

# PROJEKT KOŁA TANECZNEGO

„ W kręgu muzyki i tańca”



O TAŃCU NIE DA SIĘ PISAĆ [] TANIEC TRZEBA TAŃCZYĆ

Paulo Coelho

Taniec zaliczany jest do jednej z najstarszych form sztuki i kulturowej działalności człowieka. Zawsze był i jest nadal jednym ze sposobów przeżywania i przekazywania emocji, formą fizycznego i duchowego odreagowania oraz okazją do zabawy i terapii. Uważa się, że taniec towarzyszył człowiekowi od początku jego istnienia, a kształtowanie form tanecznych następowało w miarę poznawania otaczającego świata, gdy człowiek starał się naśladować przejawy tegoż świata i swoim ciałem wyrażał uczuciowy stosunek do niego.

Taniec dostarcza człowiekowi wiele emocji i wrażeń estetycznych. Słowo taniec trudno jest jednoznacznie określić. Najczęściej jest to rytmiczny ruch wykonywany przy muzyce.

Dziecko od najwcześniejszych lat odczuwa potrzebę ruchu. Wyraża się to między innymi w jego dążeniu do tańca. Muzyka dodaje specjalnego wyrazu ruchom dziecka. Poruszając się zgodnie z nakazami muzyki dziecko odczuwa ją bardziej

aktywnie, łatwiej rozumie jej charakter.

Taniec jest jednym ze sposobów przeżywania i przekazywania emocji, formą fizycznego i duchowego wyżycia, sposobem zabaw i odprężenia. Umożliwia on regenerację sił fizycznych, psychicznych oraz podniesienie sprawności ruchowej. Dla dzieci taniec jest naturalną swobodą ruchów. Objawia się on tym, że chętnie skaczą, kołyszą się, obracają się, mimo, że tego nikt ich nie uczył. Każde dziecko ten sam ruch wykonuje w inny sposób, tak jak go czuje i tak jak potrafi, gdyż obdarzone jest bogatą wyobraźnią ruchową.

Dzięki pracy zespołowej rozwijają się indywidualne zdolności każdego dziecka.

Konieczność zapamiętania poszczególnych zmian zachodzących w układach tanecznych zmusza do uwagi, szybkiej orientacji, decyzji, uczy przestrzegać ładu i porządku, podporządkowywać się umownym przepisom, wyrabia pozytywne cechy charakteru kształci wrażliwość estetyczną.

Dzieci lubią popisywać się przed innymi, toteż nauczony taniec chętnie chcą zaprezentować przed rodzicami, dziadkami czy kolegami. Zabawa ich sięga zenitu, gdy mają możliwość zatańczyć „na scenie”, przebrać się w kostiumy taneczne, wymalować buzię i chociaż na chwilę stać się „prawdziwym tancerzem”.

We współczesnym świecie dziecko większość wolnego czasu poświęca na oglądanie telewizji, niejednokrotnie wybiera programy o wątpliwej wartości intelektualnej i estetycznej. Tym ważniejsza staje się w takim przypadku rola przedszkola. To właśnie w ramach dodatkowych zajęć może zapewnić dziecku łączność ze sztuką i rozbudzić w nim potrzebę takiego kontaktu.

W związku z tym, że zawsze interesowałam się tańcem, a w tym roku koncepcją pracy przedszkola jest „Ekspresja muzyczna i edukacja regionalna w różnych formach działalności dziecka”, postanowiłam w czasie wolnym stworzyć i poprowadzić koło tańca ludowego, który pozwoli grupie dzieci rozwinąć swoje zainteresowania tańcem, oraz podniesie poziom jakości pracy przedszkola w tym zakresie.

Taniec ludowy ( regionalny i narodowy ) sięga tradycją zmierzchłych czasów, uznawany jest za taniec naszych pradziadów. To właśnie on towarzyszył wielu obrzędom, ceremoniom, uroczystościom i zwyczajom ludowym.

