybrany taniec | Uczeń stosuje trudniejsze formy tańca | Uczeń planuje i wykonuje prosty układ taneczny |
| 27 | Nauka podstawowego kroku rumby | Uczeń zna podstawowe kroki rumby | Uczeń dobiera muzykę do tańca | Uczeń dba o estetykę ruchu. |
| 28 | Doskonalenie kroków i figur w rumby | Uczeń demonstruje wybrany taniec | Uczeń stosuje trudniejsze formy tańca | Uczeń planuje i wykonuje prosty układ taneczny |
| 29 | Nauka podstawowego kroku jive | Uczeń zna podstawowe kroki jive | Uczeń dobiera muzykę do tańca | Uczeń dba o estetykę ruchu. |
| 30 | Doskonalenie kroków i figur w jivie | Uczeń demonstruje wybrany taniec | Uczeń stosuje trudniejsze formy tańca | Uczeń planuje i wykonuje prosty układ taneczny |
| 31 | Zestaw kontrolno - oceniający | Uczeń wykonuje samodzielnie dowolny układ taneczny | Uczeń wykonuje układ taneczny w grupie | Uczeń planuje i wykonuje prosty układ taneczny |
| 32 | Nauka kroków podstawowych rock and roll. | Uczeń demonstruje swobodny taniec w rytm rock and rolla | Uczeń wykonuje improwizację ruchową dostosowaną do tempa i charakteru muzyki | Uczeń identyfikuje swoje mocne i słabe strony |
| 33 | Ekspresja ruchu tanecznego | Uczeń wyraża poprzez taniec własne emocje. Uczeń zna wpływ tańca w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym (otyłość) | Uczeń wyraża poprzez taniec własne emocje oraz dobrać odpowiednią muzykę | Interpretacja wskaźnika wagowo - wzrostowego |



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 34 | Streching-cw.rozciagajace | Uczeń wykonuje ćwiczenia rozciągające mm klatki piersiowej, obręczy barkowej, oraz mm obręczy biodrowej i nóg | Uczeń koryguje swoją postawę w trakcie wykonywanych ćwiczeń | Uczeń zna ćwiczenia wpływające na utrzymanie prawidłowej postawy ciała |
| 35 | Streching-cw.rozciagajace | Uczeń wykonuje ćwiczenia rozciągające mm klatki piersiowej, obręczy barkowej, oraz mm obręczy biodrowej i nóg przy muzyce | Uczeń wykonuje zestaw ćwiczeń rozciągających mm klatki piersiowej, obręczy barkowej, oraz mm obręczy biodrowej i nóg | Uczeń potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę |
| 36 | Elementy gimnastyki przy muzyce | Uczeń wykonuje przewrót w przód do przysiadu podpartego i w tył do rozkroku | Uczeń wykonuje przewrót w przód do rozkroku | Omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego |
| 37 | Elementy gimnastyki przy muzyce | Uczeń wykonuje przewroty łączone | Uczeń wykonuje układ gimnastyczny | Ocena reakcji organizmu na wysiłek fizyczny |
| 38 | Elementy gimnastyki przy muzyce | Uczeń wykonuje przerzut bokiem | Uczeń wykonuje przerzuty łączone | Ocena reakcji organizmu na wysiłek fizyczny |
| 39 | Elementy gimnastyki przy muzyce | Uczeń wykonuje ćwiczenia przygotowujące do „szpagatu” | Uczeń wykonuje „szpagat” | Uczeń wie jak dbać o własne bezpieczeństwo |
| 40 | Elementy gimnastyki przy muzyce | Uczeń wykonuje „mostek” | Uczeń wykonuje„mostek” o nogach prostych Asekuracja współćwiczącego | Uczeń wie jak dbać o bezpieczeństwo współćwiczącego |
| 41 | Aerobic- kroki podstawowe | Uczeń wymienia kilka rodzajów kroków podstawowych aerobicu: v-step, | Uczeń demonstruje kilka rodzajów kroków podstawowych aerobicu: v-step, step otuch, grapevine | Ocena stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub |



