

Elbląg, 06.06.2022 r.

PZST/l.dz. 27/2022



Szanowny Pan  
Kamil Bortniczuk  
Minister Sportu i Turystyki  
Ministerstwo Sportu i Turystyki

W odpowiedzi na pismo Departamentu Sportu Wyczynowego z dnia 24.05.2022 r. Polski Związek Sportu Tanecznego składa w załączeniu uzupełnioną dokumentację dotyczącą Programu szkolenia w sporcie: sport taneczny.

Z poważaniem

PREZES

*Antonia Chyżyk*





**POLSKI  
TANIEC**

POLSKI ZWIĄZEK SPORTU TANECZNEGO

# **PROGRAM SZKOLENIA W SPORCIE TANECZNYM**

**DLA ODDZIAŁÓW SPORTOWYCH, SZKÓŁ SPORTOWYCH,  
ODDZIAŁÓW MISTRZOSTWA SPORTOWEGO**

**DLA KLAS I - VIII szkoły podstawowej**

Opracował  
mgr inż. Tadeusz Krupiński

## SPIS TREŚCI

I. PODSTAWA PROGRAMOWA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA SZKÓŁ

II. PROPOZYCJA PROGRAMU SZKOLENIA DLA TANECZNYCH KLAS SPORTOWYCH NA POZIOMIE SZKOŁY PÓDSTAWOWEJ

1. Charakterystyka dyscypliny
2. Założenia programu
3. Wymiar godzin
4. Etapy nauki i testy sprawdzające
5. Wiedza teoretyczna o aktywności sportowej i sporcie tanecznym

III. PERSPEKTYWICZNE CELE SZKOLENIA SPORTOWEGO

IV. ZAKŁADANE EFEKTY SZKOLENIA SPORTOWEGO PO ZAKOŃCZONYM ETAPIE SZKOLENIA

V. KRYTERIA KWALIFIKACJI DLA KANDYDATÓW KLAS SPORTOWYCH

VI. WSPÓŁZAWODNICTWO SPORTOWE W RAMACH SYSTEMU OKREŚLONEGO PRZEZ POLSKI ZWIĄZEK SPORTU TANECZNEGO

VII. PROGRAM SZKOLENIOWY DLA KLAS SPORTOWYCH

VIII. TREŚCI SZKOLENIA

IX. PIŚMIENNICTWO

# **I. PODSTAWA PROGRAMOWA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH**

(Szkoła Podstawowa Klasy I – VIII) .

Cele kształcenia – wymagania ogólne

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe

## **KLASA I – III**

### **1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

**W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- potrafi omówić różne pozycje do ćwiczeń
- zna podstawowe zasady sportów związanych z piłką
- potrafi omówić różne ćwiczenia zwinnościowe

**W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednoonóż, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty;
- pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega z wysokim unoszeniem kolan, biega w połączeniu ze skokiem, przenoszeniem przyborów np. piłki, pałeczki, z rzutem do celu ruchomego i nieruchomego, bieg w różnym tempie, realizuje marszobieg;
- rzuca i podaje jednorącz, w miejscu i ruchu, oburącz do przodu, znad głowy, piłką małą i dużą, rzuca małymi przyborami na odległość i do celu, skacze jednoonóż i obunóż ze zmianą tempa, kierunku, pozycji ciała, skacze w dal dowolnym sposobem, skacze przez skakankę, wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze;
- wykonuje ćwiczenia zwinnościowe: skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie, czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu, wspina się, mocowanie w pozycjach niskich i wysokich, podnoszenie i przenoszenie przyborów;
- wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego;
- wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem np. na ławeczce gimnastycznej;
- samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy.

## **2. Aktywność fizyczna.**

### **W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- umie zorganizować zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez;
- układa zespołowe zabawy ruchowe i w nich uczestniczy, ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu;

### **W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek;
- wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: rzuty i chwyt ringo, podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu lub w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu;
- jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym, np. hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach.

## **3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

### **W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów – uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju, radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo, np. drużyny przeciwnej, gratuluje drużynie zwycięskiej sukcesu;
- zna zasady obowiązujące na sali treningowej
- uczestniczy w zajęciach rozwijających sprawność fizyczną, zgodnie z regułami;

### **W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych, przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa;
- potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; wie do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

## **4. Edukacja zdrowotna:**

### **W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia;
- ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń;
- uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej, akceptuje sytuację dzieci, które z uwagi na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu.
- wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się oraz aktywność fizyczna,

### **W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie;
- dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu;
- przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu;
- dba o to, aby prawidłowo siedzieć w ławce, przy stole

## **KLASA IV**

### **1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

#### **W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

(Dziennik Ustaw – 186 – Poz. 356 176)

#### **W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

### **2. Aktywność fizyczna.**

#### **W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
- opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
- rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
- wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada igrzyska olimpijskie.

#### **W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
- uczestniczy w mini-grach;
- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
- wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
- wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
- wykonuje marszobieg w terenie;
- wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
- wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

### **3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

#### **W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;

- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

#### **W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
- wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

#### **4. Edukacja zdrowotna:**

##### **W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
- opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
- opisuje zasady zdrowego odżywiania;
- opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

##### **W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
- przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

### **KLASY V i VI**

#### **1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

##### **W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
- wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

##### **W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

#### **2. Aktywność fizyczna.**

##### **W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
- opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
- wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);

- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
  - rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.
- (Dziennik Ustaw – 188 – Poz. 356 178)

#### **W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
- uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
- wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
- wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
- wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
- wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- przeprowadza fragment rozgrzewki.

### **3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

#### **W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

#### **W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

### **IV. Edukacja zdrowotna.**

#### **W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- wyjaśnia pojęcie zdrowia;
- opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).



**W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

(Dziennik Ustaw – 189 – Poz. 356 179)

**KLASY VII i VIII****I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.****W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
- wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.

**W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
- wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

**II. Aktywność fizyczna.****W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
- opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

**W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku obronie; uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy każdym”;
- uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa); planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;

- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
- przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

### **III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

#### **W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

#### **W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

### **IV. Edukacja zdrowotna.**

#### **W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim sposobem konstruktywnym;
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

#### **W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

(Dziennik Ustaw – 191 – Poz. 356 181)

## **Klasy IV–VIII**

### **I. Kompetencje społeczne.**

#### **Uczeń:**

- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywała, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

### **Warunki i sposób realizacji**

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do realizacji celów kształcenia na danym etapie edukacyjnym.

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:

#### **1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie.

## **2. Aktywność fizyczna.**

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

(Dziennik Ustaw – 192 – Poz. 356 182)

## **3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego, począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, przez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.

## **4. Edukacja zdrowotna.**

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości. Treści w tym bloku wzmacniają znaczenie aktywnego i zdrowego trybu życia w celu jak najdłuższego zachowania sprawności i zdrowia.

## **5. Kompetencje społeczne.**

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania. Wychowanie fizyczne powinno być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie istotne są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym, również w okresie jesienno-zimowym. Szkoła w miarę możliwości powinna zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz kompetencji społecznych określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej.

Realizacja podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej z przedmiotu wychowanie fizyczne w bloku tematycznym edukacja zdrowotna powinna być dostosowana do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb) oraz do możliwości organizacyjnych szkoły. Warunkiem skuteczności realizacji tego bloku jest integrowanie treści z innymi przedmiotami, w tym np. biologią, wychowaniem do życia w rodzinie, wiedzą o społeczeństwie, edukacją dla bezpieczeństwa. Wymaga to współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów, współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną oraz z rodzicami. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi

dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty.

Do realizacji treści nauczania przedmiotu wychowanie fizyczne, należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku edukacja zdrowotna.

W trosce o prawidłowy rozwój ucznia nie należy zapominać o działaniach szkoły wspomagających korygowanie i kompensowanie występujących u dzieci wad postawy.

## **II. PROPOZYCJA PROGRAMU SZKOLENIA DLA KLAS SPORTOWYCH W SPORCIE TANECZNYM NA POZIOMIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

### **1. Charakterystyka dyscypliny**

Program nauki sportu tanecznego w wybranej dyscyplinie podporządkowany jest celom perspektywicznym, a więc ukierunkowany na identyfikację utalentowanych zawodników, którzy w trakcie wieloletniego procesu szkolenia będą się rozwijać i podnosić swój poziom sportowy. Cykliczny postęp w tej kategorii wiekowej powinien być naturalną kolejną rzeczą. Odpowiedni nabór kandydatów oraz dobór odpowiedniej kadry szkoleniowej wsparty dobrym planem treningowym zdaje się być kluczem do sukcesu.

W młodszych grupach wiekowych bardzo ważną rolę pełni trener, który podczas wieloletniego procesu szkolenia ma bezpośredni wpływ na dobór metod i obciążeń treningowych, mających wpływ na indywidualny rozwój zawodnika. Program został opracowany w oparciu o najnowsze zasady teorii sportu, a rolą trenera jest umiejętne pokierowanie zawodnika i doprowadzenie go do poziomu mistrza sportowego.

Zmierzając do mistrzostwa sportowego trzeba konsekwentnie przestrzegać nie tylko praw rządzących treningiem, lecz także wszelkich zasad dotyczących rozwoju, zdrowia, kształcenia i wychowania. Zadania i cele z tego zakresu muszą znaleźć odbicie w programach i planach pierwszych etapów treningu. Budując program długofalowego szkolenia należy zdawać sobie sprawę z długotrwałości drogi prowadzącej do mistrzostwa sportowego.

Podstawowym warunkiem rozwoju sportu tanecznego jest nowoczesny, oparty na pragmatyczno-teoretycznych zasadach program szkoleniowy; wysoki poziom kadry trenersko-instruktorskiej pracującej z dużą grupą dzieci i młodzieży; prawidłowa selekcja na różnych etapach rozwoju, która umożliwiałaby wybór najzdolniejszych; odpowiednia i nowoczesna baza szkoleniowa

Wyszkolenie zawodnika w sporcie tanecznym wymaga 12-15 letniej systematycznej pracy. Dlatego też podział szkolenia sportowego na etapy jest niezwykle ważny.

