



**PROGRAM SZKOLENIA
W SPORCIE TANECZNYM
DLA ODDZIAŁÓW SPORTOWYCH, SZKÓŁ SPORTOWYCH,
ODDZIAŁÓW MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
DLA KLAS 1 – 4 SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH**

Elbląg, 25.04.2025 r.

Spis treści

I. Podstawa programowa przedmiotu wychowanie fizyczne w szkołach ponadpodstawowych – liceum.	3
1. Wprowadzenie	3
2. Cele kształcenia oraz treści nauczania istotne w kontekście szkolenia sportowego – wychowanie fizyczne	3
II. Program szkolenia w sporcie tanecznym dla klas sportowych dla szkoły ponadpodstawowej – liceum.	7
1. Charakterystyka dyscypliny	7
2. Założenia programu	8
3. Wymiar godzin	9
4. Etapy nauki	9
5. Zadania wychowania fizycznego – trening ogólnozawodowy	10
6. Testy sprawnościowe i sprawdzające wiedzę	11
7. Ogólne cele szkolenia sportowego	13
8. Ogólne efekty szkolenia sportowego	14
III. Program szkoleniowy dla klas sportowych – ramy.	15
IV. Szczegółowy program szkolenia dla klasy sportowej o profilu sport taneczny z uwzględnieniem nazw przedmiotów.	17
V. Kryteria kwalifikacji dla kandydatów.	25
VI. Współzawodnictwo sportowe w ramach systemu określonego przez PZST.	30
VII. Bibliografia	32

I. Podstawa programowa przedmiotu wychowanie fizyczne w szkołach ponadpodstawowych – liceum.

1. Wprowadzenie

Celem podstawy programowej wychowania fizycznego w szkole ponadpodstawowej jest wszechstronny rozwój uczniów poprzez aktywność fizyczną, kształtowanie postaw prozdrowotnych oraz przygotowanie do aktywnego stylu życia. Kluczowe założenia obejmują:

1. **Kształtowanie nawyków zdrowego stylu życia** – rozwijanie świadomości znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia i samopoczucia.
2. **Rozwój sprawności fizycznej** – doskonalenie umiejętności ruchowych, koordynacji i kondycji.
3. **Przygotowanie do samodzielnego podejmowania aktywności fizycznej** – rozwijanie motywacji do ćwiczeń poza szkołą oraz nauka planowania treningów.
4. **Rozwój umiejętności społecznych** – współpraca w zespole, przestrzeganie zasad fair play oraz kształtowanie postawy odpowiedzialności.
5. **Naukę podstawowych zasad bezpieczeństwa** – dbanie o zdrowie własne i innych podczas aktywności fizycznej.
6. **Wprowadzenie różnorodnych form aktywności** – lekkoatletyka, gry zespołowe, sporty indywidualne, taniec, turystyka i rekreacja.
7. **Budowanie pozytywnego stosunku do wysiłku fizycznego** – rozwijanie motywacji wewnętrznej i czerpanie radości z ruchu.

Podstawa programowa kładzie nacisk na **indywidualizację** zajęć i dostosowanie ich do możliwości oraz zainteresowań uczniów, aby zachęcić do regularnej aktywności fizycznej również po ukończeniu szkoły.

2. Cele kształcenia oraz treści nauczania istotne w kontekście szkolenia sportowego – wychowanie fizyczne

Cele kształcenia – wymagania ogólne:

1. Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.
3. Utrwalanie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego z uwzględnieniem różnych okresów życia i specyfiki zawodu.
4. Kształtowanie umiejętności działania jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu oraz produktów i usług rekreacyjnych i zdrowotnych.
5. Doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całowyciowej aktywności fizycznej.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- a) wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem;
- b) wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej;
- c) omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;
- d) definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI).

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- a) dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej;
- b) dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej;
- c) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;
- d) wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.

2. Aktywność fizyczna.

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- a) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska;
- b) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych;
- c) opisuje wybrane techniki relaksacyjne;
- d) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej;
- e) wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- a) diagnozuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny), z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE);
- b) przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej;
- c) stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej (z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z innych kręgów kulturowych, np. capoeira, frisbee ultimate, lacrosse, kabbadi, korfball, tchoukball);
- d) planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- e) wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb;
- f) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ sportowego tańca towarzyskiego, breakingu lub innych form tańca.

- g) wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. programowanie ścieżki zdrowia, biegi terenowe), z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii;
- h) wykonuje podstawowe elementy samoobrony.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- a) wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi;
- b) wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych;
- c) opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy;
- d) opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom z niepełnosprawnością;
- e) wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- a) wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze;
- b) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych;
- c) potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa);
- d) opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego;
- e) organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej).

4. Edukacja zdrowotna.

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- a) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
- b) wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej;
- c) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe);
- d) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;
- e) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem doping;u;
- f) wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia;
- g) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia;

- h) wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;
- i) omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych;
- j) omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- a) opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego;
- b) opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;
- c) dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- d) opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.

5. Kompetencje społeczne.

Uczeń:

- a) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;
- b) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;
- c) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe;
- d) wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych;
- e) wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym;
- f) omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.

II. Program szkolenia w sporcie tanecznym dla klas sportowych dla szkoły ponadpodstawowej – liceum.

1. Charakterystyka dyscypliny

Klasy sportowe w szkołach ponadpodstawowych to profile edukacyjne, w których uczniowie łączą naukę przedmiotów ogólnokształcących z intensywnym szkoleniem sportowym w wybranym sporcie – w tym przypadku **sporcie tanecznym**. Celami klas sportowych o profilu tanecznym są przede wszystkim: rozwój umiejętności tanecznych na poziomie sportowym, przygotowanie uczniów do rywalizacji w turniejach tanecznych na poziomie regionalnym, ogólnopolskim i międzynarodowym, kształtowanie sprawności fizycznej, wytrzymałości, koordynacji i elastyczności, nauka techniki tanecznej w różnych stylach, rozwijanie umiejętności scenicznych, ekspresji artystycznej i pracy w zespole, przygotowanie do dalszej edukacji w kierunku tanecznym (studia artystyczne, akademie i uczelnie wychowania fizycznego, kursy instruktorskie).

Program nauki sportu tanecznego 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. Wyszukowanie 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 nauczanie 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.

2. Założenia programu

1. Niniejsze opracowanie ma służyć jako pomoc trenerom i instruktorom w usystematyzowaniu ich pracy.
2. Program został opracowany dla klas sportowych o profilu tanecznym.
3. Zajęcia odbywają się w oparciu o bazę szkolną (sale taneczne) i bazę obiektów specjalistycznych (hala sportowa) we współpracy również z klubami tanecznymi (przede wszystkim Uczniowskim Klubem Sportowym działającym przy szkole).
4. Konieczność współpracy z uczelniami/akademiemi wychowania fizycznego.
5. Uczniowie zostają przyjęci do klas na podstawie sprawdzianu umiejętności tanecznych. Decydująca jest również wszechstronna sprawność motoryczna i predyspozycje ruchowe do tańca. Obowiązuje Regulamin klasy tanecznej (Załącznik nr 1).
6. Zajęcia obejmują różne techniki tańca i prowadzone są w taki sposób aby umożliwić uczniom podniesienie sprawności fizycznej i technicznej na wyższy poziom sportowy oraz zadbanie o emocjonalne zdrowie uczniów, co w konsekwencji powinno doprowadzić do osiągnięcia sukcesu.
7. Zajęcia ukierunkowane uzupełniane są przez trening ogólnorozwojowy, pozwalający na wszechstronny rozwój motoryki oraz uzupełnienie umiejętności ruchowych.
8. Zajęcia ukierunkowane są na różne formy tańca prowadzone w sposób umożliwiający uczniom podniesienie poziomu opanowania technik tanecznych, poziomu estetycznego i wyrazu artystycznego.
9. Oceny postępów w opanowaniu elementów technicznych wychowanków dokonuje się przede wszystkim na podstawie udziału w testach i sprawdzianach kontrolnych.

