

# **INNOWACJA PEDAGOGICZNA**

## **„ Taniec - jako atrakcyjna forma wychowania fizycznego”.**

1. Nazwa szkoły: Szkoła Podstawowa nr 2 im. Bolesława Ścibiorka  
w Konstantynowie Łódzkim  
ul. Kilińskiego 75
2. Imię/ nazwisko dyrektora: mgr Mirosława Marszałek
3. Autor innowacji: mgr Sylwester Karpisz
4. Nazwa innowacji: Taniec - jako atrakcyjna forma wychowania fizycznego
5. Rodzaj innowacji: programowo- metodyczna
6. Typ szkoły: innowacja zostanie przeprowadzona w szkole podstawowej
7. Przedmiot nauczania: wychowanie fizyczne
8. Zakres innowacji: innowacją zostaną objęte klasy VII - VIII
9. Wykonawcy programu: Małgorzata i Sylwester Karpisz
10. Okres trwania innowacji: 2 lata: wrzesień 2019 - czerwiec 2021

Przewiduje się prowadzenie innowacji długoterminowo

## **1. WSTĘP - uzasadnienie celowości wprowadzenia innowacji**

Myśl o realizacji innowacji pedagogicznej w szkole powstała w wyniku obserwacji uczniów w trakcie zabaw szkolnych, zajęć tanecznych na lekcjach oraz na próbach poloneza, które prowadziliśmy w roku szkolnym 2018/2019.

Radość, jaką sprawiały zabawy przy muzyce i chętny udział w nich dzieci, mimo braku umiejętności tanecznych, była inspiracją do podjęcia nowych działań, które zapewnią uczniom warunki wszechstronnego rozwoju i uatrakcyjnią zajęcia.

Nasza cywilizacja i obowiązujący styl życia nie sprzyjają zdrowemu rozwojowi młodzieży. Niedostatek ruchu, telewizja, komputery, zanieczyszczenie środowiska itp. powodują, że ich rozwój może być nieprawidłowy.

Mała aktywność ruchowa sprawia, że mięśnie są słabsze, a układy krążenia i oddechowy mniej wydolne. Organizm staje się przez to bardziej podatny na niekorzystne zmiany, m.in. wady postawy, nadwaga, zmęczenie.

W odpowiedzi na te zagrożenia, a także uwzględniając zainteresowania uczniów postanowiłem wprowadzić w ramach lekcji wychowania fizycznego w klasach VII - VIII zajęcia taneczne, które rozwiną wśród młodzieży elementarną świadomość ciała i zapoznają z różnymi rodzajami tańca.

Taniec ma duże walory kształcące, estetyczne i wychowawcze. Taniec u ćwiczących rozwija takie cechy, jak: poczucie rytmu, koordynację ruchową, orientację przestrzenną, kształtuje estetykę ruchów i umiejętność kulturalnego współżycia w grupie społecznej. Ponadto wyrabia u uczniów pewność siebie i odwagę, podnosi poczucie własnej wartości. Prowadzenie zajęć tanecznych daje dzieciom i młodzieży możliwość twórczego rozwoju, a także podniesienia sprawności psychofizycznej organizmu. Ruchy taneczne powtarzane i wykonywane rytmicznie stają się ruchami intensywnymi, przez co poprawiają motoryczność i sprawność ruchową uczniów. Stała obecność melodii (podkładu muzycznego) niweluje skutki zmęczenia fizycznego. Dbając o estetykę i elegancję ruchów wymaga się od młodzieży „prostych” pleców, ściągnięcia łopatek i podniesienia głowy dzięki czemu pozytywnym zmianom ulega postawa ciała. Taniec wyzwala pozytywne uczucia, reguluje napięcie nerwowe, które coraz częściej niszczy psychikę. Zajęcia taneczne sprzyjają odprężeniu psychicznemu, zmniejszają napięcie i likwidują źródła frustracji. Dzieci wyzbywają się kompleksów, zahamowań, otwierają się na świat, są spontaniczne i bardzo często odnajdują swoje miejsce w grupie rówieśniczej.

## **2. OPIS INNOWACJI**

Innowacja pedagogiczna przewidziana jest dla uczniów klas VII - VIII naszej szkoły. Będzie realizowana podczas jednej godziny zajęć wychowania fizycznego raz w tygodniu w ciągu dwóch lat, z możliwością kontynuacji w kolejnych latach szkolnych. Zachowuje cele kształcenia i umiejętności określone w podstawie programowej.