Etapowa struktura wieloletniego procesu szkolenia sportowego wynika także z konieczności logicznego pogodzenia uwarunkowań rozwoju biologicznego zawodnika i potrzeb adaptacyjnych, wiążących się z długofalowym budowaniem mistrzostwa sportowego. Nie można bowiem wszystkiego robić jednocześnie. Jest to sprzeczne z biologicznymi możliwościami wzrastającego i dojrzewającego organizmu.

Dlatego też szkolenie sportowe dzieci i młodzieży trzeba traktować jako specyficzny podsystem sportu wyczynowego, w którym realizowane są pierwsze etapy szkolenia. Celem jest tu nauczenie umiejętności ruchowych i budowanie funkcjonalnych podstaw dla osiągnięcia maksymalnych wyników w wieku, kiedy organizm osiąga pełnię biologicznych możliwości.

Osiągnięcie wysokiego poziomu sportowego w sporcie tanecznym w znaczącym stopniu uzależnione jest od prawidłowego doboru i selekcji, które muszą się opierać na znajomości wymogów, jakie dzisiaj ono stawia. Wynika stąd, że prognozy rozwojowe, charakter przebiegu ontogenezy, a także tzw. modele mistrzów winny być punktami wyjściowymi do opracowania kryteriów selekcyjnych. Ze wspomnianych modeli można jednak na kryteria wybierać tylko te cechy, które są w miarę stabilne w procesie rozwoju i mają istotny wpływ na wynik sportowy.

Istotnym zagadnieniem w aspekcie doboru kandydatów w sporcie tanecznym jest określenie wieku rozpoczęcia treningu. Optymalną informację na powyższy temat uzyskać można po przeanalizowaniu następujących czynników:

- granic wiekowych, w których zwykle uzyskuje się najlepsze wyniki w danej dyscyplinie sportu
- średniego czasu niezbędnego do osiągnięcia wysokiego wyniku w danej dyscyplinie.
- stopnia przygotowania osoby do podjęcia treningu

Z analizy wielu prac autorów zajmujących się tą problematyką wynika, że większość cech warunkujących sukces sportowy można podzielić umownie na cztery grupy czynników:

- charakterystyki morfologicznej
- poziomu sprawności
- poziomu koordynacji ruchowej
- zespołu specyficznych czynników psychicznych

Kompleksowy charakter selekcji na etapie wstępnego doboru i stopniowe wysycanie jej zadaniami specjalistycznymi wraz z przemyślanym planem szkoleniowym dostosowanym do wieku zawodników sportu tanecznego może w praktyce przynieść sukces sportowy.

Niniejsze opracowanie ma służyć jako pomoc trenerom i instruktorom w usystematyzowaniu ich pracy.

## **2. Założenia programu**

1. Program został opracowany dla klas sportowych o profilu sport taneczny.
2. Zajęcia odbywają się w oparciu o bazę szkolną i bazę obiektów specjalistycznych (sal tanecznych), we współpracy z klubami sportowymi.
3. Dzieci do klas sportowych „I” zostają przyjęte na podstawie wyników testów sprawnościowych
4. Zajęcia są prowadzone w taki sposób, aby umożliwić uczniom podniesienie swojej sprawności emocjonalnej, fizycznej i technicznej na wyższy poziom sportowy, co w konsekwencji powinno doprowadzić do osiągnięcia sukcesu.
5. Zajęcia wszechstronne należy dobierać w taki sposób, aby kształtować pozostałe cechy motoryczne, uzupełniać umiejętności ruchowe.
6. Zajęcia ukierunkowane to różne formy tańca prowadzone w taki sposób, aby umożliwiły uczniom podniesienie poziomu estetycznego i wyrazu artystycznego tak niezbędnego w tej dyscyplinie sportowej.
7. Oceny postępów w opanowaniu elementów technicznych wychowanków dokonuje się przede wszystkim na podstawie udziału w sprawdzianach kontrolnych i testach.

### **3. Wymiar godzin**

W klasie sportowej tygodniowa liczba godzin wychowania fizycznego wynosi minimum 10 godz. dydaktycznych, 6 godzin dydaktycznych ukierunkowanego na dyscyplinę i 4 godziny dydaktyczne z podstawy programowej,

Opracowując treści szkolenia dla klas sportowych, nauczyciel/trener powinien korzystać z dwóch programów:

Podstawy programowej określonej przez MEN

Programu autorskiego według wytycznych Polskiego Związku Sportu Tanecznego

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, widoczna jest personalistyczna koncepcja wychowania oraz koncepcja sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

### **4. Etapy nauki i testy sprawdzające**

#### **Klasy I-III szkoły podstawowej (wiek 7-9 lat)**

##### **Cele i zadania etapu**

- adaptacja do poruszania się po parkiecie i przystosowanie do ruchu z muzyką  
- nauka tańca w oparciu o Przepisy Związków Wojewódzkich w sporcie powszechnym, oraz ogólnopolskie Przepisy Rywalizacji w Sporcie Tanecznym Polskiego Związku Sportu Tanecznego.

##### **Cele pośrednie etapu**

1. Opanowanie ruchu do muzyki z wybranych dyscyplin sportu tanecznego.
2. Wdrażanie edukacji prozdrowotnej.
3. Wdrażanie do dbałości o bezpieczeństwo własne i innych.
4. Prawidłowy i harmonijny rozwój psychofizyczny.
5. Przeciwdziałanie i korekta wad postawy.
6. Przygotowanie do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej przez całe życie.

##### **Cele nadrzędne etapu**

1. Zaszczepienie u dzieci i młodzieży chęci uprawiania sportu oraz wykorzystywania umiejętności tanecznych w sytuacjach tego wymagających.
2. Wszechstronny rozwój podstawowych umiejętności i funkcji przydatnych w innych dyscyplinach sportu.
3. Ustandaryzowanie zasad obowiązujących w wieloletnim i wieloetapowym procesie szkolenia.
4. Wzmacnianie odporności na infekcje.
5. Taniec jako podstawowa forma gimnastyki korekcyjnej.
6. Standaryzacja procesu szkolenia na wszystkich etapach nauki i uczenia się tańca.

##### **Specyfika i zadania etapu – nauka tańca**

##### **Poszczególne cykle szkolenia obejmują półroczny cykl nauki**

##### **Cykl pierwszy**

1. Kształtowanie prawidłowej postawy ciała
2. Nauczanie kontrolowania ruchów ciała dziecka.
3. Nauczanie elementarnych kroków i figur w wybranych tańcach.
4. Testy sprawności fizycznej.

### **Cykl drugi**

1. Nauczanie ruchów do muzyki usprawniających organizm poprzez taniec.
2. Nauczanie poczucia rytmu w różnych tańcach.
3. Nauczanie połączeń figur w wybranych tańcach.
4. Testy sprawności fizycznej.

### **Cykl trzeci**

1. Nauczanie poruszania się w różnych kierunkach przy wykorzystaniu wybranych figur.
2. Nauczanie nowych figur i połączeń.
3. Nauczanie stawiania kroków w odpowiednich pozycjach.
4. Testy sprawności fizycznej.

### **Cykl czwarty**

1. Nauczanie techniki tanecznej odpowiedniej dla każdej formy tańca.
2. Nauczanie rozróżniania postawy ciała dla wybranych konkurencji tanecznych.
3. Testy sprawności fizycznej.

### **Cykl piąty**

1. Nauczanie choreografii dla wybranych tańców.
2. Nauczanie techniki tanecznej w wybranych tańcach.
3. Testy sprawności fizycznej.

### **Cykl szósty**

1. Nauczanie wykorzystywania rąk w choreografiach.
2. Nauczanie właściwej akcji stóp w tańczonych figurach.
3. Testy sprawności fizycznej.

#### **Testy sprawności fizycznej**

Opanowanie podstaw sportu tanecznego i dobre przygotowanie fizyczne są ze sobą ściśle powiązane i wraz z wysokim poziomem przygotowania technicznego, stanowią podstawowe warunki osiągnięcia dobrych rezultatów sportowych. W sporcie tanecznym niezbędny jest określony zespół cech fizycznych, takich jak siła mięśni, wytrzymałość, gibkość, koordynacja. W programie treningowym każdy cykl jest zakończony testem sprawnościowym sprawdzającym poziom ogólnego fizycznego rozwoju zawodnika.

### **Kondycja ogólna i zwinność**

#### **Test koordynacji ruchowej globalnej.**

**Sposób wykonania:** badany stoi w postawie wyprostowanej, pięty przylegają do linii na podłodze i z odbicia obu stóp wykonuje obrót wokół własnej osi. Pomiar dokonywany jest za pomocą kątomierza.

#### **Zdolność wykonywania ruchów o wysokiej częstotliwości.**

#### **Tapping nogą**

Czas trwania: 15 sekund

**Sprzęt i pomoce:** krzesło, taśma, stoper

**Sposób wykonania:** badany siedzi na krześle, obie stopy na podłodze. Uderza dowolną stopą podłogę w prawo i w lewo przekraczając leżącą na podłodze taśmę.



## Zdolność szybkiego reagowania motorycznego.

### Bieg po skłonie w przód na odcinku 3 m.

**Sprzęt i pomoce:** stoper

**Sposób wykonania:** badany staje na linii startowej, tyłem do kierunku biegu. Na sygnał start wykonuje skłon w przód, dotykając palcami obu dłoni podłogi, następnie wykonuje zwrot w kierunku biegu i jak najszybciej pokonuje 3 metry do mety.

### Testy sprawnościowe

#### Skłon tułowia w przód.

**Sprzęt i pomoce:** linia z podziałką centymetrową, taboret lub ławka.

**Sposób wykonania:** badany staje na taborecie, tak aby palce stóp znalazły się równo z krawędzią taboretu. Stopy złączone, nogi proste w stawach kolanowych. Z tej pozycji badany wykonuje jak najgłębszy skłon w przód tak, aby dosięgnąć palcami przygotowanej linii poniżej krawędzi taboretu. Taką pozycję maksymalnego skłonu utrzymuje przez 2 sekundy.

