

Klasa sportowa o profilu sport taneczny

Zajęcia prowadzone będą w oparciu o program szkolenia w sporcie tanecznym dla Oddziałów Sportowych, Szkół Sportowych, Oddziałów Szkół Mistrzostwa Sportowego dla klas 1-8 szkoły podstawowej.

Program został opublikowany w dniu 25.08.2022 na stronie Ministerstwa Sportu i Turystyki (www.gov.pl/web/sport/programy-szkolenia).

Zajęcia prowadzić będą instruktorzy Klubu Sportowego TK (KRS 0000044504), który jest poprzez związek wojewódzki członkiem Polskiego Związku Sportu Tanecznego.

W programie nauki dla klasy sportowej główną dyscypliną są tańce standardowe (Walc, Quickstep) i latynoamerykańskie (Samba, Cha Cha, Jive).

Jednak na wstępnym etapie nauki w klasach 1-3 występują inne tańce m. in. takie jak: Rock' n'Roll, Polka, Hip Hop.

Sport taneczny wymaga odpowiedniego przygotowania motorycznego.

W programie nauki są przewidziane ćwiczenia (poprzez zabawę) rozwijające zdolności koordynacyjne, prędkość, siłę, wytrzymałość i gibkość. Uzupełnieniem cech motorycznych jest dobra kondycja co sprzyja dobrej regeneracji.

W programie nauki przewidziany jest udział w zawodach sportowych, obozach tanecznych sportowych imprezach rekreacyjnych oraz okolicznościowych pokazach.

Dlaczego warto tańczyć?

Informacji na ten temat udziela pani doktor Petra Jansen z Uniwersytetu w Ratyźbonie. Mówi, że jeśli ktoś ma słabe oceny z matematyki, powinien zacząć tańczyć.

Taniec wspomaga bowiem wyobraźnię przestrzenną, która ułatwia rozwiązywanie zadań matematycznych. Dowodów dostarczyła grupa ponad sześćdziesięciu dzieci.

Stwierdzono, iż grupa, która chodziła na zajęcia taneczne, już po 5 tygodniach lepiej radziła sobie z zadaniami matematycznymi.

Taniec sprzyja nie tylko matematyce. Rozwija pamięć, myślenie, spostrzegawczość, uwagę, orientację, wyobraźnię i inteligencję twórczą, pozwala wyrażać emocje i nawiązywać kontakty towarzyskie.

Interesują się nim również naukowcy stwierdzając że kiedy tańczymy na parkiecie, wyjątkowo aktywny jest obszar mózgu, który tworzy obraz położenia ciała w przestrzeni i uczestniczy w kierowaniu ruchami.

Tańcząc dziecko nabywa umiejętności współdziałania w grupie, akceptacji samego siebie i innych oraz pokonywania barier swoich możliwości.