

**„Taniec jest wyrazem potrzeby  
nurtującej człowieka”**

**M. Graham**

## ***„Tańczący Zodiak”***

**Program własny zajęć tanecznych  
w Specjalnym Ośrodku Szkolno – Wychowawczym  
im. Kawalerów Orderu Uśmiechu w Tanowie**

**Opracowała: mgr Elżbieta Marczak  
nauczyciel mianowany - wychowawca internatu**

## **Spis treści:**

1. Wstęp
2. Podstawy do opracowania programu
3. Uwagi o realizacji
4. Zadania programowe
5. Cele edukacyjne
  - cele ogólne
  - cele szczegółowe
6. Treści programowe
7. Procedury osiągania celów po realizacji programu
8. Przewidywane osiągnięcia
9. Warunki realizacji programu
  - metody
  - formy pracy
  - środki dydaktyczne
  - baza dydaktyczna
10. Ewaluacja
11. Bibliografia

## Wstęp

Jednym z zadań wychowawczych realizowanych przez nauczycieli pracujących w internatach specjalnych ośrodków szkolno – wychowawczych jest oprócz zaspokojenia doraźnych potrzeb psychospołecznych wychowanków, przygotowanie ich do samodzielnego, aktywnego, wartościowego spędzania czasu wolnego.

Za czas wolny wychowanków niepełnosprawnych intelektualnie przyjmujemy ten okres dnia, który po uwzględnieniu czasu przeznaczanego na naukę w szkole specjalnej lub wypełnienie obowiązków zawodowych, elementarną regenerację organizmu oraz specjalne zabiegi rehabilitacyjne, a także niezbędne czynności domowe, pozostaje do ich wyłącznej dyspozycji i może być okresem swobodnych wyborów rodzaju i terenu zajęć związanych z wypoczynkiem, rozrywką i zaspokojeniem osobistych zainteresowań.

Prezentowany program „Taneczne formy aktywności ruchowej jako sposób spędzania czasu wolnego w internacie dla uczniów niepełnosprawnych intelektualnie„, opracowany został przez nauczyciela wychowawcę pracującego w internacie. Program skierowany jest do wychowanków w specjalnym ośrodku szkolno - wychowawczym. Zasadniczym celem powstania własnego programu była myśl o uczniach, którzy szczególną uwagę darzą wszelkiego rodzaju zajęcia związane z muzyką i tańcem. Chciałabym, aby ten program nie tylko rozbudzał i rozwijał zainteresowania, umiejętności taneczne ale również kształtował trwałą pozytywną postawę wobec aktywności ruchowej, uświadamiał uczniom powody i sens starań o sprawność, zdrowie oraz zagospodarowanie czasu wolnego uczniów w sposób kreatywny i aktywny ruchowo.

Ruchowe zajęcia taneczne stwarzają dzieciom możliwości odpoczynku psychicznego, regenerację sił psychicznych i fizycznych, rozwijanie postaw wychowawczych, umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami, pozwalają wyładować agresję. Taniec, który jest bardzo popularny wśród dzieci, sprzyja podnoszeniu sprawności fizycznej, kształtuje jednocześnie estetykę i harmonię ruchów, piękną sylwetkę, poczucie rytmu. Atrakcyjność takich zajęć stwarza możliwość zagospodarowania czasu wolnego, ukierunkowania na pozytywną formę zajęć.

Mam nadzieję, że program przyczyni się do rozwoju zainteresowań i uzdolnień ruchowych wychowanków w naszym ośrodku, do popularyzacji tańca oraz będzie alternatywą na ciekawy sposób spędzania przez nich czasu wolnego.

## **Podstawy do opracowania programu:**

- Podstawa programowa MEN
- Statut szkoły
- Program wychowawczy

Program ten przygotowałam w oparciu o :

- Dostępną literaturę na temat zajęć rytmiczno - tanecznych.
- Doświadczenie i praktykę zdobytą podczas pracy z młodzieżą w szkole.
- Wiedzę i umiejętności zdobytą podczas uczestnictwa w zajęciach, warsztatach i kursach doskonalących z zakresu ruchu tańca i muzyki:
  - pedagogiki zabawy - KLANZA,
  - kinezylogii edukacyjnej,

## **Uwagi o realizacji:**

Program „Taneczne formy aktywności ruchowej jako sposób spędzania czasu wolnego w internacie dla uczniów niepełnosprawnych intelektualnie„ realizowany jest na zajęciach koła tanecznego, w wymiarze jedna godzina tygodniowo.