**Wynik:** zapisujemy lepszy wynik z dwóch kolejnych skłonów w cm.

**Uwagi:** Linie z podziałką umieszczamy prostopadle do powierzchni taboretu. Podstawa, na której stoi badany, oznaczona powinna być jako zero, liczby powyżej podstawy jako ujemne, a liczby poniżej podstawy jako dodatnie. Próba jest nieważna, jeżeli w czasie skłonu nogi są ugięte w stawach kolanowych. Niedozwolone są także wszelkie gwałtowne ruchy w czasie skłonu.

Normy i oceny dla chłopców w skłonie tułowia w przód (w cm).

Wiek w latach	Stopień					
	Poniżej dopuszczającego	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
7	Do (-18)	(-17)-(-10)	(-9)-(-4)	(-3)-1	2-7	Od 8
8	Do (-16)	(-15)-(-9)	(-8)-(-3)	(-2)-2	3-8	Od 9
9	Do (-14)	(-13)-(-8)	(-7)-(-2)	(-1)-3	4-8	Od 9
10	Do (-12)	(-11)-(-7)	(-6)-(-1)	0-4	5-9	Od 10
11	Do (-10)	(-9)-(-6)	(-5)-0	1-5	6-10	Od 11
12	Do (-9)	(-8)-(-6)	(-4)-1	2-6	7-10	Od 11
13	Do (-8)	(-7)-(-4)	(-3)-2	3-7	8-12	Od 13
14	Do (-7)	(-6)-(-3)	(-2)-3	4-8	9-13	Od 14
15	Do (-6)	(-5)-(-2)	(-1)-4	5-9	10-14	Od 15

Normy i oceny dla dziewcząt w skłonie tułowia w przód (w cm)

Wiek w latach	Stopień					
	Poniżej dopuszczającego	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
7	Do (-11)	(-10)-(-7)	(-6)-(-1)	0-2	3-8	Od 9
8	Do (-10)	(-9)-(-6)	(-5)-0	(-1)-3	4-8	Od 9
9	Do (-9)	(-8)-(-6)	(-5)-1	0-4	5-9	Od 10
10	Do (-8)	(-7)-(-4)	(-3)-4	5-7	8-11	Od 12
11	Do (-7)	(-6)-(-3)	(-2)-3	4-8	9-12	Od 13
12	Do (-5)	(-4)-0	1-5	6-10	11-14	Od 15

13	Do (-4)	(-3)-1	2-6	7-11	12-15	Od 16
14	Do (-3)	(-2)-2	3-7	8-12	13-16	Od 17
15	Do (-2)	(-1)-3	4-8	9-13	14-17	Od 18

### Skok w dal z miejsca/obunóz/.

**Sprzęt i pomoce:** taśma miernicza, skocznia lekkoatletyczna lub cienki materac do lądowania.

**Sposób wykonania:** badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią. Następnie pochyla tułów, ugina nogi (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód i odbijając się jednocześnie obunóz energicznie od podłoża skacze jak najdalej.

**Wynik:** z trzech wykonanych skoków ocenia się najdłuższy w cm .

**Uwagi:** Długość skoku mierzy się od wyznaczonej linii (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli skaczący po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza.

Normy i oceny w skoku w dal z miejsca (w cm).

Wiek latach	w	Stopień					
		Poniżej dopuszczającego	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
7		Do 69	70-90	91-112	113-133	134-155	Od 156
8		Do 79	80-100	101-122	123-140	141-162	Od 163
9		Do 89	90-110	111-132	133-154	155-175	Od 176
10		Do 99	100-122	123-146	147-167	168-186	Od 187
11		Do 109	110-132	133-154	155-173	174-191	Od 192
12		Do 118	119-139	140-163	164-182	183-199	Od 200
13		Do 128	129-147	148-173	174-192	193-211	Od 212
14		Do 139	140-158	159-184	185-203	204-222	Od 223
15		Do 150	151-159	160-195	196-207	208-236	Od 237

Normy i oceny dla dziewcząt w skoku w dal z miejsca (w cm).

Wiek latach	w	Stopień					
		Poniżej dopuszczająceg o	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
7		Do 79	80-98	99-119	120-137	138-149	Od 150
8		Do 84	85-103	104-129	130-147	148-159	Od 160
9		Do 89	90-108	109- 131	132-149	150-164	Od 165
10		Do 94	95-113	114-139	140-158	159-173	Od 174
11		Do 101	102-120	121-147	148-168	169-183	Od 184
12		Do 106	107-125	126-155	156-177	178-193	Od 194
13		Do 110	111-130	131-166	167-183-	184-201	Od 202
14		Do 114	115-134	135-170	171-188	189-204	Od 205
15		Do 117	118-136	137-172	173-189	190-205	Od 206

## **Klasy IV – VIII szkoły podstawowej. Wiek 10 – 14 lat.**

### **Etap szkoleniowy – specjalistyczny**

#### **Cele i zadania etapu:**

1. Wszechstronny rozwój fizyczny poprzez:
  1. stosowanie ćwiczeń ogólnorozwojowych ujętych w szkolnym programie wychowania fizycznego,
  2. stymulowanie rozwoju fizycznego poprzez ukierunkowane ćwiczenia stosowne do wieku w powiązaniu z wszechstronnym przygotowaniem tanecznym.
  3. ćwiczenia koordynacji ruchowej i odczuwania własnego ciała,
  4. ćwiczenia gibkości i rozciągania,
  5. praca nad wydolnością krążeniowo – oddechową
2. Rozwój wydolności organizmu poprzez stosowanie obciążeń treningowych z zakresu wydolności tlenowej.
3. Doskonalenie techniki tanecznej z wybranej dyscypliny.
4. Wdrożenie do edukacji prozdrowotnej, kształtowanie nawyków higieny oraz aktywności ruchowej.
5. Kształtowanie osobowości, cech charakteru, wpajanie nawyków przygotowujących do świadomego uczestnictwa w zawodach sportowych.
6. Wyłonienie uzdolnionych zawodników do uprawniania dyscyplin sportu tanecznego i selekcja do kolejnych etapów szkolenia.
7. Przygotowanie tancerzy uwzględniające możliwości ich wieku rozwojowego w celu optymalizacji treningu.
8. Uczestnictwo we współzawodnictwie sportowym.
9. Rozwój umiejętności planowania treningów z uwzględnieniem umiejętności własnych, rozwoju fizycznego, celów treningowych i cykli treningowych.
10. Rozwój współpracy w parze i w zespole.

#### **Specyfika i zadania etapu**

Etap treningu specjalistycznego charakteryzuje się stosowaniem różnorodnych form, środków i metod nauczania treningu. Podstawowe proponowane formy to zaawansowana technika taneczna, ruch do muzyki, choreografia i prezentacja oraz umiejętność partnerowania.

Ten okres w życiu dzieci sprzyja dynamicznemu rozwojowi wszystkich zdolności motorycznych. Występuje faza wyjątkowej łatwości przyswajania sobie nowych ruchów o dość skomplikowanej strukturze.

W zakresie rozwoju psychologicznego należy skupić się na rozwoju motywacji oraz poznawaniu swoich możliwości i umiejętności. Dzieci charakteryzują się w tym okresie już dość dużą umiejętnością koncentracji na jednej czynności oraz możliwością podejmowania systematycznej pracy nad sobą, ale nadal należy akcentować czerpanie radości i przyjemności z uprawiania sportu.

### Testy sprawności fizycznej

Opanowanie podstaw sportu tanecznego i dobre przygotowanie fizyczne są ze sobą ściśle powiązane i wraz z wysokim poziomem przygotowania technicznego, stanowią podstawowe warunki osiągania dobrych rezultatów sportowych. W sporcie tanecznym niezbędny jest określony zespół cech fizycznych, takich jak siła mięśni, wytrzymałość, gibkość, koordynacja. W programie treningowym każdy cykl jest zakończony testem sprawnościowym sprawdzającym poziom ogólnego fizycznego rozwoju zawodnika.

### Kondycja ogólna i zwinność

#### Przysiady z wyrzutem nóg

Czas trwania: 10 sekund, stoper

**Sposób wykonania:** badany stoi w pozycji wyprostowanej, następnie wykonuje przysiad, następnie wyrzuca nogi do tyłu z podparem na rękach, jak przy wykonywaniu pompek, zeskok do pozycji przysiadu powrót do pozycji wyjściowej.

Wiek w latach - chłopcy	Stopień					
	Poniżej dopuszczającego	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
7	Do 2 $\frac{3}{4}$	3 - 3 $\frac{1}{4}$	3 $\frac{1}{2}$ - 3 $\frac{3}{4}$	4 - 4 $\frac{1}{4}$	4 $\frac{1}{2}$ -4 $\frac{3}{4}$	Od 5
8	Do 2 $\frac{3}{4}$	3 - 3 $\frac{1}{4}$	3 $\frac{1}{2}$ - 3 $\frac{3}{4}$	4 - 4 $\frac{1}{4}$	4 $\frac{1}{2}$ - 5 $\frac{1}{4}$	Od 5 $\frac{1}{2}$
9	Do 3	3 $\frac{1}{2}$ - 3 $\frac{3}{4}$	4 - 4 $\frac{1}{4}$	4 $\frac{1}{2}$ - 5 $\frac{1}{4}$	5 $\frac{1}{2}$ - 5 $\frac{3}{4}$	Od 6
10	Do 3 $\frac{3}{4}$	4 - 4 $\frac{1}{4}$	4 $\frac{1}{2}$ - 4 $\frac{3}{4}$	5 - 5 $\frac{1}{4}$	5 $\frac{1}{2}$ - 6 $\frac{1}{4}$	Od 6 $\frac{1}{2}$
11	Do 4	4 $\frac{1}{4}$	4 $\frac{1}{2}$ - 5 $\frac{3}{4}$	6 - 6 $\frac{1}{4}$	6 $\frac{1}{2}$ - 6 $\frac{3}{4}$	Od 7
12	Do 4	4 $\frac{1}{2}$ - 5 $\frac{1}{4}$	5 $\frac{1}{2}$ - 5 $\frac{3}{4}$	6 - 6 $\frac{1}{4}$	6 $\frac{1}{2}$ - 7 $\frac{1}{4}$	Od 7 $\frac{1}{2}$
13						
14						
15						