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | step touch, grapevine | . | wysiłkami fizycznymi |
| 42 | Aerobic – doskonalenie, poznanych elementów | Uczeń demonstruje + kilka rodzajów kroków podstawowych aerobicu: v-step, step otuch, grapevine | Uczeń demonstruje kilka rodzajów kroków podstawowych aerobicu: hi – step otuch, mambo, jumping Jack. V-step w obrotach, chasse | Ocena stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi |
| 43 | Aerobic- tworzenie układów. Aerobic dance i TBS. | Uczeń odwzorowuje małe układy pokazane przez nauczyciela | Uczeń wykonuje mały układy choreograficzny samodzielnie | Uczeń rozumie zasadę współdziałania w zespole. |
| 44 | Aerobic- tworzenie układów choreograficz nych przy muzyce | Uczeń odwzorowuje małe układy pokazane przez nauczyciela zgodnie z rytmem | Uczeń wykonuje mały układy choreograficzny samodzielnie | Uczeń rozumie zasadę współdziałania w zespole. |
| 45 | Aerobic - doskonalenie poznany ch elementów. Pilates. | Uczeń wykonuje mały układ taneczny- indywidualnie. Uczeń potrafi wykonać parę ćwiczeń pilatesu. | Uczeń wykonuje mały układ taneczny- w zespole Uczeń opracowuje rozkład dnia, | Uczeń opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym |
| 46 | Aerobic – prezentacja uczniów w układach tanecznych | Uczeń wykonuje prosty układ wg własnej inwencji twórczej w zespole | Uczeń naucza grupę układu wg własnej inwencji twórczej | Uczeń rozumie zasadę współdziałania w zespole. |
| 47 | Łączenie elementów gimnastycznych z krokami aerobicu . Callanetics. | Uczeń wykonuje przerzut bokiem w układzie tanecznym indywidualnie Uczeń przedstawia parę ćwiczeń callaneticsu | Uczeń wykonuje przerzut bokiem w układzie tanecznym w parze | Uczeń rozumie zasadę współdziałania w zespole. Uczeń pełni rolę organizatora |



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 48 | Aerobic – ćwiczenia rytmiczne z wykorzystaniem nietypowego przyboru : | Uczeń wykonuje prosty układ z wykorzystaniem nietypowego przyboru (laski gimnastyczne). | Uczeń wykonuje prosty układ z wykorzystaniem nietypowego przyboru oraz dobrać do niego muzykę | Uczeń rozumie zasadę współdziałania w zespole. |
| 49 | Aerobic – ćwiczenia rytmiczne z wykorzystaniem obciążenia | Uczeń wykonuje prosty układ z wykorzystaniem ciężarków | Uczeń wykonuje prosty układ z wykorzystaniem ciężarków oraz dobrać do niego muzykę | Uczeń demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze |
| 50 | Aerobic – ćwiczenia rytmiczne z wykorzystaniem piłek | Uczeń wykonuje prosty układ z wykorzystaniem piłek | Uczeń wykonuje prosty układ z wykorzystaniem piłek oraz dobrać do niego muzykę | Uczeń rozumie zasadę współdziałania w zespole. |
| 51 | Aerobic – ćwiczenia rytmiczne z wykorzystaniem skakanki | Uczeń wykonuje prosty układ z wykorzystaniem skakanki | Uczeń wykonuje prosty układ z wykorzystaniem skakanki oraz dobrać do niego muzykę | Uczeń rozumie zasadę współdziałania w zespole. |
| 52 | Rytmika, muzyka, taniec<br>Ekspresja ruchu tanecznego przy muzyce | Uczeń wykonuje ćwiczenia do dowolnie wybranej muzyki | Uczeń wykonuje układ tańca wg inwencji twórczej ucznia | Uczeń identyfikuje swoje mocne i słabe strony |
| 53 | Rytm, muzyka, taniec-doskonalenie poznanych wcześniej elementów | Uczeń wykonuje poznane elementy w zespole kilkuosobowym do dowolnie wybranej muzyki | Uczeń wykonuje w grupie kilkuosobowej krótki układ tańca wg inwencji ucznia | Uczeń dba o estetykę ruchu. |
| 54 | Zestaw kontrolno oceniający | Uczeń wykonuje samodzielnie dowolny układ taneczny | Uczeń wykonuje układ taneczny w grupie<br>Uczeń wie jak zachować prawidłową wagę ciała | Uczeń wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się. |
| 55 | Historia i charakterystyka polskich tańców narodowych. Podstawowe kroki „Poloneza” | Uczeń wykonuje podstawowe kroki do Poloneza oraz przyjmować prawidłową postawę w tańcu | Uczeń stosuje trudniejsze formy tańca. Uczeń wymienia przyczyny powstawania wad postawy | Uczeń opracowuje i demonstruje ćwiczenia ułatwiające utrzymanie |