Na tego typu zajęciach dzieci poznają podstawowe rodzaje tańców, kroki taneczne i figury tańców ludowych naszego regionu oraz innych polskich tańców narodowych. Będą rozwijać poczucie rytmu, koordynację ruchową, podnosić kulturę osobistą i

sprawność fizyczną. Projekt przygotowany został w oparciu o ćwiczenia muzyczno – ruchowe i zabawy ze śpiewem.

Poniżej przedstawiam plan działań według, którego będę prowadziła kółko taneczne:

#### CELE OGÓLNE:

- rozwijanie dziecięcych uzdolnień zaspokajanie naturalnej potrzeby ruchu.
- kształtowanie zainteresowania tańcem ludowym
- kształtowanie prawidłowej postawy ciała
- kształtowanie poczucia rytmu poprzez stosowanie różnych technik tanecznych
- doskonalenie sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej, rozwijanie płynności i estetyki ruchu
- umiejętności właściwego zachowania się w sytuacji sukcesu i niepowodzeń
- pokazanie muzyki i tańca jako jednej z form aktywności ruchowej
- poznawanie tańców regionalnych, narodowych
- stwarzanie warunków do kształtowania zachowań sprzyjających zdrowiu przez czynny udział w zajęciach muzyczno – ruchowych
- budowanie poczucia własnej wartości, pozytywnego obrazu samego siebie i wiary we własne siły
- nabywanie umiejętności szybkiej orientacji, decyzji, uwagi
- wdrażanie do racjonalnego i kulturalnego spędzania wolnego czasu
- aktywny udział w życiu szkoły i promowanie jej na zewnątrz

#### CELE OPERACYJNE:

Dziecko:

- poznaje układy taneczne i potrafi je realizować
- potrafi improwizować ruch do danej muzyki
- rozwija swoje zainteresowania
- kształci umiejętność poczucia rytmu i swobody ruchu
- potrafi efektywnie współdziałać w grupie
- odtwarza kroki i figury, które składają się na wybrany taniec
- wyrabia pewność siebie, akceptację siebie samego

- uczy się harmonijnego współżycia w grupie, podporządkowania się umownym przepisom
- nabywa umiejętności szybkiej orientacji i decyzji oraz uwagi
- kształci własną wrażliwość estetyczną
- radzi sobie z treścią związaną z występami na scenie i przed publicznością
- aktywnie uczestniczy w życiu przedszkola i środowiska lokalnego w trakcie występów artystycznych
- zna podstawowe kroki i figury taneczne krakowiaka, poloneza, kowala, trojaka, kujawiaka, wasieloka, klepanego,
- ma dużą sprawność fizyczną,
- rozumie potrzebę dbania o zdrowie swoje i innych,
- potrafi właściwie spędzać czas wolny

#### PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA DZIECKA:

- potrafi rozpoznać i zatańczyć podstawowe kroki i figury taneczne charakterystyczne dla danego rodzaju tańca,
- umie wykonać podstawowe kroki i figury tańców narodowych i regionalnych,
- przeżywa radość i satysfakcję z aktywnego uczestnictwa w tańcu,
- zaspakaja naturalną potrzebę ruchu, doskonalą koordynację ruchową,
- przestrzega umów i podporządkuje się im,
- umie posługiwać się rekwizytami w zabawach tanecznych i tańcach,
- umie dostosować rodzaj ruchu do słyszanej muzyki
- aktywnie uczestniczy w życiu przedszkola i środowiska, bierze udział w uroczystościach, akademiach i festynach
- radzi sobie z treścią związaną z występami na scenie i przed publicznością
- rozwija swoje zainteresowania, jest animatorem kultury..

#### METODY REALIZACJI CELÓW PROJEKTU:

- **METODY TWÓRCZE** ( metody kreatywne oparte na naturalnym ruchu – realizują zadania problemowe wymagające pełnej samodzielności i inwencji twórczej uczniów)

1. Zabawy naśladowcze – naśladowanie ruchów, odtwarzanie w zabawie różnych ruchów.

2. Metoda zabawowo – naśladowcza - wykonywanie ruchów opisanych słownie i przywołanie z pamięci dziecka czynności widzianych lub stworzonych w wyobraźni i metody odtwórcze.