Brane pod uwagę powinny być również zaangażowanie i chęci do pracy oraz współpracy każdego ucznia.

3. Wymiar godzin

W klasie sportowej tygodniowa liczba godzin zajęć sportowych (wg opisywanego programu) wynosi 10 godz. dydaktycznych – zajęcia sportowe prowadzone w wymiarze 7 godz. specjalizacji sportowej (taniec) oraz 3 godz. wychowania fizycznego (z elementami tańca).

Podstawą opracowania treści szkolenia dla klas sportowych są:

- a) podstawa programowa określona przez MEN,
- b) program autorski według wytycznych Polskiego Związku Sportu Tanecznego.

4. Etapy nauki

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, ćwiczenia gibkości i rozciągania;
 - 4) 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 uprawiania 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. W zakresie rozwoju psychologicznego należy skupić

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

5. Zadania wychowania fizycznego – trening ogólnozawodowy

Treści programowe:

1. Rozwijanie szybkości.
2. Rozwijanie siły.
3. Rozwijanie wytrzymałości.
4. Rozwijanie zwinności.
5. Rozwijanie skoczności.
6. Rozwijanie gibkości.

Środki treningowe:

1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe.
2. Ćwiczenia koordynacyjne.
3. Ćwiczenia przy muzyce.
4. Gry i zabawy bieżne.
5. Różne formy lekkoatletyczne (biegi krótkie, biegi długie, marszobiegi, skoki).
6. Tory przeszkód.
7. Obwody stacyjne.
8. Wyścigi rzędów.
9. Sztafety wahadłowe.
10. Elementy gimnastyki (przewroty, stanie na rękach, przerzut bokiem, ćwiczenia z przyborami).
11. Ćwiczenia rozciągające.
12. Ćwiczenia z przenoszeniem ciężarów i z mocowaniem.
13. Elementy różnych dyscyplin sportowych (np. gry zespołowe).

Działania wspomagające:

1. Uczenie pracy w grupie.
2. Nauka podstawowych zasad zdrowego odżywiania oraz higieny.
3. Gry i zabawy integrujące.
4. Uczenie zasad ergonomii, asekuracji, pierwszej pomocy.
5. Wyliczanie oraz interpretacja wskaźnika masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla nastolatka w klasie sportowej.
6. 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 ucznia klasy sportowej.

6. Testy sprawnościowe i sprawdzające wiedzę

TEST nr 1

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 podporem na rękach, jak przy wykonywaniu pompek, zeskoku do pozycji przysiadu powrót do pozycji wyjściowej i wyskok w górę.

TEST nr 2

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.

TEST nr 3

Test Zuchory

TEST nr 4

Test wydolności Ruffiera

TEST nr 5

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.

TEST nr 6

Test Coopera

Bieg przez 12 minut.

TEST nr 7

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. Stopy unieruchomione pod np. drabinką.

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.

TEST nr 8

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.

TEST nr 9

Do oceny sprawności motorycznej uczniów klas tanecznych posłużą powtarzane próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej obejmujące:

1. skok w dal z miejsca – próba mocy i siły eksplozywnej kończyn dolnych;
2. zwis o ramionach ugiętych – próba siły względnej rąk i barków;
3. bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 metrów z przenoszeniem klocka – próba „zwinności”;
4. siady z leżenia tyłem – próba siły dynamicznej mięśni brzucha;
5. skłon tułowia w przód – próba gibkości.

TEST nr 10

Testy merytoryczne – w formie obwodów ćwiczebnych i stacyjnych oraz torów przeszkód.

TESTY WIEDZY

Wiedza teoretyczna o aktywności sportowej i sporcie tanecznym.

1. Historia sportu tanecznego (przedmiot dodatkowy wiedza o tańcu).
2. Bieżąca (aktualna) wiedza nt. sportu tanecznego – współczesność.
3. Znaczenie wypoczynku, wypoczynek czynny i bierny (racjonalne gospodarowanie czasem).
4. Znaczenie rehabilitacji w procesie treningowym.
5. Zmiany powysiłkowe w organizmie, znaczenie odnowy biologicznej.
6. Znaczenie racjonalnego odżywiania się zwłaszcza w okresie intensywnego treningu, nawadnianie, zasady doboru składników pokarmowych „dieta sportowca”.
7. Higiena osobista i otoczenia.
8. Bezpieczeństwo w czasie zajęć, wzajemna asekuracja i ochrona.
9. Propagowanie zdrowego stylu życia (w tym szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych i dopingu).
10. Wdrażanie zasad fair play w trakcie współzawodnictwa.
11. Wiedza nt. korzystania z nowoczesnego sprzętu sportowego.
12. Zagadnienia związane ze stresem i radzeniem sobie w stresujących sytuacjach.

7. Ogólne cele szkolenia sportowego

Cele społeczno – wychowawcze.

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

Cele edukacyjne.

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

1. Wszechstronny rozwój morfo-funkcjonalny:
 - a) kształtowanie sprawności fizycznej,
 - b) kształtowanie proporcjonalnej sylwetki,
 - c) kształtowanie zdolności kondycyjnych: szybkościowych, siłowych i wytrzymałościowych.
2. Kształtowanie zdolności koordynacyjnych:
 - a) szybkość reakcji,
 - b) równowaga,
 - c) orientacja przestrzenna,
 - d) poczucie rytmu i koordynacja wzrokowo-ruchowa, umiejętność odtworzenia ruchem różnych rytmów (osobno, w parze i zespole),
 - e) wykształcenie specyficznych, aktywnych umiejętności ruchowych.
3. Wykształcenie solistów, par i zespołów w sporcie tanecznym:
 - a) poznanie tańców różnych narodów,
 - b) nabycie wiadomości teoretycznych i umiejętności praktycznych z podstawowej techniki sportu tanecznego,
 - c) nauka form towarzyskich i zwyczajowych,
 - d) przygotowanie solistów, par i zespołów do tańca wyczynowego w klubie sportowym,
 - e) przygotowanie solistów, par i zespołów do podwyższenia klasy sportowej.

4. Kształtowanie pozytywnej postawy wobec aktywności fizycznej:
 - a) starty na zawodach szkolnych, międzyszkolnych, ogólnopolskich i międzynarodowych,
 - b) wyrobienie nawyku dążenia do samodoskonalenia się w zakresie sprawności fizycznej.
5. Wdrożenie do zachowań prozdrowotnych przez:
 - a) wyrobienie potrzeby uczestnictwa w różnych aktywnościach fizycznych,
 - b) współtworzenie modelu organizowania i spędzania czasu wolnego,
 - c) uświadomienie konieczności troski o zdrowie swoje i innych,
 - d) kształtowanie odporności psychicznej ułatwiającej sprawne funkcjonowanie w rodzinie i społeczeństwie,
 - e) utrwalenie nawyku zdrowego odżywiania,
 - f) zapobieganie uzależnieniom.