Innowacja powstała po to, by przybliżyć uczniom różne rodzaje tańca oraz zachęcić młodzież do wyrażania siebie poprzez taniec, który wyrabia w nich poczucie rytmu, słuchu, swobodę i płynność ruchów. Daje możliwość przeżycia przyjemności i radości ze wspólnej zabawy.

W czasie trwania innowacji zamierzamy zapoznać młodzież z różnymi gatunkami muzyczno-tanecznymi, takimi jak: taniec towarzyski, ludowy, integracyjny, klasyczny, nowoczesny, aerobic.

Chciałbym, aby uczniowie umieli rozpoznać dany taniec tylko po podkładzie muzycznym, zatańczyć dany taniec, sami ułożyć układ choreograficzny do melodii, zaprezentować poznane umiejętności taneczne dla pozostałych uczniów ( np. na uroczystościach szkolnych), a może również dla społeczności lokalnej ( np. imprezy okolicznościowe).

### **3. CELE INNOWACJI**

Ponieważ muzyka i taniec mają wpływ na różne sfery naszej osobowości, a więc ruchową, emocjonalną, intelektualną, jak i społeczną, także cele będą dotyczyły wszystkich tych sfer. Są to:

#### *Sfera ruchowa*

- Rozwijanie aktywności ruchowej
- Kształtowanie sprawności ruchowej
- Usprawnianie motoryczności
- Kształtowanie precyzji ruchów
- Kształtowanie sprężystości, gibkości i skoczności
- Kształcenie oraz doskonalenie koordynacji ruchowo- słuchowej

#### *Sfera emocjonalna*

- Kształtowanie i wzbogacanie osobowości dziecka
- Dostarczanie radosnych przeżyć emocjonalnych
- Rozbudzanie radości z kontaktu z muzyką
- Rozładowanie negatywnych emocji i zachowań
- Eliminowanie nieśmiałości i tremy podczas pokazów
- Łagodzenie ujemnych skutków zmęczenia
- Sprzyjanie odprężeniu psychicznemu

#### *Sfera intelektualna*

- Kształcenie słuchu melodycznego
- Kształcenie dyspozycji twórczych
- Kształtowanie umiejętności słuchania i rozumienia muzyki
- Kształcenie poczucia rytmu
- Poznanie różnych form tanecznych – ludowych, współczesnych, towarzyskich

#### *Sfera społeczna*

- Przygotowanie do czynnego uczestnictwa w kulturze
- Kształtowanie umiejętności współżycia towarzyskiego
- Kształtowanie poczucia estetyki
- Integrowanie zespołu klasowego i zacieśnianie więzi koleżeńskich

#### **4. PRZEWIDYWANE FORMY I TECHNIKI PRACY**

***Program realizowany jest następującymi metodami:***

- metoda zabawowa i ścisła
- naśladowczo-ścisła (pokaz kroków i elementów tanecznych przez nauczyciela)
- zadaniowo-ścisła (systematyczne ćwiczenia uczestników zajęć doskonalące i utrwalające podane tematy taneczne, ćwiczenia sprawnościowe)
- metoda twórczej ekspresji ruchowej - warsztaty rytmiczne i improwizacyjne
- metoda programowego uczenia się i usprawniania
- metoda analityczna - nauczanie ruchu częściami
- metoda syntetyczna - nauczanie ruchu w całości

***Stosowane formy pracy:***

- zespołowa, partnerska i indywidualna
- rytmiczno-taneczna

***Stosowane zasady nauczania:***

- zasada świadomości i aktywności uczniów,
- zasada pogładowości – dokładny pokaz, objaśnienie, rozliczenie,
- zasada systematyczności pracy ucznia i nauczyciela,
- zasada stopniowania trudności – od ćwiczeń łatwych do trudnych, od prostych do złożonych, znanych do nieznanymi,
- zasada trwałości – częste powtarzanie ćwiczeń tanecznych,
- zasada dostępności i indywidualizacji – dostosowanie się do możliwości ucznia i zwracanie uwagi na uczniów słabszych i zdolniejszych ruchowo.