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | prawidłowej postawy ciała |
| 56 | Wykorzystanie kroków poloneza w układzie tanecznym | Uczeń wykonuje poprawnie układ taneczny<br>- zachowuje się bezpiecznie podczas tańców | Uczeń wymienia inne tańce ludowe | Uczeń wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im. |
| 57 | Polonez utrwalenie poznanego układu tańca | Uczeń wykonuje prezentowany układ samodzielnie | Uczeń wykonuje prezentowany układ w grupie | Samokontrola zdrowia – na czym polega |
| 58 | Doskonalenie kroku i korowodu tanecznego Poloneza | Uczeń wykonuje rytmicznie układ ,krok i figury Poloneza | Estetyka postawy ciała w tańcu | Samokontrola zdrowia – na czym polega |
| 59 | Doskonalenie koordynacji ruchowej w takt muzyki | Uczeń wykonuje ćwiczenia i układy w rytmie muzycznym | Uczeń stosuje trudniejsze formy tańca | Uczeń dba o estetykę ruchu. |
| 60 | Łączenie elementów gimnastycznych z krokami tańca nowoczesnego | Uczeń wykonuje przerzut bokiem w układzie tanecznym | Uczeń wykonuje przewroty łączone w układzie tanecznym Taniec jako sport całego życia | Sporty całego życia i wypoczynek |
| 61 | Układ taneczno – gimnastyczny według inwencji ucznia | Uczeń wykonuje poznane elementy taneczno gimnastyczne w budowie układu tanecznego | Uczeń wykonuje poznane elementy taneczno gimnastyczne w budowie układu tanecznego i przekazać go innym uczniom | Uczeń rozumie zasadę współdziałania w zespole. |
| 62 | Rytm, muzyka, taniec-doskonalenie poznanych wcześniej elementów, ćwiczenia z pomponami | Uczeń wykonuje poznane elementy ćwiczeń z pomponami w zespole kilkuosobowym do dowolnie wybranej muzyki | Uczeń wykonuje w grupie kilkuosobowej wykonać krótki układ tańca wg inwencji ucznia z pomponami | Uczeń dba o estetykę ruchu. |



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 63 | Ocena układów dowolnych z pomponami | Uczeń wykonuje samodzielnie zademonstrować ułożony przez siebie układ | Uczeń wykonuje samodzielnie zademonstrować ułożony przez siebie układ w grupie<br>Pomiar tętna | Diagnoza sprawności fizycznej |
| 64 | Pokaz różnych form tanecznych. Podsumowanie zajęć z rytmiki, muzyki i tańca | Uczeń wykonuje ułożony przez siebie układ. Próba Ruffiera | Uczeń wykonuje ułożony przez siebie układ składający się z bardziej złożonych elementów | Uczeń ocenia poziom własnej wydolności fizycznej |