3. Metoda ( zadaniowa ) bezpośrednio celowości ruchu

Nauczyciel poleca uczniom proste zadanie w odpowiednio dobranej pozycji wyjściowej. Metoda ta obejmuje ruchy proste, łatwe, zrozumiałe.

4. Metoda ściśła

5. Metoda programowego nauczania

Do nauczyciela należy demonstrowanie elementów ruchu, czuwanie nad ich prawidłowym wiązaniem w całość, korygowanie błędów, objaśnianie.

6. Metoda małych obwodów

Polega na przygotowaniu przez nauczyciela zadań etapowych, które przygotowują ucznia do zadania głównego, polegającego na opanowaniu określonej, złożonej umiejętności.

- **METODY ODTWÓRCZE** ( odwołują się do pamięci ćwiczącego, w której przechowywane są pewne rodzaje ruchów i czynności, lub opierają się na pokazie ruchu przez nauczyciela, czyli odtwarzaniu obserwowanego ruchu )

1. Metoda opowieści ruchowej. Nauczyciel opowiada bajkę, wydarzenie, a dzieci ilustrują te treści ruchem. Występują tutaj ruchy o różnym charakterze – biegi, skoki, czworakowanie, pełzanie, ciągnięcie, pchanie, noszenie itp.

2. Gimnastyka twórcza Rudolfa Labana. W tej metodzie łączy się ruch z muzyką, z rytmem, wprowadza się ćwiczenia muzyczno – ruchowe, zabawy taneczne, pantonimę, opowieści ruchowe, dramę.

3. Metoda Karola Orffa. W metodzie tej wykorzystuje się słowo, rytm i ruch nawiązując do tradycyjnych form zabaw, ćwiczeń, tańców i muzyki.

4. Gimnastyka rytmiczna A. I M. Kniessów. Metoda ta opiera się na ruchu naturalnym, zrytmizowanym, ekspresyjnym, estetycznym, uwzględnia ruch odwzorowany i twórczy.

- **METODY NAUCZANIA RUCHU**

1. Metoda syntetyczna. Polega na całościowym nauczaniu zestawów mniejszych elementów, motywów i wreszcie większych zestawów muzyczno – ruchowych.

2. Metoda analityczna. Polega na dzieleniu złożonych i trudniejszych koordynacyjnie

ćwiczeń na fragmenty, które po osobnym opanowaniu scala się w płynny ruch.

3. Metoda mieszana ( syntetyczno – analityczna ). Polega w pierwszej fazie na nauczaniu częściami tańca, a następnie w pełnej formie.

4. Metoda kompleksowa. Polega na nauczaniu wyodrębnionych przez nauczyciela kompleksów ruchowych danego tańca i jest połączeniem poprzednich metod, stosowanym często w celu korygowaniu błędów w wykonywanym ruchu.

#### PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW :

- Systematyczna praca na zajęciach
- Staranne wykonywanie wszystkich ćwiczeń
- Dyskusja nad układem choreograficznym
- Poznanie podstawowych kroków nauczanych tańców
- Odtwarzanie ruchów z pokazu nauczyciela
- Rozwijanie talentów tanecznych
- Ćwiczenia utrwalające koordynację ruchów ciała podczas tańca
- Łączenie elementów tańca w całość – tworzenie zespołowego układu tanecznego
- Ćwiczenia utrwalające koordynację ruchów tanecznych całego zespołu
- Uświetnianie swymi występami imprez przedszkolnych, festynów środowiskowych, dożynek
- Gromadzenie zdjęć, płyt CD z piosenkami i utworami muzycznymi, kostiumów do występów
- Promocja zespołu na przedszkolnej stronie internetowej

#### FORMY PRACY:

1. Praca zbiorowa i jednolita z całą grupą.
2. Forma małych obwodów, w której strukturę małego obwodu stanowić będzie 3 – 5 drobnych zadań ruchowych prowadzących od najprostszego elementu do ostatniego ogniwa, w którym jest konkretne zadanie.
3. Praca indywidualna zróżnicowana z poszczególnymi dziećmi.