#### **5. ZAKRES TREŚCI EDUKACYJNYCH**

Ze względu na charakter innowacji skupię się na realizacji obszarów zamieszczonych w podstawie programowej wychowania fizycznego. Zostaną one rozszerzone o nowe zagadnienia takie jak:

- Różnorodne ćwiczenia muzyczno – ruchowe uwrażliwiające na dynamikę, rytm, tempo i nastrój muzyczny.
- Spontaniczna improwizacja na zadany temat do muzyki rozrywkowej.
- W kręgu polskich tańców ludowych – polski folklor.
- Nauka różnych gatunków muzyczno-tanecznych: taniec towarzyski, ludowy, integracyjny, klasyczny, nowoczesny, aerobic.
- Poznanie podstawowych kroków: polki, poloneza, walca, tanga, samby, salsy, cha-chy i rock & rolla.
- Tworzenie układów tanecznych i choreograficznych.
- Ćwiczenia kształtujące świadomy ruch.
- Technika ruchu – korekta postawy uczniów, wytwarzanie nawyku estetycznego poruszania się, rozwijanie sprawności ruchowej – ćwiczenia przy muzyce.

- Rozwijanie umiejętności poruszania się w przestrzeni przez stosowanie ćwiczeń muzyczno-ruchowych (tworzenie koła, kółek, szeregu, rzędu, marsz ze zmianą kierunku).
- Zapoznanie z tańcami innych narodów – charakterystyka, pochodzenie, specyfika muzyczna, nauka podstawowych kroków i figur tanecznych (podskoki, cwał, przytupy, podskoki w obrotach, obroty).

## **6. OCENIANIE OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ**

Ocenię podlegają: przygotowanie do zajęć, inwencja własna dzieci, pomysłowość, aktywność, zachowanie, respektowanie zasad zabaw rytmiczno - tanecznych. Na zajęciach dokonuje się słownej oceny uczniów – ocena kształtująca. Uczniowie są wdrażani do samooceny i samokontroli.

Uczniowie prezentują zdobyte umiejętności taneczne na uroczystościach szkolnych i pozaszkolnych.

## **7. EWALUACJA**

Zadaniem ewaluacji jest ulepszenie programu , dostosowanie go do warunków szkoły, grupy uczniów, dla których przeznaczony jest ten program. Proces ten ma ocenić to, czy zostały osiągnięte cele programu, zbierać dane i obserwować efekty.

Analizę, zamierzam przeprowadzić poprzez:

- dokumentację –dziennik zajęć (tematyka zajęć oraz frekwencja uczniów),
- obserwację uczestników zajęć i ich postępów,
- występy taneczne dzieci w czasie uroczystości szkolnych i pozaszkolnych
- coroczną ankietę dla uczniów uczestniczących w innowacji,

Wyniki badań będą wykorzystywane w celu modyfikacji proponowanego programu.

## Program

### *Klasa VII*

<b>Gatunek</b>	<b>Tematyka zajęć</b>	<b>Sposób realizacji</b>	<b>Przewidywane efekty czyli co uczeń powinien umieć, wiedzieć i rozumieć</b>
t. integracyjny	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zabawy i gry ruchowe przy muzyce</li> <li>2. Bawimy się we wspólnym kręgu</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zabawy o charakterze integracyjnym</li> <li>• Wspólne płąsy</li> <li>• Zabawy przy muzyce</li> <li>• Zabawy z przyborami</li> <li>• Zabawy ze śpiewem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integrowanie się zespołu klasowego</li> <li>• Zacieśnianie się więzi koleżeńskich</li> <li>• Umie zaimprovizować taniec przy muzyce</li> <li>• Rozumie potrzebę współdziałania w grupie</li> <li>• Umie poprowadzić zabawę integracyjną</li> </ul>
aerobik	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ćwiczenia w rytm muzyki wg inwencji nauczyciela</li> <li>2. Ćwiczenia w rytm muzyki wg inwencji uczniów</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obejrzenie filmu z ćwiczeniami</li> <li>• Wspólne ćwiczenia przy muzyce</li> <li>• Przygotowanie układów ćwiczeń do wybranej muzyki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umie dobrać muzykę do swojego nastroju</li> <li>• Umie dobrać ćwiczenia do określonego podkładu muzycznego</li> <li>• Potrafi rozróżnić rodzaje ćwiczeń ruchowych przy muzyce</li> </ul>
t. nowoczesny	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tańczymy w rytmie disco</li> <li>2. Taniec w rytm muzyki techno</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobór muzyki dyskotekowej</li> <li>• Taniec w parach</li> <li>• Taniec w grupach</li> <li>• Rozmowa na temat wad i zalet muzyki techno oraz disco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umie poruszać się w rytm muzyki dyskotekowej</li> <li>• Umie rozpoznać gatunki muzyczne</li> <li>• Zna trendy obowiązujące w danej muzyce</li> </ul>
t. towarzyski	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Serduszko puka w rytmie cha-cha</li> <li>2. Szalony rock &amp; roll</li> <li>3. Wirujemy w rytmie walca</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozróżnianie tańca po podkładzie melodycznym</li> <li>• Śpiewanie piosenek ze słowem cha-cha</li> <li>• Prezentacja wykonawców tworzących rock &amp; rolla na przestrzeni lat</li> <li>• Nauka w/w tańców</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umie rozpoznać taniec po muzyce</li> <li>• Umie zatańczyć cha-cha i walca</li> <li>• Umie zatańczyć rock &amp; rolla</li> <li>• Zna wykonawców śpiewających i tańczących rock &amp; rolla</li> </ul>