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

**17.Ewaluacja programu:**

Aby się przekonać, czy zaproponowany program przynosi oczekiwane efekty, konieczne jest przeprowadzenie ewaluacji tj. działania zmierzającego do stwierdzenia, w jakim stopniu zamierzone w programie cele zostały osiągnięte, czy proponowane metody, środki i formy pracy są skuteczne. Działania ewaluacyjne skierowane będą na badanie osiągnięć uczniów jak i ocenę własnej pracy. Narzędziami badawczymi będą ankiety ewaluacyjne przeznaczone dla uczniów. Wyniki będą wykorzystywane w celu modyfikacji proponowanego programu. Będzie to rodzaj wskazówki dla nauczyciela co uczniom podobało się najbardziej w czasie zajęć, a co mniej. Uczniowie wyrażą także swoją opinię na temat potrzeby tego typu zajęć oraz przygotują pokaz wybranego przez siebie układu tanecznego indywidualnie, w parach lub w grupie.

## Ankieta

Ankieta jest anonimowa i dotyczy zajęć fakultatywnych prowadzonych w naszej szkole. Uzyskane odpowiedzi pozwolą ocenić ich poziom, uatrakcyjnić je, a także wprowadzić zmiany zgodnie z oczekiwaniami uczniów.

Podkreśl właściwe odpowiedzi.

1. Czy jesteś zadowolony/zadowolona z wprowadzenia zajęć fakultatywnych w wychowaniu fizycznym?
   a. tak
   b. raczej tak
   c. trudno powiedzieć
   d. raczej nie
   e. nie
2. Jaki rodzaj zajęć fakultatywnych wybrałeś/wybrałaś?
   .....



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

3. Czy jest to preferowane przez Ciebie forma aktywności ruchowej?

   a. tak

   b. nie

   Jeśli nie, dlaczego ją wybrałeś/wybrałaś?

   .....

4. Czy forma i sposób prowadzenia zajęć odpowiada Ci?

   a. tak

   b. raczej tak

   c. trudno powiedzieć

   d. raczej nie

   e. nie

5. Czy podczas zajęć masz możliwość rozwijania swoich zainteresowań?

   a. tak

   b. raczej tak

   c. trudno powiedzieć

   d. raczej nie

   e. nie

6. Czy podczas zajęć fakultatywnych doskonalisz swoje umiejętności?

   a. tak

   b. raczej tak

   c. trudno powiedzieć

   d. raczej nie

   e. nie



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

7. Czy podczas zajęć masz możliwość realizowania własnych pomysłów, możesz wykazać się samodzielnością i kreatywnością?
   a. tak
   b. raczej tak
   c. trudno powiedzieć
   d. raczej nie
   e. nie
8. Czy umiesz przeprowadzić dla siebie i kolegów, koleżanek rozgrzewkę, przygotować organizm do wysiłku?
   a. tak
   b. raczej tak
   c. trudno powiedzieć
   d. raczej nie
   e. nie
9. Czy wiesz jak doskonalić własne umiejętności?
   a. tak
   b. raczej tak
   c. trudno powiedzieć
   d. raczej nie
   e. nie
10. Czy umiesz zaplanować i przeprowadzić zajęcia ruchowe (zgodne z wybranym przez Ciebie fakultetem) dla siebie, kolegów i koleżanek?
   a. tak
   b. raczej tak
   c. trudno powiedzieć
   d. raczej nie



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

e. nie

11.Czy wiesz, jak doskonalić swoje umiejętności?

a. tak

b. raczej tak

c. trudno powiedzieć

d. raczej nie

e. nie

12. Czy podczas zajęć ruchowych zwracasz uwagę na bezpieczeństwo swoje i innych?

a. tak

b. raczej tak

c. trudno powiedzieć

d. raczej nie

e. nie

13. Czy dbasz o higienę ciała w czasie i po wysiłku fizycznym?

a. tak

b. raczej tak

c. trudno powiedzieć

d. raczej nie

e. nie

Jeśli tak, w jaki sposób?