Metody, zasady i formy pracy będą dostosowane do aktualnych możliwości uczniów, poziomu sprawności fizycznej, wieku, zainteresowań uczestników zajęć realizowanych w ramach tego programu.

## **Zadania programowe:**

1. Dostarczenie wiedzy na temat różnorodnych form spędzania czasu wolnego i przygotowanie uczniów do korzystania z tych form.
2. Zapewnienie warunków do rozwoju zainteresowań uczniów poprzez zajęcia taneczne.
3. Stymulowanie i umożliwienie uczniom podejmowania aktywności ruchowej i wyrażania własnych przeżyć w zabawach, grach i tańcach.
4. Tworzenie warunków do doskonalenia aktywności relaksacyjno-zdrowotnej oraz aktywności estetyczno - tanecznej.
5. Kształtowanie nawyków dbania o swoje zdrowie.

## **Cele edukacyjne**

**Cele ogólne :**

- Rozwijanie zainteresowań uczniów różnymi formami aktywności fizycznej
- Zachęcanie do aktywnego spędzania czasu wolnego.
- Rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej.
- Udział w uroczystościach szkolnych.
- Kształtowanie postaw moralnych i społecznych:  
systematyczności, wytrwałości, samodyscypliny, szacunku, umiejętności właściwego zachowania się w sytuacji sukcesu i niepowodzeń.

**Cele szczegółowe :**

- Zapoznanie uczniów z podstawowymi wiadomościami dotyczącymi muzyki i tańców- rozwój wiadomości i umiejętności pozwalających na udział w poznawanych układach tanecznych.
- Rozwijanie poczucia rytmu i estetyki ciała.
- Przekazanie wiedzy potrzebnej do rozwijania własnych zainteresowań umożliwiającej poprawę swojej sprawności i sylwetki.
- Wyrabianie poczucia solidarności z grupą i współodpowiedzialności w pracy zespołowej.
- Dbłość o prawidłową postawę ciała i przeciwdziałanie wadom postawy.
- Przygotowanie uczestników do świadomego korzystania z dorobku rodzimej kultury muzycznej.
- Wdrażanie do samodzielności oraz wzajemnej pomocy.
- Rozwijanie tolerancji wobec innych osób i zachowań.
- Poznawanie różnych form aktywności fizycznej.
- Przybliżenie uczniom wiadomości o historii i pochodzeniu poszczególnych tańców.
- Wyzwalanie radości i optymizmu poprzez wspólne zabawy muzyczno – ruchowe i tańce integracyjne.
- Promowanie zdrowego i aktywnego stylu życia.

## **Treści programowe:**

### **Treści kształcenia i wychowania**

#### 1. Rozgrzewka taneczna z elementami ćwiczeń korekcyjno – kompensacyjnych:

- wykorzystanie różnych technik tanecznych np. klasyczna, modern
- elementy dance aerobicy
- wykorzystanie ćwiczeń korekcyjnych przy muzyce

#### 2. Ćwiczenia relaksacyjno – rozluźniające:

- wizualizacja przy muzyce
- wykorzystanie muzyki relaksacyjnej
- trening mentalny

#### 3. Łączenie elementów tańca z gimnastyką:

- nauka elementów gimnastycznych wykorzystywanych w tańcu
- wykorzystywanie przyborów w gimnastyce i tańcu
- nauka podstawowych kroków i połączeń układów tanecznych
- wykorzystanie aerobicy i dance aerobicy do budowania choreografii tanecznych

#### 4. Gry i zabawy ruchowe przy muzyce:

- nauka gier rytmiczno – tanecznych
- zabawy ruchowe przy muzyce
- nauka mini choreografii do muzyki dziecięcej i młodzieżowej