8. Ogólne efekty szkolenia sportowego

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,
- aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej,
- uwzględnia holistyczne podejście do zdrowia i wszystkich jego aspektów oraz czynników warunkujących zdrowie związanych z ludźmi i środowiskiem.

III. Program szkoleniowy dla klas sportowych – ramy.

Tabela 1. Ramy dla programu szkoleniowego dla klas sportowych o profilu tańca sportowego.

Klasa	Wiek	Ilość makrocykli w roku	Ilość mikrocykli w roku	Ilość jednostek w tygodniu (trening taneczny)	Czas trwania treningu [min]	Ilość godzin lekcyjnych w tygodniu	
						lekcje WF [min]	trening taneczny [min]
I	15/16	4	37	min. 7	45	3x45'	7x45'
						3	7
						10	
II	16/17	4	37	min. 7	45	3x45'	7x45'
						3	7
						10	
III	17/18	4	37	min. 7	45	3x45'	7x45'
						3	7
						10	
IV	18/19	4	37	min. 7	45	3x45'	7x45'
						3	7
						10	

Tabela 2. Etap szkoleniowy specjalistyczny – szczegółowe cele obejmujące treści szkolenia i wymagania szczegółowe (15 - 19 lat).

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 tułowia, ramion, nóg z użyciem własnego ciężaru.	Technika taneczna rozwijana poprzez różnorodne ćwiczenia wraz z rozwojem koordynacji ruchowej. Ćwiczenia z zastosowaniem różnych póz tanecznych. Rozwój sportowej techniki tanecznej: - rytm stóp, bioder, ciała, rąk - nauka nowych elementów i ćwiczeń technicznych - nauka zaawansowanych połączeń choreograficznych.	Uczeń potrafi: - utrzymać koordynację ruchową podczas ćwiczeń szybkościowych poszczególnych części ciała i wykorzystywać w połączeniach 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.
Indywidualna praca z zawodnikiem, z parą, z zespołem uwzględniająca możliwości wieku rozwojowego zawodników w celu optymalizacji treningu.	Rozwijanie techniki tanecznej uwzględniające indywidualne predyspozycje zawodników. Podnoszenie poziomu prowadzenia w parze, współpracy w zespole – synchronizacja ruchów. Symetryzacja wykonywanych połączeń choreograficznych.	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
Praca nad kształtowaniem motywacji, stawianiem celów treningowych, trening profesjonalnego podejścia do zawodów, praca nad współpracą w parze, zespole.	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.	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.
Przygotowania do treningów na kolejnych etapach specjalistycznych.	Wprowadzanie elementów treningowych z innych dyscyplin sportu tanecznego, elementów techniki baletowej.	Uczeń potrafi: - wykorzystywać elementy z innych dyscyplin sportu tanecznego, a w szczególności elementy techniki baletowej do połączeń choreograficznych w tańcach w których są one niezbędne.

IV. Szczegółowy program szkolenia dla klasy sportowej o profilu sport taneczny z uwzględnieniem nazw przedmiotów.

Cele edukacyjne ogólne:

1. Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.
3. Utrwalanie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego z uwzględnieniem różnych okresów życia i specyfiki zawodu.
4. Kształtowanie umiejętności działania jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu oraz produktów i usług rekreacyjnych i zdrowotnych.
5. Doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całowyciowej aktywności fizycznej.
6. Doskonalenie warsztatu sportu tanecznego.

RAMOWY PLAN

Sportowy taniec towarzyski

Klasa 1 (1 godzina tygodniowo)

Cele ogólne:

1. Poznanie podstawowych technik sportowego tańca towarzyskiego.
2. Rozwój świadomości ciała i ekspresji poprzez zastosowanie podstawowych akcji w ciele.

Cele szczegółowe:

1. Wiedza:

- a) Znajomość podstawowych pojęć: Rise and Fall, Sway, Hips Action, Foot Action, Alingment /Direction.
- b) Zrozumienie różnic między tańcami standardowymi i latynoamerykańskimi.

2. Umiejętności:

- a) Wykonywanie podstawowych figur w tańcach standardowych i latynoamerykańskich.
- b) Umiejętność budowanie prostych choreografii na podstawowym poziomie.

Klasa 2 (1 godzina tygodniowo)

Cele ogólne:

1. Rozwój podstawowych technik sportowego tańca towarzyskiego.
2. Zwiększenie umiejętności w zakresie zastosowania podstawowych akcji w ciele.

Cele szczegółowe:

1. Wiedza:

- a) Rozumienie technik sportowego tańca towarzyskiego (Laird, WDSF, Imperial).

2. Umiejętności:

- a) Zastosowanie technik tańca standardowego i latynoamerykańskiego w bardziej rozbudowanych sekwencjach do muzyki.
- b) Tworzenie krótkich podstawowych choreografii

Klasa 3 (1 godzina tygodniowo)

Cele ogólne:

1. Pogłębienie znajomości technik sportowego tańca towarzyskiego.
2. Rozwijanie zdolności choreograficznych w parze.

Cele szczegółowe:

1. Wiedza:

- a) Znajomość zaawansowanych technik sportowego tańca towarzyskiego.
- b) Zrozumienie ekspresji emocji w tańcach latynoamerykańskich i standardowych.

2. Umiejętności:

- a) Tworzenie złożonych choreografii.
- b) Praca z partnerem.

Klasa 4 (1 godzina tygodniowo)

Cele ogólne:

1. Przygotowanie do wojewódzkich i ogólnopolskich turniejów sportowego tańca towarzyskiego.
2. Zastosowanie wiedzy i umiejętności w praktyce turniejowej.

Cele szczegółowe:

1. Wiedza:

- a) Znajomość zasad przygotowanie do zawodów sportowych.
- b) Zrozumienie roli choreografii i współpracy w parze w kontekście zawodów sportowych.

2. Umiejętności:

- a) Uczestniczenie w rywalizacji sportowej na poziomie wojewódzkim i ogólnopolskim.
- b) Praca w parze lub solo w celu skutecznego przygotowania pod zawody.

W celu pełnego rozwoju sportowego i artystycznego powinny zostać wdrożone elementy innych technik tańca (współczesnego, klasycznego, jazzowego, narodowego). Ich obecność umożliwi harmonijny rozwój w tańcu towarzyskim i pozwoli poznać obszary, które przyczynią się do lepszych rezultatów sportowych.

Uzupełnienie ramy podstawowej:

Breaking

Klasa 3 (1 godzina tygodniowo)

Cele ogólne:

1. Poznanie stylów i technik breakingu.
2. Rozwój kreatywności i swobody w ruchu.

Cele szczegółowe:

1. Wiedza:

- a) Znajomość historii i kultury hip hopu/breakingu.

2. Umiejętności:

- a) Wykonywanie podstawowych kroków i układów w stylu hip hop/breaking.
- b) Kreowanie własnych układów tanecznych.