**Klasa VIII**

<b>Gatunek</b>	<b>Tematyka zajęć</b>	<b>Sposób realizacji</b>	<b>Przewidywane efekty czyli co uczeń powinien umieć, wiedzieć i rozumieć</b>
aerobik	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ćwiczenia w rytm muzyki wg inwencji nauczyciela</li> <li>2. Ćwiczenia w rytm muzyki wg inwencji uczniów</li> <li>3. Rozciągamy się czyli calanetics</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentacja filmu z ćwiczeniami</li> <li>• Wspólne ćwiczenia przy muzyce</li> <li>• Przygotowanie układów ćwiczeń do wybranej muzyki</li> <li>• Dobór odpowiedniej muzyki i sprzętu</li> <li>• Wskazanie różnych ćwiczeń na poszczególne partie mięśni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umie dobrać muzykę do swojego nastroju</li> <li>• Umie dobrać ćwiczenia do określonego podkładu muzycznego</li> <li>• Zna ćwiczenia rozciągające mięśnie</li> <li>• Umie samodzielnie dopasować rytm muzyki do układu ćwiczeń</li> </ul>
t. ludowy	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poznajemy kroki polki</li> <li>2. Tańczymy krakowiaka</li> <li>3. „Poloneza czas zacząć...”</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapoznanie z różnymi tańcami regionalnymi</li> <li>• Zaznajomienie z historią i znaczeniem poloneza</li> <li>• Pokaz tańca przedstawionego w filmie A.Wajdy „Pan Tadeusz”</li> <li>• Nauka w/w tańców</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umie zatańczyć polkę</li> <li>• Umie zatańczyć krakowiaka</li> <li>• Umie zatańczyć poloneza</li> <li>• Umie rozróżnić poszczególne tańce narodowe i regionalne</li> </ul>
t. nowoczesny	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tańczymy w rytmie disco</li> <li>2. Tworzymy własny układ choreograficzny</li> <li>3. Zabawa w didżeja</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobór muzyki dyskotekowej</li> <li>• Taniec w parach</li> <li>• Taniec w grupach</li> <li>• Tworzenie własnych układów</li> <li>• Prowadzenie dyskoteki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zna różne kroki w rytm muzyki disco</li> <li>• Umie stworzyć układ choreograficzny pod wybrany utwór</li> <li>• Wie jaką funkcję pełni prowadzący dyskotekę</li> </ul>
t. towarzyski	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gorące rytmy samby</li> <li>2. Latynoski taniec salsa</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nauka układów tanecznych – samba, salsa</li> <li>• Prezentacja strojów odpowiadających danym tańcom</li> <li>• Profesjonalny pokaz tańca</li> <li>• Konkurs tańca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umie zatańczyć sambę</li> <li>• Umie zatańczyć w rytmie salsy</li> <li>• Umie dopasować strój do tańca</li> <li>• Potrafi dokonać obiektywnej oceny</li> </ul>
t. klasyczny	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wirujemy w rytmie walca</li> <li>2. Zaproszenie do tanga</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesjonalny pokaz tańca</li> <li>• Nauka układów tanecznych – walc, tango</li> <li>• Taniec w parach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umie zatańczyć walca</li> <li>• Umie rozróżnić gatunki walca</li> <li>• Zna podstawowy krok tanga</li> </ul>