Wiek w latach - dziewczynki	Stopień					
	Poniżej dopuszczającego	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
7	Do 2 $\frac{3}{4}$	3- 3 $\frac{3}{4}$	4- 4 $\frac{3}{4}$	5- 5 $\frac{3}{4}$	6 - 6 $\frac{1}{4}$	Od 6 $\frac{1}{2}$
8	Do 3	3 $\frac{1}{4}$ - 3 $\frac{3}{4}$	4- 4 $\frac{3}{4}$	5 - 5 $\frac{3}{4}$	6 - 6 $\frac{3}{4}$	Od 7
9	Do 3 $\frac{3}{4}$	4 - 4 $\frac{1}{4}$	4 $\frac{1}{2}$ - 5 $\frac{1}{4}$	5 $\frac{1}{2}$ - 6 $\frac{1}{4}$	6 $\frac{1}{2}$ - 7 $\frac{1}{4}$	Od 7 $\frac{1}{2}$
10	Do 3 $\frac{3}{4}$	4- 4 $\frac{3}{4}$	5 - 5 $\frac{3}{4}$	6 - 6 $\frac{3}{4}$	7- 7 $\frac{3}{4}$	Od 8
11	Do 4	4 $\frac{1}{4}$ - 5 $\frac{1}{4}$	5 $\frac{1}{2}$ - 6 $\frac{1}{4}$	6 $\frac{1}{2}$ - 7 $\frac{1}{4}$	7 $\frac{1}{2}$ - 8 $\frac{1}{4}$	Od 8 $\frac{1}{2}$
12	Do 4 $\frac{3}{4}$	5 - 5 $\frac{3}{4}$	6 - 6 $\frac{3}{4}$	7- 7 $\frac{3}{4}$	8- 8 $\frac{3}{4}$	Od 9
13						
14						
15						

### Zdolność wykonywania ruchów o wysokiej częstotliwości.

#### Tapping ciałem.

Czas trwania: 15 sekund

**Sprzęt i pomoce:** taśma, stoper

**Sposób wykonania:** badany stoi obok leżącej na podłodze taśmy i odbijając się z obu stóp przeskakuje przez taśmę w lewo i w prawo.

Wiek w latach - chłopcy	Stopień					
	Poniżej dopuszczającego	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
7	Do 20	21- 23	24 -26	27-30	31-32	Od 33
8	Do 23	24-27	28-31	32-35	36-40	Od 41
9	Do 26	27-30	31-34	35- 39	40-44	Od 45
10	Do 29	30- 34	35- 38	39-43	44-46	Od 47
11	Do 32	33-36	37-40	41-44	45-49	Od 50
12	Do 35	36- 40	41-45	46-49	50-52	Od 53
13						
14						
15						

Wiek w latach - dziewczynki	Stopień					
	Poniżej dopuszczającego	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
7	Do 22	23- 25	26-28	29-31	32-34	Od 35
8	Do 25	26- 28	29-32	33- 37	38-42	Od 43
9	Do 28	29 - 32	33-36	37-41	42-46	Od 47
10	Do 31	32-35	36- 40	41-44	45-48	Od 49
11	Do 34	35- 38	39-43	44-46	47-51	Od 52
12	Do 37	38- 42	43- 46	47- 50	51-54	Od 55
13						
14						
15						

### Zdolność szybkiego reagowania motorycznego.

#### Bieg po skłonie w przód na odcinku 3 m.

**Sprzęt i pomoce:** stoper

**Sposób wykonania:** badany staje na linii startowej, tyłem do kierunku biegu. Na sygnał start wykonuje skłon w przód, dotykając palcami obu dłoni podłogi, następnie wykonuje zwrot w kierunku biegu i jak najszybciej pokonuje 3 metry do mety.

Wiek w latach - chłopcy	Stopień					
	Poniżej dopuszczającego	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
7	Od 3,20	3,19- 3,16	3,15 – 2,9	2,89 – 2,5	2,49- 2,20	Pon. 2,20
8	Od 2,50	2,49 – 2,39	2,38- 2,29	2,28- 2,19	2,18 -2,10	Pon. 2,10
9	Od 2,40	2,39 - 2,29	2,28- 2,19	2,18-2,09	2,08- 2,00	Pon. 2,00

10	Od 2,30	2,29 – 2,18	2,17- 2,09	2,08-1,99	1,98-1,90	Pon. 1,90
11	Od 2,20	2,19 – 2,08	2,07- 1,99	1,98-1,90	1,89- 1,80	Pon. 1,80
12	Od 2,10	2,09 – 1,99	1,98- 1,90	1,89- 1,80	1,79 – 1,70	Pon. 1,70
13						
14						
15						

Wiek latach - dziewczynki	w	Stopień					
		Poniżej dopuszczającego	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
7		Od 2,50	2,49 – 2,39	2,38- 2,29	2,28- 2,19	2,18 -2,10	Pon. 2,10
8		Od 2,40	2,39 - 2,29	2,28- 2,19	2,18-2,09	2,08- 2,00	Pon. 2,00
9		Od 2,30	2,29 – 2,18	2,17- 2,09	2,08-1,99	1,98-1,90	Pon. 1,90
10		Od 2,20	2,19 – 2,08	2,07- 1,99	1,98-1,90	1,89- 1,80	Pon. 1,80
11		Od 2,10	2,09 – 1,99	1,98- 1,90	1,89- 1,80	1,79 – 1,70	Pon. 1,70
12		Od 2,00	1,99- 1,89	1,88 – 1,79	1,78 – 1,69	1,68- 1,60	Pon. 1,60
13							
14							
15							

## Ocena wydolności fizycznej za pomocą testów czynnościowych i sprawnościowych

### Test Coopera

Bieg przez 10 minut, wykonywany od 10 roku życia.

### Testy sprawnościowe

#### Siady z leżenia

**Sprzęt i pomoce:** czasomierz, mata, partner.

**Sposób wykonania:** badany kładzie się na plecach na macie tak, aby nogi były ugięte w stawach kolanowych pod kątem 90 stopni, a stopy rozstawione na odległość około 30 cm. Ręce splecione palcami kładzie na karku. Partner klęka między rozstawionymi stopami leżącego i przyciska je aby dotykały całą powierzchnią maty.

Gdy są przygotowani do rozpoczęcia próby, na uzgodniony sygnał leżący przechodzi do siadu i dotyka łokciami kolan, a następnie natychmiast (bez żadnej przerwy) powraca tak szybko jak może, w czasie 30 sekund.

**Wynik:** liczba poprawnych siadów wykonywanych w czasie 30 sekund.

**Uwagi:** Próbę wykonuje się tylko jeden raz. Przy samodzielnym wykonywaniu siadów z leżenia nogi powinny być unieruchomione poprzez włożenie ich np. pod szafę, tapczan itp. Wykonujący siady musi mieć przez cały czas trwania próby ręce splecione na karku, nogi w stawach kolanowych ugięte pod kątem prostym, plecy za każdym razem muszą powracać do pozycji wyjściowej, tak aby umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem. Używanie łokci do odpychania się od maty jest niedozwolone.

Normy i oceny dla chłopców w siadzie z leżenia tyłem w czasie 30 sekund (ilość powtórzeń).

Wiek w latach	Stopień					
	Poniżej dopuszczającego	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
7	Do 8	9-10	11-12	13-15	16-18	Od 19
8	Do 9	10-11	12-14	15-19	20-24	Od 25
9	Do 9	10-11	12-14	15-19	20-24	Od 25
10	Do 10	11-13	14-17	18-23	24-27	Od 28
11	Do 11	12-14	15-19	20-25	26-29	Od 30
12	Do 12	13-15	16-20	21-26	27-30	Od 31
13	Do 12	13-15	16-20	21-26	27-30	Od 31
14	Do 13	14-16	17-21	22-27	28-31	Od 32
15	Do 14	15-17	18-22	23-28	29-32	Od 33

Normy i oceny dla dziewcząt w siadach z leżenia tyłem w czasie 30 sekund (ilość powtórzeń).

Wiek w latach	Stopień					
	Poniżej dopuszczającego	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
7	Do 4	5-6	7-9	10-13	14-16	Od 17
8	Do 4	5-6	7-9	10-13	14-16	Od 17
9	Do 4	5-7	8-10	11-14	15-18	Od 19
10	Do 5	6-8	9-15	16-19	20-25	Od 26
11	Do 5	6-9	10-16	17-20	21-26	Od 27
12	Do 7	8-10	11-17	18-22	23-27	Od 28
13	Do 7	8-10	11-17	18-22	22-27	Od 28
14	Do 5	6-9	10-16	17-21	22-26	Od 27
15	Do 5	6-9	10-16	17-21	22-26	Od 27

### Skok w dal z miejsca/obunóż/.

**Sprzęt i pomoce:** taśma miernicza, skocznia lekkoatletyczna lub cienki materac do lądowania.

**Sposób wykonania:** badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią. Następnie pochyla tułów, ugina nogi (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód i odbijając się jednocześnie obunóż energicznie od podłoża skacze jak najdalej.

**Wynik:** z trzech wykonanych skoków ocenia się najdłuższy w cm .

**Uwagi:** Długość skoku mierzy się od wyznaczonej linii (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli skaczący po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza.

Normy i oceny w skoku w dal z miejsca (w cm).

Wiek latach	w	Stopień					
		Poniżej dopuszczającego	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
7		Do 69	70-90	91-112	113-133	134-155	Od 156
8		Do 79	80-100	101-122	123-140	141-162	Od 163
9		Do 89	90-110	111-132	133-154	155-175	Od 176
10		Do 99	100-122	123-146	147-167	168-186	Od 187
11		Do 109	110-132	133-154	155-173	174-191	Od 192
12		Do 118	119-139	140-163	164-182	183-199	Od 200
13		Do 128	129-147	148-173	174-192	193-211	Od 212
14		Do 139	140-158	159-184	185-203	204-222	Od 223
15		Do 150	151-159	160-195	196-207	208-236	Od 237

Normy i oceny dla dziewcząt w skoku w dal z miejsca (w cm).