Inne Formy tańca

Dyscypliny:

1. Art Dance (sztuka tańca):

konkurencje: Taniec jazzowy, Taniec Modern, Współczesny Show Dance

2. Urban Dance (tańce miejskie):

konkurencje: Hip hop, Street Dance Show

3. Disco Dance:

konkurencje: Disco Dance, Akrobatyczne Disco Dance

Klasa 2 (2 godziny tygodniowo)

Cele ogólne:

1. Zapoznanie się z techniką i stylem innych form tańca.
2. Rozwój dynamiki i muzykalności w tańcu.

Cele szczegółowe:

1. Wiedza:

- a) Znajomość podstawowych kroków i terminologii innych form tańca.
- b) Zrozumienie charakterystyki innych form tańca.

2. Umiejętności:

- a) Wykonywanie podstawowych kroków w poszczególnych konkurencjach innych form tańca..
- b) Wyrażenie muzykalności w ruchu.

Elementy dodatkowych tańców jako uzupełnienie dla podstawowych dyscyplin i konkurencji

Elementy tańca współczesnego

Klasa 1 (2 godziny tygodniowo)

Cele ogólne:

1. Poznanie podstawowych technik tańca współczesnego.
2. Rozwój świadomości ciała i ekspresji poprzez ruch.

Cele szczegółowe:

1. Wiedza:

- a. Znajomość podstawowych pojęć: release, floorwork.
- b. Zrozumienie różnic między tańcem współczesnym a klasycznym.

2. Umiejętności:

- a. Wykonywanie prostych sekwencji tańca współczesnego.
- b. Umiejętność improwizacji na podstawowym poziomie.

Klasa 2 (2 godziny tygodniowo)

Cele ogólne:

1. Rozwój techniki tańca współczesnego i świadomości przestrzennej.
2. Zwiększenie umiejętności w zakresie improwizacji i interpretacji ruchu.

Cele szczegółowe:

1. **Wiedza:**
 - a) Rozumienie technik tańca współczesnego (Graham, Cunningham, Limon).
2. **Umiejętności:**
 - a) Zastosowanie technik we własnej interpretacji ruchu.
 - b) Tworzenie krótkich choreografii.

Klasa 3 (3 godziny tygodniowo)

Cele ogólne:

1. Pogłębienie znajomości technik tańca współczesnego.
2. Rozwijanie zdolności choreograficznych.

Cele szczegółowe:

1. **Wiedza:**
 - a) Znajomość zaawansowanych technik tańca współczesnego.
 - b) Zrozumienie ekspresji emocji w tańcu.
2. **Umiejętności:**
 - a) Tworzenie złożonych choreografii.
 - b) Praca z partnerem i grupą.

Klasa 4 (4 godziny tygodniowo)

Cele ogólne:

1. Przygotowanie spektaklu tanecznego.
2. Zastosowanie wiedzy i umiejętności w praktyce scenicznej.

Cele szczegółowe:

1. **Wiedza:**
 - a) Znajomość zasad tworzenia spektakli tanecznych.
 - b) Zrozumienie roli choreografii w kontekście sceny.
2. **Umiejętności:**
 - a) Tworzenie i wykonanie spektaklu.
 - b) Praca w zespole tanecznym.

Elementy tańca klasycznego

Klasa 1-4 (2 godziny tygodniowo)

Cele ogólne:

1. Nauka i doskonalenie technik baletowych.
2. Rozwój dyscypliny ruchowej i elegancji w tańcu.

Cele szczegółowe:

1. **Wiedza:**
 - a) Zrozumienie podstawowych pojęć baletowych (plié, tendu, relevé).
 - b) Znajomość terminologii i historii tańca klasycznego.

2. **Umiejętności:**
 - a) Wykonywanie podstawowych pozycji ciała i ruchów.
 - b) Zastosowanie technik baletowych w układach tanecznych.

Elementy tańców narodowych

Klasa 1 (2 godziny tygodniowo)

Cele ogólne:

1. Poznanie podstawowych technik tańców narodowych.
2. Rozwój umiejętności tanecznych związanych z tradycją narodową.

Cele szczegółowe:

1. **Wiedza:**
 - a) Znajomość podstawowych kroków tańców narodowych: polonez, mazur, oberek.
2. **Umiejętności:**
 - a) Wykonywanie podstawowych figur tańców narodowych.
 - b) Praca w grupie.

Kryteria oceniania uczniów (skala 2–6) – szczegółowe

Sportowy Taniec Towarzyski

Ocena	Wiedza	Umiejętności
2	Brak znajomości podstawowych technik (akcje stóp, bioder, ciała, Sawy, swing). Próby zrozumienia różnic między tańcami standardowymi a latynoamerykańskimi.	Próby wykonywania podstawowych elementów technicznych, brak koordynacji i płynności ruchu.
3	Zna podstawowe pojęcia technik sportowego tańca towarzyskiego, ale nie rozumie ich pełnego zastosowania.	Potrafi wykonać proste sekwencje, ale z licznymi błędami technicznymi, brak precyzji i dynamiki.
4	Dobra znajomość techniki tańca standardowego i latynoamerykańskiego, rozumie ich podstawy teoretyczne, ale ma trudności z pełnym zastosowaniem w praktyce.	Wykonuje poprawne sekwencje ruchów, z widoczną dynamiką i zrozumieniem przestrzeni, ale z drobnymi niedociągnięciami.
5	Świadome zastosowanie wiedzy o technikach tańców standardowych i latynoamerykańskich, rozumie zależności między techniką a wyrazem artystycznym.	Wykonuje sekwencje z dużą precyzją i ekspresją, dobre wykorzystanie przestrzeni i emocji w ruchu.

Ocena	Wiedza	Umiejętności
6	Doskonałe zrozumienie i zastosowanie różnych technik tańców standardowych i latynoamerykańskich w choreografii solo i w parze.	Perfekcyjna technika, wybitna ekspresja emocjonalna i artystyczna, bardzo dobra koordynacja i dynamika ruchu.

Breaking

Ocena	Wiedza	Umiejętności
2	Brak znajomości podstawowych kroków i historii breakingu.	Próby poprawnego wykonania podstawowych kroków, brak rytmu i energii w ruchu.
3	Zna podstawowe kroki, ale ma trudności z ich poprawnym wykonaniem.	Wykonuje proste układy, ale z błędami technicznymi, brak dynamiki i precyzji.
4	Rozumie podstawowe techniki i styl breakingu, zna podstawową historię kultury breakingu.	Poprawne wykonanie układów, dobra dynamika i rytm, ale z drobnymi błędami technicznymi.
5	Dobra znajomość kroków i stylu breaking, umie tworzyć własne układy na podstawie znanych technik.	Wykonuje układy z dużą precyzją, wyrazem scenicznym i dynamiką.
6	Doskonała znajomość kroków, stylu i historii breakingu, potrafi wprowadzić kreatywność do własnych układów.	Perfekcyjne wykonanie z energią, dynamiką, precyzją i wyrazem artystycznym.

Inne formy tańca

Ocena	Wiedza	Umiejętności
2	Brak znajomości podstawowych terminów i kroków poszczególnych konkurencji Innych form tańca. Próby zrozumienia charakteru poszczególnych konkurencji Innych form tańca.	Próby poprawnego wykonania podstawowych kroków, brak rytmu i dynamiki.
3	Zna podstawowe kroki, ale nie rozumie ich pełnego zastosowania w układzie.	Wykonuje proste układy z błędami technicznymi, trudności z utrzymaniem rytmu.