.....

.....

.....

.....



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

14. Czy uważasz, że po zajęciach fakultatywnych pogłębiłeś swoją wiedzę ?

a. tak

b. raczej tak

c. trudno powiedzieć

d. raczej nie

e. nie

Jeśli tak, to jaką?

.....
.....
.....

.....
.....
.....

15. Czy udział w zajęciach fakultatywnych sprawia Ci radość i dostarcza satysfakcji?

a. tak

b. raczej tak

c. trudno powiedzieć

d. raczej nie

e. nie

16. Czy w przyszłości, poza szkołą chciałbyś/chciałabyś uczestniczyć w wybranej przez siebie formie aktywności fizycznej?

a. tak

b. raczej tak

c. trudno powiedzieć

d. raczej nie



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

e. nie

17. Czy uważasz, że zastosowane metody i formy pracy na zajęciach fakultatywnych są atrakcyjne?

a. tak

b. raczej tak

c. trudno powiedzieć

d. raczej nie

e. nie

Jeśli nie to dlaczego?

.....
.....
.....

18. Gdybyś mogła/mógł to co byś zmieniła/zmienił w zajęciach fakultatywnych?

……
……..

19. Jakie są Twoje oczekiwania w stosunku do zajęć fakultatywnych, czego chciałabyś/chciałbyś się nauczyc? (zapisz swoje uwagi)

……
……
……



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

**18.Materiały wspomagające realizację treści kształcenia i wychowania (przykładowy scenariusz)**

**Scenariusz zajęć z Poloneza**

**Temat:** Poznanie podstawowych kroków poloneza. Krótki rys historyczny tańca narodowego.

**POLONEZ-** powstał prawdopodobnie w roku 1574, podczas uroczystości koronacyjnej Henryka Walezego. Jest on przede wszystkim tańcem uroczystym, dostojnym. Otwiera się nim zwykle reprezentacyjne zabawy i bale, a często także widowiska. Tańczy się go w zasadzie spokojnie, płynnie, ale nie bez pewnej dynamiki, przejawiającej się zarówno w postawie tańczących, godnej, „wysokiej", jak również przyspieszonym wydłużeniu pierwszego kroku czy w zdecydowanych, choć opanowanych gestach rąk tancerza. Tak więc godność, płynność, elegancja, a przy tym pewna, jakby przytłumiona wytwornością dynamika są cechami charakterystycznymi tego tańca.

Od połowy XVII wieku polonez zyskał miano tańca narodowego. Pierwszym znanym kompozytorem polonezów był Michał Kleofas Ogiński, który wprowadził formę poloneza z częścią środkową o nazwie Trio. Twórcą największych stylizacji polonezowych w muzyce był Fryderyk Chopin.

**Cele**:

poznanie historii powstania Poloneza,

poznanie specyfiki tańca

poznanie podstawowego kroku Poloneza

**Uczeń potrafi(zna):**

- potrafi  poruszać się w rytm muzyki

-przestrzega etykiety zaproszenia do tańca¬

-wymienia tańce ludowe¬

-zna kroki do poloneza¬

**Uczeń umie (wie):**

-przedstawić krótki rys historyczny Poloneza

-zna podstawowy krok Poloneza



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

**Metody i formy pracy:** zabawowa, zadaniowa, naśladowcza

**Formy:**

-parami, indywidualnie, zespołowo

**Środki dydaktyczne:** magnetofon, płyta z nagraniem Poloneza

Przebieg zajęć:

**1. Część organizacyjno- porządkowa.**

Zbiórka- przekazanie tematu i celów lekcji. Nauczyciel omawia jak zapraszać do tańca

**2. Zabawa ożywiająca**

Uczniowie poruszają się w takt muzyki-marsz, bieg w miejscu , podskoki –na sygnał nauczyciela uczeń przyjmuje określoną pozę zademonstrowaną przez nauczyciela