Wiek latach	w	Stopień					
		Poniżej dopuszczającego	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
7		Do 79	80-98	99-119	120-137	138-149	Od 150
8		Do 84	85-103	104-129	130-147	148-159	Od 160
9		Do 89	90-108	109-131	132-149	150-164	Od 165
10		Do 94	95-113	114-139	140-158	159-173	Od 174
11		Do 101	102-120	121-147	148-168	169-183	Od 184
12		Do 106	107-125	126-155	156-177	178-193	Od 194
13		Do 110	111-130	131-166	167-183	184-201	Od 202
14		Do 114	115-134	135-170	171-188	189-204	Od 205
15		Do 117	118-136	137-172	173-189	190-205	Od 206

Wychowanie fizyczne dla uczniów klas IV–VIII szkół podstawowych jest realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych i zajęć do wyboru przez ucznia, w tym: zajęć sportowych ukierunkowanych na daną dyscyplinę sportową w której dana szkoła się specjalizuje.

Osiągnięcie wysokiego poziomu sportowego w sporcie tanecznym w znaczącym stopniu uzależnione jest od zwiększonej ilości godzin, którzy młodzi adepci poświęcą na treningi na sali tanecznej i gimnastycznej.

W dalszej części planu szkoleniowego będziemy podawać minimalny i maksymalny wymiar czasowy ( obciążenia treningowe ).

## 5. Wiedza teoretyczna o aktywności sportowej i sporcie tanecznym

### 1. Historia sportu tanecznego.

- w Polsce
- w świecie



2. Zdobywanie bieżących wiadomości i informacji ( prowadzenie gazetki Szkolnej i strony internetowej.)
3. Znaczenie wypoczynku , wypoczynek czynny i bierny.
4. Zmiany powysiłkowe w organizmie , znaczenie odnowy biologicznej
5. Znaczenie racjonalnego odżywiania się zwłaszcza w okresie intensywnego treningu , zasady doboru składników pokarmowych „, dieta sportowca”.
6. Kultura osobista , poszanowanie sprzętu szkolnego , klubowego jak i prywatnego.
7. Higiena osobista i otoczenia.
8. Bezpieczeństwo w czasie zajęć , wzajemna asekuracja i ochrona.
9. Propagowanie zdrowego stylu życia.
10. Wdrażanie zasad fair play w trakcie współzawodnictwa

### **III. PERSPEKTYWICZNE CELE SZKOLENIA SPORTOWEGO**

#### **Cele społeczno – wychowawcze**

1. Zachowywanie równowagi w pracy i życiu osobistym
  - Ustalenie właściwych proporcji między treningami a życiem prywatnym.
  - Nauka aktywnego i biernego wypoczynku w celu regeneracji organizmu
  - wzbudzenie zainteresowania innymi dyscyplinami sportowymi jako hobby
2. Kształtowanie cech charakteru
  - praca nad systematycznością i wytrwałym dążeniem do celu
  - treningi kreatywności
  - wyrabianie odwagi, aby stawiać czoła wyzwaniom
  - praca nad pewnością siebie
  - praca nad współdziałaniem w parze i grupie
  - kształtowanie postawy w działaniach indywidualnych i zespołowych
3. Psychologia tańca
  - umiejętność radzenia sobie z porażką
  - umiejętność radzenia sobie ze stresorami
  - wyrabianie motywacji do systematycznych treningów i podejmowania wyzwań
  - umiejętność walki sportowej w duchu wartości olimpijskich i zasady fair pay

#### **Cele edukacyjne**

Cele edukacyjne precyzują zakres umiejętności, które ma osiągnąć uczeń w następujących aspektach:

1. Wszechstronny rozwój morfo-funkcjonalny
  - kształtowanie sprawności fizycznej
  - kształtowanie proporcjonalnej sylwetki
  - kształtowanie zdolności kondycyjnych: szybkościowych, siłowych i wytrzymałościowych
2. Kształtowanie zdolności koordynacyjnych
  - szybkość reakcji
  - równowaga
  - orientacja przestrzenna

- poczucie rytmu i koordynacja wzrokowo-ruchowa, umiejętność odtworzenia ruchem różnych rytmów (osobno, w parze i zespole)

- wykształcenie specyficznych, aktywnych umiejętności ruchowych

3. Wykształcenie solistów, par i zespołów w sporcie tanecznym:

- poznanie tańców różnych narodów, które dzięki swojemu pięknu stały się własnością ogólnoludzką

- nabycie wiadomości teoretycznych i umiejętności praktycznych z podstawowej techniki sportu tanecznego

- nauka form towarzyskich i zwyczajowych

- przygotowanie solistów, par i zespołów do tańca wyczynowego w klubie sportowym

- przygotowanie solistów, par i zespołów do podwyższenia klasy sportowej

4. Kształtowanie pozytywnej postawy wobec aktywności fizycznej:

- starty na zawodach szkolnych, międzyszkolnych, ogólnopolskich i międzynarodowych

- wyrobienie nawyku dążenia do samodoskonalenia się w zakresie sprawności fizycznej

5. Wdrożenie do zachowań prozdrowotnych przez:

- wyrobienie potrzeby uczestnictwa w różnych aktywnościach fizycznych

- współtworzenie modelu organizowania i spędzania czasu wolnego

- uświadomienie konieczności troski o zdrowie swoje i innych

- kształtowanie odporności psychicznej ułatwiającej sprawne funkcjonowanie w rodzinie i społeczeństwie

- utrwalenie nawyku zdrowego odżywiania

- zapobieganie uzależnieniom

#### **IV. ZAKŁADANE EFEKTY SZKOLENIA SPORTOWEGO PO ZAKOŃCZONYM ETAPIE SZKOLENIA**

##### **KLASA I-III**

###### **W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- ma świadomość jak bezpiecznie się bawić

- wie jak aktywnie i zdrowo wypoczywać

- wie, jak zachowywać się w stosunku do koleżanek i kolegów

- zna właściwe rodzaje ustawień i trzymań ze współpartnerem

- wie jak się zrelaksować

- wie w jakich rytmach tańczyć poszczególne figury w różnych tańcach

- wie, jakie elementy należy wykonywać podczas rozgrzewki

- zna zasady prowadzenia rozgrzewki

- zna zachowania się na sali gimnastycznej

- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po parkiecie

- w sytuacjach problemowych zwraca się do trenera

- rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia

- zna podstawy zdrowego odżywiania

- rozumie znaczenie doboru prawidłowego obuwia do ćwiczeń

**W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- potrafi bawić się bezpiecznie
- umie nazwać części swojego ciała
- samodzielnie wykonuje ćwiczeniach- tańczy elementarne kroki i figury nauczanych tańców
- bawi się w grupie do muzyki tańców uzupełniających
- wykonuje poprawne obroty stosując odpowiednie kąty pomiędzy poszczególnymi krokami zadanej figury
- potrafi przyjąć odpowiednią sylwetkę dla tańców standardowych, latynoamerykańskich lub tańca nowoczesnego
- potrafi wybrać miejsce na parkiecie dla swojej demonstracji tańca
- potrafi samodzielnie zatańczyć wybrane przez instruktora tańce
- potrafi samodzielnie poprowadzić rozgrzewkę
- przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas zajęć
- umiejętnie posługuje się przyborami sportowymi
- wybiera odpowiednie miejsce na parkiecie do ćwiczeń ruchowych
- wykazuje troskę o swoje zdrowie
- utrzymuje prawidłową postawę ciała

**W zakresie kompetencji społecznych. Uczeń:**

- zna zasady fair-play
- zna zasady kulturalnego kibicowania
- potrafi podporządkować się regułom ustalonym dla różnych form ćwiczeń
- współdziała i współpracuje z grupą dla osiągnięcia zamierzonego celu
- stosuje zasady higieny osobistej
- stosuje się do regulaminu zawodów
- buduje swoje poczucie wartości
- szanuje inność drugiego człowieka
- potrafi kulturalnie rozwiązywać problemy z rówieśnikami

**KLASA IV****W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- wie jak bezpiecznie zorganizować zabawy taneczne
- wie, jakie ćwiczenia wspomagają prawidłową sylwetkę
- orientuje się, jakie ćwiczenia i zabawy kształtują i doskonalą określone zdolności ruchowe wymagane w różnych tańcach

**W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- potrafi bezpiecznie zachowywać się w czasie zajęć szkolnych, a także w innych miejscach
- potrafi zaproponować zabawy taneczne przy muzyce
- potrafi samodzielnie zatańczyć nowe figury taneczne nauczanych tańców
- stosuje zwyczajowe formy towarzyskie

**W zakresie kompetencji społecznych. Uczeń:**

- prowadzi higieniczny tryb życia
- rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną i ruchową

- wykazuje zainteresowanie wybraną przez siebie dyscypliną sportu

## **KLASA V-VI**

### **W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- wie jakie ćwiczenia stosować dla poprawy szybkości, wytrzymałości
- wie jak nazwać figury w poszczególnych tańcach
- wie w jakich kierunkach wykonać znane figury w poszczególnych tańcach
- opisać kąty obrotu w znanych figurach
- potrafi wyjaśnić wpływ aktywności ruchowej na zdrowiem
- zna dobrze czasowania poszczególnych figurach

### **W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- potrafi samodzielnie korygować swoją sylwetkę
- porusza się po parkiecie w odpowiednich kierunkach
- samodzielnie wykonuje ćwiczenia szybkościowe i wytrzymałościowe
- samodzielnie tańczy nowe połączenia figur
- potrafi stosować różne akcje bioder w tańczonej choreografii

### **W zakresie kompetencji społecznych. Uczeń:**

- dostrzega zagrożenia jakie niosą uzależnienia
- adekwatnie ocenia swoje możliwości fizyczne, psychiczne i taneczne
- potrafi zmotywować siebie i swojego współpartnera do wysiłku na rzecz osiągnięcia celu
- docenia znaczenie ćwiczeń i treningu tanecznego
- dostrzega znaczenie umiejętności tanecznych w różnych sytuacjach

## **KLASA VII – VIII**

### **W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- wie, jak poprawnie stosować akcje ciała w tańcu
- zna szczegóły techniczne wpływające na charakter danego tańca
- potrafi opisać akcje stóp w poszczególnych figurach
- potrafi omówić ogólne akcje występujące w tańczonej choreografii
- potrafi omówić typy nachyleń występujące w tańczonej choreografii

### **W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- potrafi prawidłowo stosować zasady partnerowania
- potrafi dopasować choreografię do struktury muzycznej
- potrafi nawiązać kontakt z widownią i sędziami podczas występu na zawodach
- potrafi gospodarować wydatkiem energetycznym podczas wykonywania tańca

### **W zakresie kompetencji społecznych. Uczeń:**

- umie kontrolować swój stres podczas występu na zawodach
- właściwie zachowuje się w roli zawodnika oraz kibica
- utrzymuje dobre relacje z trenerem, współpartnerem i innymi zawodnikami
- potrafi być wzorem dla młodszych zawodników
- szanuje wysiłek innych tancerzy

- czuje się odpowiedzialny za komfort i zdrowie swojego współpartnera
- potrafi wyznaczać priorytety

## V. KRYTERIA KWALIFIKACJI DLA KANDYDATÓW KLAS SPORTOWYCH

### Kryteria naboru kandydatów do I klasy szkoły podstawowej:

1. Dobry stan zdrowia udokumentowany zaświadczeniem lekarskim o zdolności do uprawiania łyżwiarstwa wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.
  2. Uzyskanie odpowiedniej ilości punktów kwalifikacyjnych w testach sprawnościowych.
  3. Pozytywny wynik testu psychologicznego dla przyszłych adeptów łyżwiarstwa
4. Test sprawnościowy – dla kandydatów do I klasy Szkoły Podstawowej.