Ocena	Wiedza	Umiejętności
4	Zna i rozumie podstawowe kroki i charakter poszczególnych konkurencji Innych form tańca., ale niektóre aspekty wymagają pracy.	Poprawne wykonanie układów z zachowaniem rytmu i dynamiki, ale z drobnymi błędami.
5	Dobra znajomość kroków i rytmu poszczególnych konkurencji Innych form tańca., umie dostosować ruch do muzyki.	Wykonuje układy z precyzją, dobrym wyczuciem rytmu i dynamiką.
6	Doskonała znajomość kroków i terminologii poszczególnych konkurencji Innych form tańca., potrafi wprowadzić kreatywność do układów.	Perfekcyjne wykonanie, doskonałe wyczucie rytmu, dynamika, ekspresja artystyczna i sceniczna.

Elementy tańca współczesnego

Ocena	Wiedza	Umiejętności
2	Brak znajomości podstawowych technik (release, floorwork). Próby zrozumienia różnic między tańcem współczesnym a klasycznym.	Próby wykonywania podstawowych elementów technicznych, brak koordynacji i płynności ruchu.
3	Zna podstawowe pojęcia technik współczesnych, ale nie rozumie ich pełnego zastosowania.	Potrafi wykonać proste sekwencje, ale z licznymi błędami technicznymi, brak precyzji i dynamiki.
4	Dobra znajomość technik współczesnych, rozumie ich podstawy teoretyczne, ale ma trudności z pełnym zastosowaniem w praktyce.	Wykonuje poprawne sekwencje ruchów, z widoczną dynamiką i zrozumieniem przestrzeni, ale z drobnymi niedociągnięciami.
5	Świadome zastosowanie wiedzy o technikach współczesnych, rozumie zależności między techniką a wyrazem artystycznym.	Wykonuje sekwencje z dużą precyzją i ekspresją, dobre wykorzystanie przestrzeni i emocji w ruchu.
6	Doskonałe zrozumienie i zastosowanie różnych technik współczesnych w choreografii i improwizacji.	Perfekcyjna technika, wybitna ekspresja emocjonalna i artystyczna, bardzo dobra koordynacja i dynamika ruchu.

Elementy tańca klasycznego

Ocena	Wiedza	Umiejętności
2	Brak znajomości podstawowych pozycji baletowych (plié, tendu). Brak zrozumienia historii i terminologii tańca klasycznego.	Próby wykonania podstawowych pozycji i ruchów, brak balansu i elegancji.
3	Zna podstawowe pozycje i techniki baletowe, ale nie umie ich poprawnie zastosować.	Wykonuje podstawowe elementy z błędami, brak elegancji i precyzji ruchu.
4	Zna i rozumie podstawowe techniki baletowe, ale niektóre aspekty wymagają dalszej pracy.	Poprawne wykonanie pozycji i podstawowych kroków, z zachowaniem rytmu, ale z drobnymi niedociągnięciami.
5	Zna techniki baletowe, rozumie ich zastosowanie, potrafi odnieść je do współczesnych choreografii.	Wykonuje sekwencje z precyzją, zachowując elegancję i płynność ruchu.
6	Doskonała znajomość technik baletowych, zrozumienie historycznych i technicznych aspektów baletu.	Perfekcyjne wykonanie, elegancja, balans i ekspresja w ruchu, wybitne umiejętności sceniczne.

Elementy tańców narodowych

Ocena	Wiedza	Umiejętności
2	Brak pełnej znajomości kroków tańców narodowych, nie rozumie ich pochodzenia ani charakteru.	Próby wykonania podstawowych kroków, próby synchronizacji z grupą, brak dynamiki.
3	Zna podstawowe kroki i terminologię, ale ma trudności ze zrozumieniem stylu i rytmu tańców narodowych.	Wykonuje podstawowe kroki z licznymi błędami technicznymi, trudności z synchronizacją i płynnością.
4	Rozumie charakter tańców narodowych, zna podstawowe kroki i figury.	Wykonuje układy poprawnie, zachowując podstawowy rytm i dynamikę, choć zdarzają się drobne błędy.

Ocena	Wiedza	Umiejętności
5	Dobra znajomość kroków i historii tańców narodowych, potrafi rozróżnić style różnych tańców.	Wykonuje układy z dużą precyzją, synchronizacja z grupą, płynność i dynamika ruchu.
6	Doskonała znajomość technik, kroków i pochodzenia tańców narodowych, potrafi wprowadzić do układów elementy ekspresji artystycznej.	Perfekcyjne wykonanie, doskonała synchronizacja z grupą, płynność, dynamika i wyraz sceniczny.

Każda z technik uwzględnia zarówno wiedzę teoretyczną, jak i praktyczne umiejętności, zapewniając uczniom pełny rozwój artystyczny i techniczny.

V. Kryteria kwalifikacji dla kandydatów.

Kryteria naboru kandydatów do I klasy liceum – klasa sportowa o profilu tanecznym.

1. Dobry stan zdrowia udokumentowany zaświadczeniem lekarskim o zdolności do uprawiania tańca wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.
2. Uzyskanie odpowiedniej ilości punktów kwalifikacyjnych w teście sprawności funkcjonalnej FMS.

Functional Movement Screen, czyli test FMS, jest metodą badania przesiewowego, która służy do oceny stanu funkcjonalnego osoby trenującej amatorsko, czy sportowca. Dzięki analizie uzyskanych w tym teście wyników można określić występowanie słabych punktów łańcucha kinematycznego. Punkty te oznacza się mianem „czerwonych flag”, pod którymi kryją się ograniczenia funkcjonalne lub asymetrie wśród zdrowej populacji. FMS ocenia również prawdopodobieństwo doznania kontuzji lub urazu w trakcie aktywności sportowej. Do jego przeprowadzenia niezbędny jest odpowiedni sprzęt, do którego zaliczamy: deskę pomiarową, łaskę gimnastyczną (kijek) długi, dwa kijki krótkie, poprzeczkę oraz miarkę.

Test FMS polega na wykonaniu siedmiu poniżej podanych ćwiczeń fizycznych:

1. głęboki przysiad,
2. przejście przez płotek,
3. wypad w linii,
4. ruchomość kompleksu barkowego,
5. aktywny wyprost kończyny dolnej,
6. stabilizacja tułowia,
7. stabilizacja rotacyjna.

Każda z powyższych czynności jest oceniana w czterostopniowej skali (od 0 do 3 punktów), gdzie noty są interpretowane w następujący sposób:

– 0 pkt. – ból w trakcie ruchu,

- 1 pkt. – ćwiczący jest niezdolny do wykonania zadania,
- 2 pkt. – zadanie jest możliwe do wykonania dzięki kompensacyjnym wzorcom ruchowym,
- 3 pkt. – prawidłowe wykonanie zadania.

Badany może więc zdobyć **maksymalnie 21 punktów**. Każde zadanie jest wykonywane trzykrotnie, a ocenie podlega próba z najlepszym wykonaniem technicznym. W przypadku testów bilateralnych (obustronnych) należy podać niższą wartość – podobnie jak w przypadku jakichkolwiek wątpliwości co do oceny.