**3. Rozgrzewka**

W rozgrzewce można wykorzystać poznane dotychczas kroki tańców lub elementy aerobiku np:

1) marsz w miejscu;

2) krok odstawno - dostawny, RR w bok; - powtórzyć 4 razy

3) PN w przód, powrót, LN w przód, powrót, RR w górę, RR w dół;

4) PN w bok, powrót, LN w bok, RR jak poprzednio;

5) PN w tył, LN w tył, RR jak wyżej;

6)NN jak w 3-5 , RR –w przód, RR –w bok; dwa kroki w bok w prawo, potem w lewo, RR w górę, RR w dół;

całość powtórzyć kilka razy

**4. Część główna**:

W tej części uczymy kroków podstawowych tańca:

- Zasadniczy krok Poloneza.
- Nauka ukłonów
- Nauka trzymania w parze, nauka ujęć i położenia rąk.



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

. W następnych lekcjach wykorzystujemy poznane kroki w układach tanecznych, sposób wykonania zmian ustawienia i ujęć.

Następnie cwiczenie kroków przy muzyce- krótki układ choreograficzny.

I. : Przykładowy układ:

- Para za parą
- Tunel
- Para w prawo, para w lewo
- Czwórkami środkiem
- Wąż
- Duże koło
- Para za parą
- Zakończenie tańca

II Przykładowy układ:

- Para za parą
- Para w prawo, para w lewo
- Czwórkami środkiem
- Tunel
- Para w prawo, para w lewo
- Most
- Tunel jednego rzędu
- Para za parą
- Zakończenie tańca

**5. Ćwiczenia rozluźniające i rozciągające**

**6. Zakończenie**

Zbiórka, podsumowanie zajęć, wyróżnienie najlepszych.



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

**20.Literatura:**

1. Aerobic dance z Suzanne Cox

2. O. Kuźmińska- „Aerobik, taniec i gimnastyka”,

3. Formy muzyczno-ruchowe w szkolnym wychowaniu fizycznym – M. Młodzikowska, Cz. Tukiendieri

4. Taniec w edukacji dzieci i młodzieży – B. Siedlecka, W. Biliński

5. Aerobik czy fitness – E. Grodzka-Kubiak

6. Wydawnictwo Klanza- „Tańce i zabawy dla grupy”,

7. FITNESS- teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć – D. Olex-Mierzejewska

8. Wydawnictwo ZNP Kielce- „Rytm, muzyka, taniec w wychowaniu fizycznym”.

9. Gimnastyka przy muzyce w szkole – M. Nowak

10. M. Wieczysty- „Tańczyć może każdy”

11. Szot Z., Ćwiczenia gimnastyczne z muzyką na zajęciach w-f, WAW, Gdańsk 1984

12. Trześniowski R., Gry i zabawy ruchowe, WSiP, Warszawa 1995



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Rumia, 27.08.2009 r

**Recenzja** programu nauczania dla gimnazjum z fakultetów tańca

# „Autorski program z fakultetów tańca”

opracowany przez mgr Annę Soczyńską i mgr Magdalenę Osipowicz
uwzględniający nową podstawę programową

Nauczyciel Dyplomowany:
Walerian Bernaciak



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Program nauczania tańców pt. **„Autorski program z fakultetów tańca”** został opracowany zgodnie z nową Podstawą programową kształcenia ogólnego dla gimnazjów, która zacznie obowiązywać od 1 września 2009 r. Jest z nią zgodny, zarówno w zakresie zadań szkoły, celów, jak i treści.