Treści projektu będą realizowane raz na dwa tygodnie w postaci 30 minutowych nieodpłatnych zajęć dodatkowych. Projekt zawiera wstęp, cele kształcenia, korzyści dla dziecka i placówki przedszkolnej, procedurę osiągnięcia celów oraz ewaluację projektu (ankieta dla rodziców, nauczycieli)- załączniki.

Program obejmuje jeden etap edukacyjny- przedszkole, grupę wiekową dzieci 5 i 6 letnich.

#### TREŚCI EDUKACYJNE OBEJMUJĄ:

- ćwiczenia rytmiczne (marsze, biegi, podskoki w takt muzyki, reagowanie na zmianę tempa i dynamiki),
- ćwiczenia słuchowe, improwizacje ruchowe z muzyką,

- ćwiczenia techniki tanecznej elementów tanecznych nóg i ramion z uwzględnieniem różnych kierunków: w przód-w tył, w prawo-w lewo,
- ćwiczenia taneczne pojedynczo i parami w różnych ustawieniach: w szeregach, rzędach, w kole, ćwiczenia rytmiczno- taneczne (cwał, bieg, podskok, krok dostawny, odstawny, przytup, wymach, obrót, klęk, ukłon),
- ćwiczenia zmierzające do nauki kroków i układów tanecznych do tańców ludowych i narodowych,
- ćwiczenia relaksacyjne na rzecz zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego, wspomagające koncentrację, antystresowe
- ćwiczenia kształtujące postawę ciała, oddechowe, kompensacyjne.

### SPOSÓB REALIZACJI PROJEKTU:

#### TREŚCI ZAJĘĆ:

Każde zajęcia będą rozpoczynać się rozgrzewką, której będzie towarzyszył:

Ruch przy muzyce :

- wprowadzenie elementów ruchowych do słuchanej muzyki
- swobodna interpretacja ruchowa piosenek
- ćwiczenia rozluźniające napięcie mięśniowe
- odtwarzanie różnorodnych wzorów rytmicznych, ułatwiających prawidłowe reagowanie ruchem ciała na zmiany w muzyce.

Lp.	Miesiąc	Działania szczegółowe
1.	Październik	<p><b>1. Zabawy rytmiczne :</b> „Dorotka”,</p> <p><b>2. Zabawy taneczne ze śpiewem :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- „Nie chce znać”</li> <li>- „Karuzela”</li> <li>- „Mało nas”</li> </ul>
2.	Listopad	<p><b>1. Zabawy rytmiczne :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- „Siała baba mak”</li> <li>- „Idzie rak, nieborak”</li> </ul> <p><b>2. Zabawy taneczne ze śpiewem :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- „Nie chce znać”</li> <li>- „Szewczyk”</li> <li>- „Dwóm tańczyć się zachciało”</li> </ul>
3.	Grudzień	<p><b>1. Zabawy taneczne ze śpiewem :”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- „Julianka „</li> <li>- „A ram tam tam”</li> </ul>