Głęboki przysiad

Badany stoi w rozkroku na szerokości ramion. Kończyny górne są ugięte w stawach ramiennych oraz proste w łokciowych – RR utrzymują laskę gimnastyczną (kijek) znajdujący się ponad głową ćwiczącego. Ćwiczący wykonuje powolny i jak najniższy przysiad. Warunkiem prawidłowego wykonania ruchu jest utrzymanie pięt na podłożu, maksymalne utrzymanie laski (kijka) nad głową, a także zachowanie klatki piersiowej i odcinka szyjnego wraz z głową w osi kręgosłupa (wzrok ćwiczącego jest skierowany na wprost). Przysiad to ruch, który jest nieodzownym elementem większości czynności dnia codziennego. Głęboki przysiad (ang. deep squat) służy przede wszystkim do oceny ogólnej mechaniki ciała. Dzięki niemu możliwa jest ocena obustronnej, symetrycznej i funkcjonalnej ruchomości w obrębie stawów biodrowych, kolanowych i skokowych. Laska gimnastyczna (kijek) nad głową służy do oceny bilateralnej i symetrycznej ruchomości kompleksu barkowego oraz odcinka piersiowego kręgosłupa.

Ważne:

- w razie wątpliwości w ocenie dajemy niższą notę,
- nie interpretujemy wyniku w trakcie testu,
- przed testem należy ustawić się tak, aby mieć widok na badanego z boku.

Trzy punkty są przyznawane, gdy:

- tułów jest ułożony równolegle do piszczeli bądź pionowo względem podłoża,
- kość udowa znajduje się poniżej linii horyzontalnej (poziomej);
- kolana znajdują się powyżej stóp.

Dwa punkty są przyznawane, gdy powyższe kryteria zostały spełnione, jednak pięty znajdują się na desce pomiarowej.

Jeden punkt zostaje przyznany, kiedy powyższe kryteria są nieobecne, a także jest zauważalne zwiększenie lordozy lędźwiowej części kręgosłupa.

Przejście przez płotek

Badany stoi w rozkroku na szerokości bioder. Wysokość poprzeczki dostosowujemy do położenia szpary stawu kolanowego. Na barkach poniżej szyi spoczywa laska gimnastyczna (kijek). Stopy ćwiczącego znajdują się dokładnie pod płotkiem. Następnie poleca się testowanej osobie wykonać przejście jednonóż ponad płotkiem, dotykając podłoża piętą. Kończyna podporowa winna być wyprostowana w stawie biodrowym. Następnie ćwiczący wraca do pozycji wyjściowej tym samym sposobem. Należy pamiętać, że testujemy każdą ze stron. Przejście przez płotek (ang. hurdle test/hurdle step) umożliwia ocenę biomechaniki wyroku. Zadanie to wymaga

równowagi pomiędzy koordynacją a stabilizacją w obrębie stawów biodrowych i tułowia w trakcie ruchu. Niezbędna jest również stabilizacja w trakcie stania jedno nogi. Test przejścia przez płatek ocenia obustronną, funkcjonalną ruchomość oraz stabilizację stawów biodrowych, kolanowych i skokowych.

Ważne:

- badany musi utrzymywać stabilny tułów,
- badający musi być pewny, że podczas wykonania i po wykonaniu próby stopy znajdują się dokładnie pod płotkiem,
- stawy kolanowe badanego w trakcie próby nie powinny być zablokowane.

Trzy punkty są przyznawane gdy:

- stawy biodrowe, kolanowe i skokowe znajdują się w płaszczyźnie strzałkowej,
- w obrębie odcinka lędźwiowego kręgosłupa dojdzie do minimalnego ruchu,
- kijek w stosunku do poprzeczki jest równoległy.

Dwa punkty są przyznawane w momencie gdy:

- pomiędzy stawami nie występuje wyrównanie;
- ruch odcinka lędźwiowego jest bardzo zauważalny;
- kijek nie jest ustawiony równolegle do poprzeczki.

Jeden punkt dostaje uczeń, który dotyka poprzeczki stopą lub traci równowagę.

Wypad w linii

Przed testem niezbędne jest dokonanie pomiaru długości piszczeli, mierzyć należy odcinek od podłoża do guzowatości piszczeli. Następnie ćwiczący kładzie piętę na końcu deski. Od końców palców stopy odmierzamy długość piszczeli, a w miejscu, w którym ta wartość się kończy, nanosimy znak na desce. Na wysokości kości krzyżowej i odcinka piersiowego kręgosłupa umieszcza się laskę gimnastyczną (kijek) – ręka przeciwna do stopy wykroczonej chwyta laskę (kij) na wysokości lordozy szyjnej. Druga ręka chwyta przyrząd na wysokości lordozy lędźwiowej. Badany wchodzi na deskę pozostałą częścią kończyny dolnej i umieszcza piętę we wcześniej zaznaczonym miejscu. Następnie zgina kolano zakroczonej kończyny dolnej tak, aby dotykało pięty nogi wykroczonej. Następnie wykonuje spokojny i kontrolowany powrót do pozycji wyjściowej. Wypad w linii (ang. in line lunge) ma na celu ocenę możliwości tułowia do przeciwdziałania siłom rotacyjnym przy równoczesnym zachowaniu jego prawidłowego ustawienia. Celem jest funkcjonalna analiza mobilności i stabilności tułowia, bioder, kolan, a także stawów skokowych.

Ważne:

- laska gimnastyczna (kijek) powinna być w stałym kontakcie z głową, odcinkiem piersiowym kręgosłupa i kością krzyżową,
- wykroczna stopa jest w kontakcie z deską przez cały czas trwania testu, pięta kończyny zakroczonej dotyka deski tylko podczas pozycji wyjściowej,
- asekuracja ćwiczącego jest niezbędna podczas tej aktywności.

Trzy punkty uzyskuje zawodnik, u którego stwierdzono:

- brak ruchu lub minimalną ruchomość tułowia,
- ułożenie stóp w linii na desce przy ułożeniu kija w płaszczyźnie strzałkowej,
- kontakt kolana kończyny zakroczonej z piętą kończyny wykroczonej.

Dwa punkty zostają przyznane osobie, u której jedna z powyższych wartości jest zaburzona.

Jeden punkt dostaje zawodnik, u którego w trakcie ruchu doszło do utraty równowagi.

Ruchomość kompleksu barkowego

Badany dokonuje pomiaru długości własnej dłoni – od linii stawu nadgarstkowego do końca palca środkowego (III). Następnie polecamy zawodnikowi zaciśnięcie jej w pięść z kciukiem wewnątrz. Jedna kończyna górna wykonuje maksymalne przytwierdzenie do pleców połączone z rotacją wewnętrzną stawu ramiennego. Druga kończyna górna wykonuje ruch odwiedzenia z równoczesną rotacją zewnętrzną (dłoń jest cały czas zaciśnięta w pięść!). Badający dokonuje pomiaru odległości między najbardziej wystającymi punktami pięści.

Test ruchomości kompleksu barkowego (ang. shoulder mobility) służy do badania bilateralnej i funkcjonalnej ruchomości obręczy barkowej i stawów pobocznych. Dzięki temu testowi możliwa jest ocena mobilności stawu piersiowo-łopatkowego i odcinka piersiowego kręgosłupa. Maksymalna liczba punktów jest przyznawana zawodnikowi, u którego odległość pomiędzy pięściami jest mniejsza lub równa długości dłoni. Jeżeli ta wartość jest równa półtora długości dłoni, badany dostaje dwa punkty. Jeden punkt otrzymują wszystkie osoby, u których odległość pomiędzy pięściami jest większa niż półtora długości dłoni.