#### 5. Tańce narodowe, regionalne oraz innych państw:

- zapoznanie z polskimi tańcami narodowymi ( polonez, krakowiak)
- nauka kroków podstawowych poloneza
- budowanie choreografii poloneza na potrzeby uroczystości szkolnych
- nauka podstawowych elementów wybranego tańca regionalnego
- nauka kroków krakowiaka

#### 6. Tańce dyskotekowe:

- charakterystyka tańca dyskotekowego
- nauka kroków podstawowych, elementarnych przejść oraz połączeń do muzyki w różnym tempie i dla różnych grup wiekowych

#### 7. Savoir-vivre oraz normy taneczne:

- właściwe zachowanie podczas imprez tanecznych
- opanowanie umiejętności zmiany partnera w tańcu
- opanowanie umiejętności poprawnego zaproszenia do tańca i podziękowania partnerowi
- udział uczniów w przygotowaniach artystycznych imprez szkolnych
- udział uczniów w różnorodnych przeglądach form artystycznych

8. Aktywność estetyczno- taneczna:

- ćwiczenia rytmiczne ( tempo, metrum)
- orientacja przestrzenna
- ćwiczenia harmonii i estetyki ruchu
- improwizacja ruchowa przy muzyce

9. Reaktywność emocjonalna:

- poznanie swoich umiejętności tanecznych
- nauka technik opanowania emocji
- akceptacja siebie jako uczestnika grupy
- nabycie umiejętności rozwiązywania problemów w grupie tanecznej

10. Kształtowanie zdolności motorycznych:

- koordynacji
- siły
- zwinności
- gibkości
- wytrzymałości
- szybkości

**Procedury osiągnięcia celów:**

- Motywacja ucznia i wskazywanie mu celów zajęć
- Rozmowy z uczniami na temat ich zainteresowań i sposobów spędzania wolnego czasu wolnego
- Prowadzenie zajęć zgodnie z oczekiwaniami uczniów
- Wykorzystanie metod aktywizujących w realizacji zajęć
- Współpraca z rodzicami( informacja o niepowodzeniach i sukcesach ich dzieci)
- Prezentacja opracowanych układów na terenie szkoły i poza nią
- Praca nad doskonaleniem techniki wykonywanych układów tanecznych
- Analiza własnych układów tanecznych, poprzez wspólne oglądanie zdjęć i nagrań z występów
- Próby tworzenia krótkich układów tanecznych przez uczniów podczas zajęć
- Pokazy samodzielnie przygotowanych układów na zajęciach

**Przewidywane osiągnięcia:**

Szczegółowe osiągnięcia uczniów powinny dotyczyć:

**Uczeń:**

- zna i stosuje techniki rozgrzewki tanecznej
- umie stosować ćwiczenia korekcyjno – kompensacyjne przy muzyce
- zna relaksacyjną funkcję muzyki i potrafi zastosować ją w życiu codziennym
- wykonuje układ ćwiczeń z przyborem w rytm muzyki
- wykazuje spontaniczność i zaangażowanie w grach i zabawach rytmiczno – tanecznych przy muzyce

- zna i stosuje podstawowe kroki i połączenia tańców narodowych, regionalnych
- potrafi zastosować panujące normy savoir-vivru
- potrafi zaprezentować swoje umiejętności podczas uroczystości szkolnych i konkursach
- zna historię i pochodzenie poznanych tańców
- rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną i ruchową
- wykazuje większy poziom sprawności fizycznej
- poprawił koordynację ruchową; refleks, zwinność, zręczność, poczucie rytmu
- dostrzega piękno, estetykę i harmonię ruchu
- umie współpracować w grupie, odczuwa poczucie więzi i odpowiedzialności za wspólną pracę,
- świadomy jest potrzeb czynnego wypoczynku
- potrafi zregenerować organizm po wysiłku oraz w sposób przemyślany i zorganizowany zagospodarować czas wolny aktywnie ruchowo
- wie jak hartować organizm i potrafi wzmacniać naturalną odporność organizmu
- dba o zdrowie i higienę własnego ciała
- zna zagrożenia wieku młodzieńczego
- potrafi być asertywny w sytuacjach trudnych