Program ten uwzględnia:

- szczegółowe cele edukacyjne - kształcenia i wychowania;
- materiał nauczania związany ze szczegółowymi celami edukacyjnymi, uwzględniający treści nauczania określone w podstawie programowej kształcenia ogólnego;
- procedury osiągania szczegółowych celów edukacyjnych;
- opis założonych osiągnięć ucznia i propozycje metod ich oceny, z uwzględnieniem standardów wymagań będących podstawą przeprowadzania sprawdzianów;
-założenia dydaktyczne i wychowawcze, dostosowane do nowej podstawy programowej kształcenia ogólnego, a także zawiera warunki i uwagi dotyczących realizacji programu;
- w przypadku publikacji programu - nazwiska rzeczoznawców, którzy opiniowali program.

W programie znajduje się informacja, że dotyczy on nauczania tańców na poziomie gimnazjum, określono w nim liczbę godzin nauki przeznaczonych na nowe tematy, na utrwalenie wiedzy i umiejętności. Znajduje się w nim literatura pozycji, z jakiej korzystano przy tworzeniu programu.

Program określa warunki jego realizacji, zarówno w zakresie organizacji pracy jak i bazy (lokal, wyposażenie).

Zaprezentowane cele ogólne programu, w pełni są zgodne z celami przedstawionymi w nowej Podstawie Programowej. Jasno określono cele szczegółowe. Program pozwala na realizację wszystkich celów stawianych przez Podstawę Programową: cele ogólne i szczegółowe. Zawarte w programie cele są spójne z celami wskazanymi w Podstawie programowej.

W programie uwzględniono wszystkie treści wskazane w Podstawie programowej. Opisano treści w każdym dziale programowym.

Plan nauczania materiału jest zgodny z Podstawą. Wprowadzono także treści uzupełniające lub nowe w stosunku do Podstawy. Są to treści szczególnie ważne i aktualne we współczesnym świecie, w życiu codziennym oraz przeznaczone dla uczniów



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

szczególnie zainteresowanych tańcami. Te dodatkowe treści również są spójne z treściami zawartymi w Podstawie programowej, a także z celami podanymi w dziale celów nauczania.

Autorzy proponują metody aktywizujące i poszukujące takie jak: metody proaktywne (usamodzielniające): metoda zabawowa – naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu, metoda programowego usprawniania, problemową się oraz metody kreatywne (twórcze). Podano również propozycje tańców (walca angielskiego i wiedeńskiego, poloneza i tańców regionalnych (polka), aerobic i jego odmiany: dance, TBS, pilates, callanetics, tańców latynoamerykańskich: cha – cha-cha, samba, rumba, tańców nowoczesnych: rock and roll, jive, ćwiczeń gimnastycznych, które powinien poznać uczeń w trakcie nauki tańców w gimnazjum. Zgodnie z Rozporządzeniem Ministerstwa Edukacji Narodowej, dotyczącym nowej podstawy programowej, program rekomenduje metodę projektów, przedstawiając wskazówki dotyczące tej metody. Metody zastosowane w programie nauczania fakultetów z tańca zapewniają osiągnięcie wskazanych celów. Autorki stosują różnorodne formy pracy tj.: (praca indywidualna, w parach, zespołowa, ruch przy muzyce- tańce, układy rytmiczne, układy ćwiczeń gimnastycznych z przyborami, słuchanie muzyki, prezentacja muzyki ludowej i klasycznej, praca nad układami ruchowymi), w szczególności zaś te, które zapewniają współdziałanie, a także pozwalają na indywidualizację pracy. Autorki stosują wiele różnych środków dydaktycznych aktywizujących uczniów np.: muzyka, pompony, skakanki, hula- hop, piłki, ciężarki, laski gimnastyczne, wstążki.

Program nauczania tańców dla gimnazjum jest spójny z Podstawą programową. W omawianym programie po każdym dziale określono osiągnięcia uczniów. Dodatkowo wyjaśniono, jakie osiągnięcia edukacyjne podlegają ocenie np.: podstawowe kroki i figury taneczne walca angielskiego i wiedeńskiego, poloneza i tańców regionalnych (polka), podstawowe kroki w aerobicu i jego odmianach: dance, TBS, pilates, callanetics, podstawowe kroki tańców latynoamerykańskich: cha – cha-cha, samba, rumba, podstawowe kroki tańców nowoczesnych: rock and roll, jive, wykonanie cwiczeń gimnastycznych z elementami tanecznymi z wykorzystaniem przyborów takich jak: hula – hop, pompony, laski gimnastyczne, gimnastyczne, piłki, skakanki, wstążki.