Ważne

Na końcu tego zadania wykonujemy test potwierdzający obecność dolegliwości bólowych – badanie to określa się mianem testu przesiewowego (ang. clearing exam). Ćwiczący układa dłoń na przeciwnym barku, a następnie stara się jak najwyżej unieść łokieć. Jeżeli w trakcie wykonania ruchu wystąpi ból – wynik próby zostaje zmieniony na **0 punktów**.

Aktywny wyprost kończyny dolnej

Zawodnik proszony jest o przyjęcie pozycji leżenia tyłem – stopy znajdują się w supinacji, ramiona wzdłuż tułowia, dłonie skierowane ku górze, głowa ułożona płasko na podłożu. Pod kolanami badanego zostaje umieszczona deska pomiarowa. W połowie odległości pomiędzy kolcem biodrowym przednim górnym a środkiem rzepki zostaje umieszczona pionowo laska gimnastyczna (kijek). Badający poleca uniesienie kończyny dolnej ze zgiętą grzbietowo (tj. wyprostowaną) stopą oraz wyprostowanym kolanem. Druga kończyna dolna winna spoczywać na desce pomiarowej, cały czas wyprostowana. Gdy (uniesiona) kończyna dolna osiągnie pozycję końcową, badany umieszcza laskę (kijek) prostopadłe do podłoża, oceniając jego położenie względem położonej nogi. Aktywny wyprost kończyny dolnej (ang. active straight leg raise) służy do oceny możliwości uniesienia nogi przy ustabilizowanym tułowiu. Analizuje również elastyczność i poziom rozciągnięcia mięśni kulszowo-goleniowych, a także mięśnia brzuchatego łydki w czasie utrzymania aktywnego wyprostu przeciwnej kończyny dolnej.

Ważne:

- oba kolana powinny być w maksymalnym wyproście,
- kończyna dolna spoczywająca na podłożu powinna być zabezpieczona przed zrotowaniem,
- gdy kijek jest dokładnie na środku granicy, podajemy niższy wynik.

Trzy punkty uzyskują badani, u których dolna część kijka znajduje się pomiędzy kolcem biodrowym przednim górnym a połową uda.

Dwa punkty w momencie, gdy koniec kijka jest zlokalizowany na wysokości stawu kolanowego (środku rzepki).

Jeden punkt dostają osoby, u których kij znajduje się poniżej stawu kolanowego.

Stabilizacja tułowia

Pozycja wyjściowa (Pw) tego ćwiczenia to leżenie przodem (na brzuchu). Dłonie badanego są rozstawione na szerokość ramion, a kończyny dolne wyprostowane w stawach kolanowych. Zawodnik wykonuje tzw. „pompkę” (wyprost RR do podporu leżąc przodem i zgięcie RR do Pw.). Całe ciało powinno zostać uniesione jako jeden segment (w jednej linii). W momencie braku stabilizacji poleca się przesuwanie dłoni niżej, do linii podbródka. Test stabilizacji tułowia (ang. trunk stability) ocenia zdolność stabilizacyjną kręgosłupa w płaszczyźnie przedniej i tylnej. Cała ocena odbywa się w zamkniętym łańcuchu kinematycznym górnego tułowia. Jest to jedyna aktywność w całym FMS-ie, która jest oceniana ze względu na płęć.

Trzy punkty dostaje mężczyzna wykonujący jedno poprawne powtórzenie z kciukami powyżej głowy oraz kobieta z kciukami położonymi w linii podbródka.

Dwa punkty dostają kobiety wykonujące tę aktywność z kciukami na linii mostka oraz mężczyźni z kciukami w linii podbródka.

Jeden punkt dostają mężczyźni niezdolni do poprawnego wykonania jednego powtórzenia z kciukami w linii podbródka, a także kobiety niemogące wykonać tej aktywności z kciukami na linii mostka.

Ważne

Po zakończeniu głównej aktywności w tym punkcie Functional Movement Screen przechodzimy do testu przesiewowego. Dzięki niemu można wykryć obecność bólu w okolicy odcinka lędźwiowego. Polega on na wykonaniu wyprost kręgosłupa z pozycji „pompki” (podpór leżąc przodem). W momencie pojawienia się dolegliwości bólowych w trakcie wykonywania ruchu cały test stabilizacji tułowia jest oceniany na **0 punktów**.

Stabilizacja rotacyjna tułowia

Ostatnie zadanie w teście FMS wymaga przyjęcia przez badanego pozycji kłku podpartego. Pomiędzy kolanami i dłońmi zostaje umieszczona deska pomiarowa. Analizowany zawodnik

wykonuje jednocześnie zgięcie kończyny górnej w stawie ramiennym i wyprost kończyny dolnej w stawie biodrowym, unosząc oba odcinki ciała równolegle nad podłogiem. Wszystkie składowe części kończyn (tj. ręka, łokieć, ramię, biodro, kolano i stopa) winny pozostawać w linii deski pomiarowej. Następnie poleca się badanemu wykonanie zgięcia w stawie łokciowym oraz biodrowym z równoczesnym zbliżeniem łokcia i kolana do siebie. Test wykonujemy bilateralnie. Test stabilizacji rotacyjnej tułowia (ang. rotary stability) pozwala na określenie koordynacji nerwowo-mięśniowej, a także prawidłowego transferu impulsów neuro-mięśniowych poprzez tułów. Dzięki niemu można ocenić wielopłaszczyznową stabilizację w trakcie kombinowanego i ipsilateralnego ruchu kończyny górnej i dolnej.

Trzy punkty dostaje zawodnik, u którego odnotowano:

- jedno poprawnie wykonane powtórzenie z zachowaniem równoległości tułowia do podłoża,
- kolano i łokieć tej samej strony ciała dotykają się w linii deski pomiarowej.

Dwa punkty dostają te osoby, które wykonują ten test, jednak odbywa się on po diagonalnej (czyli dotyczy przeciwnych stron ciała).

Jeden punkt zostaje przyznany osobom, które nie są zdolne do utrzymania liniowości w ruchu po diagonalnej lub tracą równowagę.

Ważne

W celu określenia występowania dolegliwości bólowych wykonuje się test przesiewowy, który w przypadku dolegliwości dyskwalifikuje poprzednią aktywność na 0 punktów. Pozycją wyjściową jest ułożenie ciała określane mianem „ukłonu japońskiego” – pośladki badanego spoczywają na piętach, w okolicy kolan znajduje się klatka piersiowa, a kończyny górne są ugięte w stawach ramiennych i wysunięte do przodu najbardziej jak to możliwe. Pomiędzy stopami, kolanami i dłońmi znajduje się deska pomiarowa.