### Lista testów

#### Bieg 30 m.

Wykonanie - opis biegu na 30 metrów. Na komendę „na miejsca” badany staje nieruchomo przed linią startową w pozycji wykroczonej (tzw. start wysoki). Na sygnał wybiega i z największą prędkością pokonuje wyznaczony dystans. Czas mierzymy z dokładnością do 0.1 sekundy.

#### Skłon tułowia w przód.

Wykonanie - opis utrzymanie pozycji bocian.

Badany staje na jednej nodze, druga noga podniesiona jest do kolana (utrzymanie pozycji bociana). Liczona jest czas, w której badany utrzyma tą pozycję.

#### Pozycja – bocian.

Wykonanie - opis skłonu tułowia w przód. Badany staje na skrzyni, tak aby palce stóp znalazły się równo z krawędzią skrzyni. Stopy złączone, nogi proste w stawach kolanowych. Z tej pozycji badany wykonuje skłon w przód tak, aby dotrzeć palcami poniżej krawędzi skrzyni. Taką pozycję maksymalnego skłonu należy utrzymać przez 2 sekundy.

#### Skok w dal z miejsca.

Wykonanie - opis skoku w dal.

Badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią. Następnie pochyla tułów, ugina nogi ( półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód i odbijając się jednocześnie i energicznie od podłoża skacze jak najdalej. Długość skoku mierzy się od wyznaczonej linii do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli skaczący po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu wówczas skok powtarza.

#### Wyskok dosiężny.

Wykonanie - opis wyskoku dosiężnego.

Wyskok z miejsca z obu nóg. Mierzmy różnicę między miejscem dotyku swobodnie wyciągniętej i wyprostowanej do góry ręki, a miejscem dotyku podczas wyskoku

**TABELA PUNKTOWA : dla uczniów klas I**

<b>PUNKTY</b>	<b>Bieg 30 m.</b>	<b>Bocian/sek</b>	<b>Sklon tułowia/sek.</b>	<b>Skok w dal z miejsca/cm</b>	<b>Wyskok dosiężny/cm</b>
10	6.0"	1'	10	130	35
9	6.1"	55"	9	120	32
8	6.2"	50"	8	110	30
7	6.3"	45"	7	100	27
6	6.4"	40"	6	90	24
5	6.5"	35"	5	80	21
4	6.6"	30"	4	70	18
3	6.7"	25"	3	60	15
2	6.8"	20"	2	50	12
1	7.0"	15"	10	40	9
0	7.1"	14"	1	39	8

**Skala ocen na podstawie uzyskanych punktów w teście sprawnościowym:**

Bardzo dobra:	41	-	50	
				pkt.
Dobra:	31	-	40	
				pkt.
Przeciętna:	21	-	30	
				pkt.
Słaba:	11	-	20	
				pkt.
Bardzo słaba:	0	-	10	
				pkt.

**Ocena poszczególnych składowe testu klasyfikującego w skali punktowej: 0-10:**

Bardzo dobra:	9-
	10
Dobra:	7- 8
Przeciętna:	4- 6
Słaba:	2- 3
Bardzo słaba:	0- 1

**Zaliczenie testu:**

**Test sprawnościowy uznaje się za zaliczony, gdy kandydat do kl. I szkoły podstawowej uzyska minimum 15 punktów.**

**VI. WSPÓLZAWODNICTWO SPORTOWE W RAMACH SYSTEMU OKREŚLONEGO PRZEZ POLSKI ZWIĄZEK SPORTU TANECZNEGO**

Start w niżej wymienionych turniejach zależy jest od poziomu wyszkolenia zawodników oraz kwalifikacji (dotyczy Mistrzostw Polski).

Rodzaje rozgrywanych turniejów w sporcie tanecznym

Sport taneczny przewiduje następujące rodzaje turniejów:

1. w formule OPEN:

- regionalne
- Mistrzostwa Polski
- Puchar Polski
- Regionalne Mistrzostwa Polski
- Mistrzostwa Województw
- Grand Prix Polski
- Open
- WDSF

2. w klasach i kategoriach tanecznych:

- Puchary Województw
- Puchary Regionów
- punktowe

## VII. PROGRAM SZKOLENIOWY DLA KLAS SPORTOWYCH

Wiek	Ilość makrocykli w roku	Ilość mikrocykli w roku	Ilość jednostek w tygodniu /trening taneczny/	Czas trwania treningu [min]	Ilość godzin lekcyjnych w tygodniu		Roczne obciążenia	
					lekcje WF [min]	trening taneczny [min]	sala sportowa	Objętość roczna
Klasa								Objętość tygodniowa
7/8 I	4	37	min. 2	45	4x45'	6x45'		
					4	6		
					10			
8/9 II	4	37	min. 4	45	4x45'	6x45'		
					4	6		
					10			
9/10 III	4	40	5	45	4x45'	3 x 45'	320	180
						2 x 90'		
					4	7		11
10/11 IV	4	44	6	45	2x45'	6x90'	462	515
					2	12		
					14			12
11/12 V	4	44	8	90	2x45'	8x90'	594	845
					2	16		
					18			19
12/13 VI	3	44	8	90	2x45'	2x135'	682	1232
						6x90'		
					2	18		20
13/14 VII	3	46	8	90	2x45'	5x135'	805	1600
						3x90'		
					2	21		23
14/15 VIII	3	46	9	90	2x45'	6x135'	897	1850
						3x90'		
					2	24		26



## VIII. TREŚCI SZKOLENIA

Klasy I-III szkoły podstawowej (wiek 7-9 lat)

Etap szkoleniowy ukierunkowany

Szczegółowe cele szkolenia obejmujące treści szkolenia  
i wymagania szczegółowe

Szczegółowe cele szkolenia	Treści szkolenia	Wymagania szczegółowe
Nauczanie elementarnych figur w wybranych tańcach: - poruszanie się do przodu, do tyłu, do boku - łączenie różnych typów kroków w elementarne figury - taniec elementarnych figur w parze, osobno i w grupie	Ćwiczenia do rytmicznej muzyki poprawnego zmieniania nogi, od której będzie zaczynał się krok – do przodu lub do tyłu -ćwiczenia kroku wahadłowego do przodu i do tyłu - zabawy pobudzające aktywność fizyczną - zabawy aktywizujące ekspresję muzyczno-ruchową - zabawy z wykorzystaniem kroków i figur tanecznych -zabawy z wykorzystaniem rytmów	Uczeń potrafi: - tańczyć figury w ruchu do przodu i do tyłu zaczynając od prawej nogi i przechodząc do figury rozpoczynającej ruch od lewej nogi - wykonywać ruch opisany w pkt. a z muzyką oraz ze współpartnerem - wykonywać ruch opisany w pkt a osobno w liniach - wykonywać ruch opisany w pkt a do różnych typów muzyki
Nauczanie postawy tanecznej: - w postawie statycznej - w ruchu na wybranych figurach elementarnych	Ćwiczenia poprawiające równowagę: - ćwiczenia z przyborem na głowie - kroki do przodu i do tyłu w pozycji wyprostowanej - ćwiczenia elementarnych figur w pozycji wyprostowanej - ćwiczenia elementarnych figur w pozycji wyprostowanej z rękoma uniesionymi do boku	Uczeń potrafi: - przyjąć postawę pionową z przyborem - poruszać się w pionowej postawie w nauczanych figurach - poruszać się w pionowej postawie w ruchu do przodu, do boku, do tyłu w trzymaniu z współpartnerem.
Nauczanie ruchów lokomocyjnych: - prostowanie i zginanie kolan w ruchu do przodu, do tyłu i do boku	Ćwiczenia prostowania i zginania kolan do muzyki ze stopami złączonymi i rozstawionymi: 1. Na pierwsze uderzenie muzyczne zgiąć kolano, na drugie wyprostować. 2. Powtórzyć ćwiczenie I, ale dwukrotnie szybciej (w trakcie	Uczeń potrafi: - rytmicznie prostować i zginać kolana w ruchu do przodu, do boku do tyłu - rytmicznie prostować i zginać kolana w nauczanych figurach dwukrokowych - rytmicznie prostować i zginać kolana w nauczanych