		<p><b>2. Nauka tańca regionalnego( wielkopolskiego)</b>  - „Moja Maryneczka” ( pochodzi z okolic Pleszewa i Jarocina )</p>
4.	Styczeń	<p><b>1. Zabawy taneczne ze śpiewem :</b>  - „A ram tam tam”  - „Stary niedźwiedź”,  - „Siedmiokroczek”</p> <p><b>2. Zabawy rytmiczne :</b>  - „Dyrygent”  - „Jedzie pociąg”</p>
	Luty	<p><b>1. Zabawy taneczne ze śpiewem :</b>  - „Stary niedźwiedź”,  - „Siedmiokroczek”</p> <p><b>2. Nauka tańca regionalnego( wielkopolskiego)</b>  - „<b>Wisielok</b>” ( z okolic Dąbrowki Wielkopolskiej )</p>
	Marzec	<p><b>1. Zabawy taneczne ze śpiewem :</b>  - „Szewczyk”</p> <p><b>2. Utrwalenie tańca regionalnego:</b> - „<b>Wisielok</b>”.</p> <p><b>3. Nauka tańca regionalnego( wielkopolskiego)</b>  - „<b>Polka jarocinka</b>” ( z okolic Jarocina )  lub „<b>Kowal</b>”</p>
	Kwiecień	<p><b>1. Zabawy rytmiczne :</b>  - „Dyrygent”</p> <p><b>2. Zabawy taneczne ze śpiewem :”</b>  - „<i>Chodzi lisiek koło drogi</i>”</p> <p><b>3. Utrwalenie tańca regionalnego( wielkopolskiego)</b>  - „<b>Polka jarocinka</b>” <b>lub</b> „<b>Kowal</b>”</p>
	Maj	<p><b>1. Zabawy taneczne ze śpiewem :</b>  - „Zasiali Górale”</p> <p><b>2. Nauka tańca</b> Górnego Śląska „Trojak” lub z Mazowsza „Klepany”</p>
	Czerwiec	<p><b>1. Utrwalenie poznanych zabaw rytmicznych i tanecznych ze śpiewem:</b></p> <p><b>2. Nauka polskiego tańca narodowego- „<b>Polonez</b>” – najstarszy taniec polski.</b></p>



## BIBLIOGRAFIA:

1. L. i M. Bzowscy : Folkowa zabawa, Wydawnictwo „Klanza” Lublin 2002
2. A. Dasiewicz – Tobiasz, A. Kępska: Rytmika w klasach I – III, WsiP Warszawa 1985
3. O. Kuźmińska : Taniec w teorii i praktyce. AWF Poznań 2002
4. Z. Kwaśnicowa: Tańce polskie. Zbiór płaśów, Tom I – II, Nasza Księgarnia Warszawa 1937 – 1938
5. M. Młodzikowska, B. Bednarzowa : Tańce – rytm, ruch, muzyka. Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1983
6. J. Siemkowicz: Ćwiczenia muzyczno – ruchowe. Poradnik metodyczny, PZWS Warszawa 1973
7. M. Wieman : Tańce i zabawy ze śpiewem , PZWS Warszawa 1961
8. E. Wójcik : Raz, daw, trzy Baba-Jaga patrzy – gry i zabawy dla dzieci i młodzieży, Oficyna wydawnicza „Adam”, Warszawa 1999.

**PRZYGOTOWAŁA:**

Ilona Andrzejewska

## ANKIETA DLA NAUCZYCIELI

Drodzy nauczyciele. Dzieci z naszego przedszkola w tym roku szkolnym uczestniczyły w zajęciach kółka tanecznego. Czy w związku z tym:

1. Chcielibyście aby dzieci uczestniczyły w zajęciach ponownie?

tak

nie

obojętnie

2. Czy uważacie, że umiejętności taneczne dzieci

poprawiły się

pogorszyły się

są na tym samym poziomie

3. Czy z Waszych obserwacji dzieci uczestniczyły w zajęciach:

chętnie

niechętnie

obojętnie

4. Czy istnieje potrzeba organizowania takich zajęć na terenie przedszkola?

- tak
- nie
- nie mam zdania

5. Czy dzieci potrafiły zaprezentować swoje umiejętności podczas uroczystości i występów?

- tak
- nie
- nie zawsze

Dziękuję za wypełnienie ankiety

## ANKIETA DLA RODZICÓW

Drodzy Rodzice, Wasze dziecko przez ostatni rok uczestniczyło w zajęciach kółka tanecznego. Czy w związku z tym:

1. Chcielibyście aby uczestniczyło w zajęciach ponownie?

- a) tak
- b) nie
- c) obojętnie

2. Czy uważacie, że umiejętności muzyczno- taneczne Waszego dziecka

- a) poprawiły się
- b) pogorszyły się
- c) są na tym samym poziomie

3. Czy z Waszych obserwacji dziecko uczestniczyło w zajęciach:

- a) chętnie
- b) niechętnie
- c) obojętnie

Dziękuję za wypełnienie ankiety.

*„Mów dziecku, że jest dobre, że może, że potrafi”*

*Janusz Korczak*