Zaliczenie testu:

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

VI. Współzawodnictwo sportowe w ramach systemu określonego przez PZST.

Start w niżej wymienionych turniejach zależy od poziomu wyszkolenia zawodników oraz kwalifikacji (dotyczy Mistrzostw Polski). Rodzaje rozgrywanych turniejów w sporcie tanecznym:

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. Bibliografia

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: uWDSF.
3. Bomp 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 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia
7. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 3 kwietnia 2019 r. w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół
8. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 czerwca 2017 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego
9. Ryguła I. (Red.), Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego, AWF Katowice, Katowice 2000

Regulamin klas sportowych

W (nazwa szkoły)

I. POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Klasa sportowa kształci młodzież o szczególnych uzdolnieniach sportowych w zakresie sportu tanecznego.
2. Zadaniem klasy sportowej jest stworzenie uczniom optymalnych warunków umożliwiających łączenie zajęć sportowych z realizacją innych zajęć dydaktycznych.
3. (nazwa szkoły) prowadzi klasy sportowe o specjalności sportu tanecznego.
4. Cykl kształcenia sportowego w szkole trwa 4 lata.
5. Szkolenie sportowe prowadzone jest w oparciu o szczegółowe i aktualne przepisy dotyczące szkolnictwa sportowego oraz współpracę z uczniowskimi klubami sportowymi.
6. Uczniowie klasy sportowej wyłaniani są w drodze postępowania kwalifikacyjnego określonego w „Regulaminie rekrutacji do klasy sportowej”, zamieszczonego na stronie internetowej szkoły.
7. Każdy rodzic (prawny opiekun) oraz uczeń klasy sportowej winien zapoznać się i zaakceptować niniejszy regulamin.

II. PRAWA UCZNIA KLASY SPORTOWEJ

1. Uczeń klasy sportowej ma wszystkie prawa ucznia (nazwa szkoły)
2. Ponadto:
 - 1) ma prawo do korzystania pod opieką nauczyciela klasy sportowej ze sprzętu sportowego, infrastruktury sportowo-rekreacyjnej szkoły.

III. OBOWIĄZKI UCZNIA KLASY SPORTOWEJ

1. Uczeń klasy sportowej wypełnia wszystkie obowiązki wynikające ze Statutu (nazwa szkoły) a ponadto ma obowiązek:
 - 1) systematycznie i aktywnie uczestniczyć w zajęciach sportowych, lekcjach wychowania fizycznego i posiadać strój sportowy odpowiedni do miejsca zajęć,
 - 2) reprezentować godnie szkołę we wszystkich imprezach i zawodach sportowych ujętych w programie sportowym szkoły oraz wynikających z programu szkoleniowego,
 - 3) poddawać się wyznaczonym badaniom lekarskim w przychodni sportowo lekarskiej, posiadać aktualne badania lekarskie od lekarza medycyny sportowej.
 - 4) dbać o reprezentacyjny sprzęt osobisty (dresy, koszulki, spodenki), sprzęt sportowy, przybory, przyrządy i urządzenia wykorzystywane w procesie szkolenia sportowego,
 - 5) przestrzegać poleceń nauczyciela w czasie prowadzonych zajęć, nie stwarzać sytuacji zagrażających bezpieczeństwu osób wspólnie ćwiczących,

- 6) przebywać w obiektach sportowych wyłącznie pod opieką nauczyciela i podporządkować się regulaminowi tych obiektów,
- 7) przestrzegać zasad kulturalnego współżycia w czasie zajęć wychowania fizycznego i wyjazdów sportowych oraz stosować się do regulaminów obozów i wycieczek,
- 8) z wyprzedzeniem przedłożyć nauczycielowi informację o przewidywanej dłuższej nieobecności na zajęciach i imprezach sportowych.

IV. ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

1. Prowadzone szkolenie programowe w oparciu o program Polskiego Związku Sportu Tanecznego ma na celu:
 - 1) harmonijny rozwój psychofizyczny uczniów,
 - 2) sprzyjanie umiejętnościom współdziałania w zespole,
 - 3) zdobycie odpowiedniego poziomu cech motorycznych oraz sprawności specjalnej,
 - 4) opanowanie techniki danej dyscypliny tańca,
 - 5) osiągnięcie zadowalającego poziomu sportowego,
 - 6) wyposażenie w wiedzę z zakresu higieny, budowy i fizjologii człowieka.
2. Uczniowie klas sportowych realizują program kształcenia ogólnego zgodny z wymaganiami programowymi zalecanymi przez MEN. Szkolenie sportowe wynosi 10 godzin w tygodniu (7 godzin specjalistycznych, 3 godziny wychowania fizycznego).
3. Obóz taneczny organizowany jest w miesiącu wrześniu.
4. Nad sprawnym i efektywnym przebiegiem procesu dydaktycznego i szkoleniowego czuwa dyrektor szkoły.

V. ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE

1. Obowiązkowy tygodniowy wymiar godzin zajęć sportowych wynosi 10 godzin.
2. Szkoła zapewnia uczniom klas sportowych:
 - 1) odpowiednią bazę treningową, podstawowy sprzęt sportowy,
3. Rodzice (prawny opiekun) mają obowiązek dostarczać aktualne, okresowe badania lekarskie dziecka.
4. Uczniowie powinni:
 - 1) przestrzegać wszystkich wewnętrznych regulaminów szkolnych,
 - 2) przestrzegać zasad BHP, szczególnie w czasie trwania zajęć,
 - 3) dbać o sprzęt sportowy,
 - 4) rozliczyć się z pobranego sprzętu sportowego, a w przypadku zagubienia lub zniszczenia ponieść odpowiedzialność materialną (przez rodziców/prawnych opiekunów),
 - 5) uczniowie klasy sportowej winni być reprezentantami szkoły w zawodach tanecznych.

VI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wobec ucznia, który nie stosuje się do niniejszego regulaminu podczas zajęć, wyjazdu czy obozu sportowego przewidziane są kary zgodnie ze Statutem (nazwa szkoły), a ponadto nauczyciel/trener klasy sportowej może:
 - 1) pozbawić prawa uczestnictwa w pokazie dyplomowym, obozie tanecznym i usunąć z obozu tanecznego lub imprezy sportowej przy jednoczesnym nałożeniu na prawnych opiekunów ucznia obowiązku odebrania dziecka z miejsca jego pobytu na ich koszt i w najkrótszym możliwym terminie.
2. O nałożeniu wymienionych kar nauczyciel/trener klasy sportowej informuje wychowawcę klasy i dyrektora szkoły.
3. Uczeń nieprzestrzegający postanowień niniejszego regulaminu, zostaje przeniesiony do klasy ogólnej (pod warunkiem wolnych miejsc) szczególnie w razie:
 - 1) notorycznego naruszania postanowień regulaminów szkolnych – jeżeli jego zachowanie ocenione zostanie na nieodpowiednie, picia alkoholu lub stosowania innych niedozwolonych używek,
 - 2) osiągania słabych wyników sportowych lub dydaktycznych,
 - 3) częstego opuszczania treningów (50% zajęć w okresie),
 - 4) stwierdzenia zachowania zagrażającego innym uczniom.
4. Decyzję o przeniesieniu ucznia podejmuje dyrektor szkoły na wniosek nauczyciela/trenera zajęć sportowych. O decyzji zostaną powiadomieni rodzice (prawni opiekunowie) i uczeń.
5. Stwierdzenie ciężkiego naruszenia postanowień niniejszego regulaminu powoduje skreślenie ucznia w każdym czasie, bez zachowania postanowień pkt. 3.
6. Uczniów niekwalifikujących się do dalszego szkolenia sportowego (taniec), na podstawie opinii prowadzącego zajęcia (trenera) i opinii lekarza, przenosi się do równoległej klasy działającej na zasadach ogólnych.

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