	<p>2 uderzeń muzycznych 2 razy zginamy kolano i 2 razy prostujemy).</p> <p>3. Powtórzyć ćwiczenie I na prawej nodze potem na lewej nodze.</p> <p>4. Ćwiczenia prostowania i zginania kolan w ruchu do przodu, do tyłu i do boku.</p>	<p>figurach trzykrokowych</p>
<p>Nauczanie zmiany kierunku względem sali – orientacja przestrzenna:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- z ustawienia przodem do ściany do ustawienia tyłem do linii tańca</li> <li>- z ustawienia tyłem do linii tańca do ustawienia przodem środka sali</li> <li>- z ustawienia przodem do środka sali do ustawienia tyłem do linii tańca</li> <li>- z ustawienia tyłem do linii tańca do ustawienia przodem do ściany</li> <li>- nauka ruchów synchronicznych względem współpartnera lub grupy</li> </ul>	<p>Zabawy zapoznające z kierunkami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zabawy ruchowe do muzyki z zatrzymaniem się w wybranym kierunku</li> <li>- ćwiczenia wybranych figur podstawowych rozpoczynających się w zadanym kierunku i kończących w wyznaczonym kierunku</li> <li>- ćwiczenia wybranych figur podstawowych wykonywanych synchronicznie ze współpartnerem lub grupą</li> </ul>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poruszać się do przodu przodem do ściany, przodem do środka sali, przodem do linii tańca</li> <li>- poruszać się do tyłu, tyłem do ściany, tyłem do linii tańca, tyłem do środka sali</li> <li>- tańczyć nauczone figury w kierunkach wyżej wymienionych</li> <li>- tańczyć nauczone figury po linii ukośnych (np. ukośnie do ściany, ukośnie do środka sali)</li> <li>- tańczyć połączenia figur w ruchu synchronicznym ze współpartnerem lub grupą</li> </ul>
<p>Nauczanie obrotów w tańczonych figurach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- figury obrotowe w prawo</li> <li>- figury obrotowe w lewo</li> <li>- trzykrokowy obrót w prawo i w lewo</li> </ul>	<p>Ćwiczenia kroków wahadłowych do przodu i do tyłu z lekkim obrotem w prawo;</p> <p>Ćwiczenia kroków wahadłowych do przodu i do tyłu z lekkim obrotem w lewo;</p> <p>Ćwiczenia z zastosowaniem 3 kroków: do przodu, do boku i złączeniem stóp zakończone obrotem w prawo;</p> <p>Ćwiczenia z zastosowaniem 3 kroków: do tyłu, do boku i łączeniem stóp zakończone obrotem w prawo;</p> <p>Ćwiczenia z zastosowaniem 3 kroków: do przodu, do boku i łączeniem stóp zakończone obrotem w lewo;</p> <p>Ćwiczenia z zastosowaniem 3 kroków: do tyłu, do boku i łączeniem stóp zakończone obrotem w lewo;</p> <p>Ćwiczenia z wykorzystaniem</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tańczyć nauczone figury wykonując obrót do 1/4 w prawo i w lewo</li> <li>- tańczyć wybrane figury stosując stosowną ilość obrotu w zależności od figury na przykład 3/8 w lewo i w prawo, 1/2 obrotu w lewo i w prawo, pełny obrót w prawo i w lewo</li> <li>- tańczyć pełne obroty (trzykrokowe) w prawo i w lewo.</li> </ul>

	3 kroków do wykonania pełnego obrotu w prawo i w lewo	
<p>Nauczanie akcji stóp w tańczonych figurach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stawianie kroków od pięty do przodu</li> <li>- stawianie kroków od podeszwy do przodu, do tyłu i do boku</li> </ul>	<p>Ćwiczenia z wykonywaniem kroków do przodu od pięty wokół sali do rytmicznej muzyki;</p> <p>Ćwiczenia z wykonywaniem kroków do tyłu od podeszwy wokół sali do rytmicznej muzyki;</p> <p>Ćwiczenia z wykonywaniem kroków do przodu od podeszwy wokół sali do rytmicznej muzyki;</p> <p>Ćwiczenia stawiania kroków do boku i łączenie stóp w lewo i w prawo od podeszwy</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonywać ruch do przodu od pięty, od podeszwy</li> <li>- wykonywać ruch do tyłu od palców, od podeszwy</li> <li>- tańczyć nauczone figury stosując odpowiednią akcję stop w zależności od tańczonej figury np. 1 pięta – płasko, 2 palce, 3 palce -pięta czy 1 podeszwa – płasko, 2 podeszwa, 3 podeszwa - płasko</li> </ul>
<p>Nauczanie ustawienia stóp w tańczonych figurach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- do przodu, do przodu kończąc w pozycji bocznej</li> <li>- do tyłu, do tyłu kończąc w pozycji bocznej</li> <li>- do boku – połączyć stopy</li> </ul>	<p>Ćwiczenia pozycji stóp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ruchy stopy do przodu ze skretem kończąc w pozycji bocznej</li> <li>- ruch stopy do tyłu z obrotem</li> <li>- ustawienie stopy w ruchu do przodu i do tyłu kończąc krok na jednej linii z drugą stopą</li> </ul>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stawiać kroki w odpowiedniej pozycji, takie jak: krok do przodu, ukośnie do przodu, do tyłu, ukośnie do tyłu</li> <li>- w figurach obrotowych zatańczyć ruch do przodu kończąc go w pozycji bocznej</li> <li>- w figurach obrotowych zatańczyć ruch do tyłu kończąc go w pozycji bocznej lub z nogą ustawioną do przodu</li> </ul>
<p>Nauczanie ustawienia rąk w poszczególnych tańcach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- do boku, do góry, ukośnie w górę</li> <li>- płynna praca rąk</li> </ul>	<p>Ćwiczenia ruchu rąk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- do przodu, do boku, do góry z wykorzystaniem pozycji baletowych</li> </ul>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykorzystywać ruch wolnej ręki w różnych płaszczyznach wyznaczając efekt wizualny tańczonej figury</li> <li>- wykorzystywać ruchy rąk powiązane z ruchem ciała dla pokazania charakteru danego tańca</li> </ul>
<p>Nauczanie poruszania się w odpowiednim czasowaniu na wybranych figurach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tańczenie rytmiczne</li> <li>- tańczenie we frazach muzycznych</li> </ul>	<p>Ćwiczenia stawiania kroków na wybranych figurach z różnym czasowaniem i różnym metrum muzycznym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenia do metrum muzycznego 2/4</li> </ul> <p>Wykorzystywanie różnego rodzaju czasowań w figurach dwukrokowych i</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rytmicznie tańczyć nauczone figury w metrum 2/4, stosując różne czasowania np. 1, 2, i; 1 i 2; 1 a 2; 1, 2 3; 1 i 2i</li> <li>- rytmicznie tańczyć nauczone figury w metrum 3/4, stosując różne czasowania</li> </ul>

	<p>trzykrokowych w 1 takcie muzyki</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenia do metrum muzycznego 3/4</li> </ul> <p>Wykorzystywanie różnego rodzaju czasowań w figurach trzykrokowych i czterokrokowych w 1 takcie muzyki</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenia do metrum muzycznego 4/4</li> </ul> <p>Wykorzystywanie różnego rodzaju czasowań , gdzie w 1 takcie muzyki stosujemy 3 kroki lub 4 kroki</p>	<p>np. 1 2 3; 1 i 2 3; 1 2 i 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rytmicznie tańczyć nauczone figury w metrum 4/4, stosując różne czasowania</li> </ul> <p>np. 1 2 3 4; 1 2 3 4; 1 2 3 4; 12 3 i 4</p>
<p>Nauczanie ustawienia względem siebie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-przodem do siebie, bokiem, ustawienie przed sobą w tym samym kierunku, tworzenie linii</li> </ul>	<p>Ćwiczenia na wybranych figurach o różnym ustawieniu względem siebie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przodem do siebie, przed sobą w ustawieniu w tym samym kierunku, obok siebie, z boku pod kątem prostym do siebie.</li> </ul>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonywać figury stosując odpowiednią pozycję, na przykład tańczyć figurę z pozycji naprzeciw siebie a kończąc obok siebie przodem w tym samym kierunku</li> <li>- rozpoczynać figurę z pozycji obok siebie kończąc naprzeciw sobie</li> </ul>
<p>Nauczanie ruchu bioder:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ruchy po kole prawego biodra w prawo i w lewo</li> <li>- ruchy po kole lewego biodra w prawo i w lewo</li> <li>- ruch kołowy obydwu bioder w prawo i w lewo</li> </ul>	<p>Ćwiczenia z wykorzystaniem luster:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stojąc przed lustrem wykonywanie półkolistych ruchów bioder w prawo i w lewo</li> <li>- ćwiczenia ruchu bioder w ruchu do przodu</li> <li>- ćwiczenia ruchu bioder w ruchu do tyłu</li> <li>- ćwiczenia ruchu bioder w ruchu do boku</li> <li>- ćwiczenia ruchu bioder na wybranych figurach</li> </ul>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonywać się figury wymagające akcji bioder - pół ósemki w prawo i w lewo do różnego rodzaju muzyki</li> <li>- wykonywać figury wymagające akcji bioder - pół ósemki w prawo i w lewo do różnego typu muzyki</li> <li>- wykonywać figury wymagające akcji bioder - przechylenia miednicy do przodu i do tyłu do różnego typu muzyki</li> </ul>
<p>Nauczanie używania ciała podczas ruchu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przesunięcie prawej strony ciała ukośnie do przodu, w prawo, ukośnie do tyłu</li> <li>- przesunięcie lewej strony ciała ukośnie do przodu, w lewo, ukośnie do tyłu</li> </ul>	<p>Ćwiczenia ruchu ciała przed lustrem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przesunięcie lewej i prawej strony ciała – ukośnie w przód, ukośnie do tyłu, do boku, w lewo i w prawo</li> <li>- ćwiczenia ruchu ciała na wybranych figurach</li> </ul>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonywać figury wymagające akcji ciała, w których wymagane jest przesunięcie lewej strony ciała ukośnie do przodu lub prawej strony ciała ukośnie do przodu</li> <li>- wykonywać figury wymagające akcji ciała, w których wymagane jest</li> </ul>