### **Warunki realizacji programu:**

#### **Metody:**

**Metoda blokowa (całościowa)** służy do nauczania prostych kroków, opartych na krokach bazowych, których nie zmieniamy. Wersja początkowa jest wersją końcową. Najczęściej stosujemy ją w rozgrzewce lub w części głównej dla grupy początkującej

**Metoda połączeń-fragmentaryczna(indukcyjna)** polega na rozłożeniu sekwencji choreograficznej na czynniki pierwsze. Krok bazowy stopniowo utrudniamy, dochodząc do kroku docelowego. Łączenie kroków docelowych to kolejny etap zajęć prowadzący do stworzenia układu ćwiczeń

**Metoda połączeń(tematyczna)** różni się tym od poprzedniej, że ćwiczącym podaje się kierunek ruchu już w pierwszej fazie poruszania

**Metody aktywizujące** – zabawowa, zabawowo – naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu, ścisła – zadaniowa.

#### **Formy pracy:**

1. Ruch przy muzyce.
2. Tańce, układy muzyczne.
3. Układy ćwiczeń gimnastycznych z elementami tanecznymi.
4. Słuchanie muzyki.
5. Tworzenie układów tanecznych do muzyki.

#### **Formy organizacyjne**

1. Zajęcia z tańca



2. Rozmowy indywidualne z uczennicami uczęszczającymi na zajęcia muzyczno – ruchowe.
3. Tworzenie atmosfery sprzyjającej realizacji treści programu poprzez współpracę z rodzicami i innymi nauczycielami

### **Środki dydaktyczne:**

Literatura pomocnicza, magnetofon, kasety, płyty z utworami muzycznymi, rekwizyty do ćwiczeń, zabaw ruchowych, stroje, elementy scenografii, dekoracji.

### **Baza dydaktyczna:**

Zajęcia taneczne odbywać się będą na terenie ośrodka - sala gimnastyczna lub w pomieszczeniach grupowych.

### **Ewaluacja**

#### **Co podlega ewaluacji:**

- użyteczność- czy wiadomości i umiejętności są przydatne w życiu
- ciekawość- czy realizowany program wyzwała spontaniczną aktywność uczniów i zainteresowania
- strategia- czy stosowane metody są skuteczne
- umiejętności uczniów

#### **Narzędziami badawczymi będą:**

- Przeprowadzenie ankiety wśród uczniów biorących udział w zajęciach koła tanecznego i na temat walorów takiej formy zajęć w czasie wolnym, analiza i opracowanie wyników ankiety.
- Przygotowanie do wojewódzkiego konkursu tanecznego oraz pokazy wybranych choreografii tanecznych na niektóre uroczystości szkolne i pozaszkolnego.
- Obserwacja pracy oraz aktywność ucznia na zajęciach.



## **Bibliografia:**

1. Aerobic dla wszystkich. Ćwiczenia gimnastyczne z muzyką. Praca zbiorowa pod red. Bednarzowi. Nowak. Gorzów wielkopolski 1988.
2. M. Bondarowicz, „Zabawy i gry ruchowe na cztery pory roku...” Wyd. Bellona 1995
3. „Tańce i zabawy dla grupy”, Wyd. KLANZA, Lublin 1995
4. K.Nowakowska, „Rytm – muzyka – taniec”, ZNP, Kielce 1991
5. Bednarzowi B., Młodzikowska M.: Tańce. Rytm Ruch Muzyka. Warszawa 1983
6. Ławrowska R.: Muzyka i ruch. Warszawa 1988
7. Kuźmińska O.: Aerobic taniec i gimnastyka. Warszawa 1985.
8. Młodzikowska M.: Formy muzyczno – ruchowe w szkolnym wychowaniu fizycznym.
9. Nowak M.: Gimnastyka przy muzyce w szkole. Warszawa 1985
10. Muzyczna Pedagogika Zabawy w pracy z grupą. Część I książka + płyta. Lublin 2002.
11. Tańce i zabawy dla grupy. Książka + płyta. Lublin 2002.
12. Śniechowski J.: Polskie tańce narodowe.WDK, Lublin 1991