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

W programie tym przedstawiono procedury osiągania celów. Przedstawiono propozycję oceniania osiągnięć edukacyjnych ucznia w gimnazjum na poszczególne stopnie szkolne, zarówno w ocenianiu bieżącym, jak i w klasyfikacyjnym. Wymienione elementy pozwalają nauczycielowi w prosty sposób sformułować zasady oceny wewnątrzszkolnej.

Program nauczania tańców dla gimnazjum jest szczególnie wartościowy tak dla nauczyciela, jak i dla ucznia. Dla nauczyciela stanowi wszechstronną pomoc, umożliwiającą mu rozwijanie u uczniów kompetencji i umiejętności ogólnych, kompetencji szczegółowych, ściśle związanych z umiejętnością tańców, przede wszystkim planowanie i wykonywanie prostych układów, obserwowanie ich wykonania i wyciąganie wniosków na ich podstawie, rozwijania świadomości dbałości o zdrowie, rozwój aktywności fizycznej, diagnozowanie rozwoju uczniów, bezpieczeństwo, a także planowanie pracy, odpowiednią realizację poszczególnych treści poprzez dobór właściwych metod i form pracy, indywidualizację pracy w klasie, zróżnicowanie zakresu materiału i form pracy pomiędzy grupami uczniów, prowadzenie kontroli bieżącej i okresowej oraz ocenianie uczniów.

Program zawiera działania ewaluacyjne skierowane na badanie osiągnięć uczniów jak i ocenę własnej pracy. Narzędziami badawczymi będą ankiety ewaluacyjne przeznaczone dla uczniów. Wyniki będą wykorzystywane w celu modyfikacji proponowanego programu. Będzie to rodzaj wskazówki dla nauczyciela, uczniowie wyrażą także swoją opinię na temat potrzeby tego typu zajęć oraz przygotują pokaz wybranego przez siebie układu tanecznego indywidualnie, w parach lub w grupie.

**„Autorski program z fakultetów tańca”** dla ucznia stanowi dobry fundament dalszej nauki, jest przydatny w praktyce, przystępny i zrozumiały, co do treści oraz form ich prezentacji, atrakcyjny, jeśli chodzi o treści i formy pracy, umożliwia jasne określenie umiejętności, które nabywa uczeń w trakcie nauki tańca w gimnazjum. W razie choroby lub nieobecności pozwala na pracę własną, zachęca uczniów do samodzielnej pracy przez tworzenie układów choreograficznych w domu i innych zadań proponowanych przez nauczyciela. Autorzy aktywizują uczniów przez pracę w grupach (wykorzystanie ćwiczeń gimnastycznych i układów tanecznych). Zwracają uwagę uczniów na dbałość o utrzymywanie higieny, rozwijanie świadomości dbałości o zdrowie i rozwój aktywności



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

fizycznej, diagnozowania wydolności, wytrzymałości uczniów, bezpieczeństwo w szkole, jak i poza nią oraz wpajanie uczniom roli tańca jako sportu całego życia.

Program uwzględnia aktualne rozwiązania merytoryczne i metodyczne obowiązujące w nauczaniu tańców. Opiera się na wielu źródłach fachowej literatury, trendach panujących w środowiskach tanecznych oraz opinii fachowców. Jest programem, który warto rekomendować nauczycielom wychowania fizycznego, i tym, którzy czują się na siłach, by uczyć tańca w szkołach na zajęciach tanecznych.

Nauczyciel Dyplomowany:
Walerian Bernaciak



PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com