		<p>przesunięcie lewej strony ciała ukośnie do tyłu lub prawej strony ciała ukośnie do tyłu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonywać figury wymagające akcji ciała, w których wymagane jest przesunięcie lewej strony do ciała do boku w lewo lub prawej strony ciała do boku w prawo</li> </ul>
<p>Nauczanie figur podstawowych nauczanych tańców wg obowiązującego repertuaru Polskiego Związku Sportu Tanecznego.</p>	<p>Ćwiczenia wykorzystujące figury podstawowe.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykorzystywać figury podstawowe wykorzystując nabyte umiejętności z zakresu pozycji stóp, akcji stóp, akcji bioder i akcji ciała</li> <li>- wykonywać figury podstawowe wykorzystując orientację przestrzenną podczas ich tańczenia jak kierunek, ilość obrotu</li> </ul>
<p>Nauka choreografii z figur podstawowych.</p>	<p>Ćwiczenia łączące figury podstawowe w choreografie z wykorzystaniem różnych stylów tańca.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zatańczyć nauczoną choreografię z różnymi stylami muzyki</li> <li>- zatańczyć nauczone choreografie z różnymi stylami muzyki wykorzystując nabyte umiejętności z zakresu pozycji stóp, akcji stóp, akcji bioder i akcji ciała</li> <li>- zatańczysz nauczona choreografie z różnymi stylami muzyki wykorzystując orientację przestrzenną taką jak kierunek i ilość obrotu</li> <li>- zatańczyć nauczona choreografie z różnymi stylami muzyki stosując wymagane w poszczególnych figurach rozliczenia rytmiczne</li> </ul>

## Klasy IV-VIII szkoły podstawowej (wiek 10-14 lat)

### Etap szkoleniowy specjalistyczny

#### Szczegółowe cele szkolenia obejmujące treści szkolenia i wymagania szczegółowe (wiek 10-11)

Szczegółowe cele szkolenia	Treści szkolenia	Wymagania szczegółowe
Doskonalenie techniki tanecznej w wybranej dyscyplinie.	Technika taneczna w wybranej dyscyplinie, ze szczególnym uwzględnieniem pracy stóp, pozycji stóp, kierunków, unoszeń i opadań, nachyleń, obrazu bioder.	Uczeń potrafi: <ul style="list-style-type: none"><li>- poprawnie wykorzystywać pracę stóp w choreografii nauczanych tańców</li><li>- wykonywać ruchy wprowadzające do poprawnej pozycji stóp</li><li>- tańczyć poszczególne figury we właściwych kierunkach</li><li>- stosować unoszenia i opadania w tańcach, w których one występują</li><li>- wykonywać nachylenia w figurach w których są one niezbędne</li><li>- wykonywać ruch bioder w płaszczyźnie poziomej</li></ul>
Rozwój podstawowych cech motorycznych (koordynacja ruchowa, wytrzymałość tlenowa, zwinność i gibkość, czas reakcji).	Technika taneczna rozwijana poprzez różnorodne ćwiczenia wraz z rozwojem koordynacji w ćwiczeniach szybkościowych i wytrzymałościowych.	Uczeń potrafi: <ul style="list-style-type: none"><li>- utrzymać koordynację ruchową podczas ćwiczeń szybkościowych różnych części ciała</li><li>- gospodarować wydatkiem energetycznym podczas trwania całego tańca</li></ul>
Rozwijanie muzykalności na nauczanych choreografiach (frazy muzyczne, akcenty, melodia).	Ćwiczenia techniki poszczególnych figur i ich połączeń w powiązaniu z interpretacją rytmiczną. Tańczenie we frazach muzycznych oraz zaznaczanie w choreografii akcentowanych uderzeń muzycznych.	Uczeń potrafi: <ul style="list-style-type: none"><li>- tańczyć połączenia choreograficzne we frazach muzycznych</li><li>- akcentować stopami mocne uderzenia w takcie muzycznym</li></ul>
Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej (wytrzymałość, szybkość).	Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej, ćwiczenia nietaneczne rozwijające wytrzymałość i szybkość	Uczeń potrafi: <ul style="list-style-type: none"><li>- zatańczyć choreografię całego tańca na tym samym poziomie dynamiki</li><li>- wykonywać choreografię z prędkością odpowiadającą czasowaniu poszczególnych</li></ul>

Szczegółowe cele szkolenia obejmujące treści szkolenia  
i wymagania szczegółowe (wiek 12-14)

Szczegółowe cele szkolenia	Treści szkolenia	Wymagania szczegółowe
Dalsze doskonalenie techniki tanecznej w wybranej dyscyplinie.	Technika taneczna w wybranej dyscyplinie, ze szczególnym uwzględnieniem pracy stóp, pozycji stóp, kierunków, unoszeń i opadań, nachyleń, obrazu bioder, akcji mięśni bioder, akcji ciała (przesunięcie ciała, rotacja, ściśnięcie ciała, nachylenie ciała, rozciągnięcie i zgięcie ciała).	Uczeń potrafi: - poprawnie wykorzystywać pracę stóp w choreografii nauczanych tańców - wykonywać ruchy wprowadzające do poprawnej pozycji stóp w choreografii nauczanych tańców - tańczyć poszczególne figury we właściwych kierunkach w choreografii nauczanych tańców - stosować unoszenia i opadania w tańcach, w których one występują w choreografii nauczanych tańców - wykonywać nachylenia w figurach, w których są one niezbędne w choreografii nauczanych tańców - wykonywać ruch bioder w płaszczyźnie poziomej, przedniej i strzałkowej w choreografii nauczanych tańców - wykonywać akcje mięśni bioder: Active, Settle, Swing w choreografii nauczanych tańców - wykonywać akcje ciała (przesunięcie ciała, rotacja, ściśnięcie ciała, nachylenie ciała, rozciągnięcie i zgięcie ciała, kontrakcje)
Kontynuacja rozwoju podstawowych cech motorycznych (koordynacja ruchowa, wytrzymałość tlenowa, zwinność i gibkość, czas reakcji). Ćwiczenia wzmacniające mięśnie	Technika taneczna rozwijana poprzez różnorodne ćwiczenia wraz z rozwojem koordynacji ruchowej. Ćwiczenia z zastosowaniem różnych póz tanecznych. Rozwój sportowej techniki	Uczeń potrafi: - utrzymać koordynację ruchową podczas ćwiczeń szybkościowych poszczególnych części ciała i wykorzystywać w połączeniach

<p>tułowia, ramion, nóg z użyciem własnego ciężaru.</p>	<p>tanecznej:  - rytm stóp, bioder, ciała, rąk  - nauka nowych elementów i ćwiczeń technicznych  - nauka zaawansowanych połączeń choreograficznych</p>	<p>choreograficznych skoordynowane ruchy stóp, nóg, bioder, ciała i rąk.  - gospodarować wydatkiem energetycznym podczas trwania całego tańca  - skoordynować ruchy poszczególnych części ciała - stóp, nóg, bioder, ciała i rąk zgodnie z odpowiednim czasowaniem dla danego tańca.  - zatańczyć nowe elementy rozwijające zaawansowaną choreografię.</p>
<p>Indywidualna praca z zawodnikiem, z parą, z zespołem uwzględniająca możliwości wieku rozwojowego zawodników w celu optymalizacji treningu.</p>	<p>Rozwijanie techniki tanecznej uwzględniające indywidualne predyspozycje zawodników. Podnoszenie poziomu prowadzenia w parze, współpracy w zespole – synchronizacja ruchów. Symetryzacja wykonywanych połączeń choreograficznych.</p>	<p>Uczeń potrafi:  - wykorzystywać prowadzenie fizyczne i wizualne w parze w choreografiach nauczanych tańców.  - wykonywać ruchy skoordynowane z zespołem i tworzyć równe linie w figurach geometrycznych w wykonywanych choreografiach</p>
<p>Praca nad kształtowaniem motywacji, stawianiem celów treningowych, trening profesjonalnego podejścia do zawodów, praca nad współpracą w parze, zespole.</p>	<p>Praca nad psychologicznymi uwarunkowaniami przed zawodami, w trakcie zawodów między poszczególnymi rundami. Analiza wyników zawodów pod kątem techniki tanecznej, wytrzymałości, kondycji i przygotowania psychologicznego (stres). Symulacje startów w zawodach w ramach treningu tanecznego.</p>	<p>Uczeń potrafi:  - kontrolować stres przed rozpoczęciem zawodów, w trakcie wchodzenia na parkiet, między poszczególnymi tańcami oraz pomiędzy rundami  - analizować występ pod kątem techniki tanecznej, wytrzymałości, kondycji i przygotowania psychologicznego (stresu).  - realizować podczas specjalistycznego treningu symulowany start w zawodach, na którym pracuje pod kątem przygotowania technicznego, muzycznego i wytrzymałościowego.</p>
<p>Przygotowania do treningów na kolejnych etapach specjalistycznych.</p>	<p>Wprowadzanie elementów treningowych z innych dyscyplin sportu tanecznego, elementów techniki baletowej.</p>	<p>Uczeń potrafi:  - wykorzystywać elementy z innych dyscyplin sportu tanecznego, a w szczególności elementy techniki baletowej do połączeń</p>



## IX. PIŚMIENNICTWO

1. Ambroz N., Bosco F., Benincasa G., Cacciari D., Cacciari O., Ferrari M., Guerra R., Sietas M. (2014) Waltz. Roma: WDSF.
2. Ambroz N., Bosco F., Cacciari D., Cacciari O., Ferrari M., Saverio L., Sietas M., Zanetti Z. (2013) Samba. Roma: WDSF.
3. Bompa T. O. (2010) *Periodyzacja. Teoria i metodyka treningu*. Warszawa, COS Biblioteka Trenera.
4. Sozański H. (1999) *Podstawy teorii treningu sportowego* COS Warszawa
5. WDSF (2018) *Adjudicators' Handbook A Definitive Guide to the Judging System 3.0*. WDSF
6. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz.U. 2017 poz. 356).
7. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 28 marca 2017 r. w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół (Dz.U. 2017 poz. 703).
8. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 czerwca 2017 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego (Dz.U. 2017 poz. 1322).
9. Rygula I. (Red.), *Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego*, AWF Katowice, Katowice 2000.

**POLSKI ZWIĄZEK  
SPORTU TANECZNEGO**  
82-300 Elbląg, Plac Kazimierza Jagiellończyka 1  
tel. 55-611-20-50, fax 55-611-20-60  
NIP 578-31-53-170 REGON 521508695

**P R E Z E S**

*Antoni Czyżyk*

WITAJCIE W NASZYM  
KRAJU I WITAJCIE  
W NASZYM  
SZOBY I WITAJCIE  
LOZKI SWIATK