



TANIEC

W PRZEDSZKOLU I SZKOLE



**OFERTA ZAJĘĆ TAŃCA TOWARZYSKIEGO
DLA DZIECI**

O NASZEJ SZKOLE

Jesteśmy szkołą tańca towarzyskiego, w której każdy znajdzie zajęcia dla siebie bez względu na wiek, płeć oraz stopień zaawansowania. Prowadzimy zajęcia dla wszystkich którzy chcą poprzez dobrą zabawę nauczyć się czegoś nowego. Szkolimy tancerzy sportowych na każdym szczeblu ich kariery dążąc do utworzenia rozpoznawanej i znaczącej MARKI na parkietach krajowych i międzynarodowych. Uczymy nowe pokolenie tancerzy pod skrzydłami Polskiego Towarzystwa Tanecznego oraz Federacji Tańca Sportowego będącej częścią World DanceSport Federation.

W tym folderze zapraszamy do zapoznania się z ofertą taneczną dedykowaną dzieciom w placówkach przedszkolnych i szkolnych.



ZAJĘCIA DLA DZIECI

Zajęcia taneczne prowadzone są w przedszkolach i szkołach podstawowych w naszej okolicy. Odbývają się bezpośrednio po skończonych zajęciach programowych, co sprawia, że nie trzeba dziecka dowozić w inne miejsce. Czas trwania wynosi od 30 do 45min i jest dostosowany do wieku i poziomu zaawansowania uczestników. Sprawdź w grafiku na naszej stronie w jakich placówkach jesteśmy.

Taniec bardzo pozytywnie wpływa na ciało i umysł każdego człowieka, a w szczególności dziecka. Zaspokaja jego potrzebę ruchu i umożliwia wyrażanie emocji. Celem naszych zajęć jest zachęcenie młodych ludzi do aktywności fizycznej, zapoznanie ich ze sztuką tańca oraz szkolenie zawodników do turniejów regionalnych, ogólnopolskich i międzynarodowych.

JAK WYGLĄDAJĄ NASZE ZAJĘCIA?



1. PRZYWITANIE I ROZGRZEWKA

Każde zajęcia rozpoczynamy krótką rozgrzewką, którą wykonuje instruktor albo jeden z uczestników. Uczymy się jak prawidłowo przygotować wszystkie partie ciała do tańca.



2. NAUKA TAŃCA

Jest to najdłuższa część zajęć, w czasie której uczymy się nowych kroków, ćwiczymy poczucie rytmu, powtarzamy znane już choreografie, przygotowujemy się do pokazów. Wymaga ona maksymalnej koncentracji i dostosowana jest czasowo do wieku uczestników.



3. ZABAWA TANECZNA, OCENA I POŻEGNANIE

Zajęcia kończymy krótką zabawą taneczną z elementami sportowymi i edukacyjnymi. Ostatnim etapem jest przyznanie tancerzom przez instruktora naklejki – „Odznaka Supertancerza” za wzorowe zachowanie podczas zajęć.

JAKICH TAŃCÓW UCZYMYSIĘ NA ZAJĘCIACH?



TAŃCE TOWARZYSKIE

Są to tańce, które dzieci prezentują na turniejach i dzielimy je na dwa style.
 TAŃCE STANDARDOWE: walc angielski, tango, walc wiedeński, foxtrot, quickstep
 TAŃCE LATYNOAMERYKAŃSKIE: samba, cha cha, rumba, pasodoble, jive



TAŃCE LUDOWE

Dodatkowy styl taneczny, który tańczą dzieci tylko w początkowym stadium nauki tańca. Zaliczamy do niego polkę, która jest prezenowana na turniejach tanecznych w najmłodszych kategoriach.



TAŃCE DYSKOTEKOWE

Rodzaj tańca, który uczy dzieci wszechstronności tanecznej i pozwala wprowadzić go do codziennego życia. Składają się na niego ogólnorozwojowe choreografie do ulubionych radiowych przebojów.



CELE ZAJĘĆ TANECZNYCH

- wyszukiwanie młodych talentów do reprezentacji narodowej w igrzyskach sportów nieolimpijskich (World Games) oraz innych turniejach międzynarodowych i krajowych;
- zapewnienie dziennej dawki ruchu i zwiększenie aktywności ruchowej;
- profilaktyka urazów i wad postawy;
- propagowanie zdrowego trybu życia, przeciwdziałanie i zwalczanie nadwagi;
- rozwój i kształtowanie zdolności motorycznych;
- nauka zdrowej rywalizacji we współczesnych realiach w celach motywacyjnych;
- kształtowanie świadomości muzycznej i ruchowej;
- rozbudzanie pasji i ukrytych zdolności;
- kreowanie zmysłu artystycznego;
- umożliwienie dziecku wyrażenia siebie i emocji poprzez ruch oraz przełamywanie nieśmiałości;
- kreowanie samodyscypliny i determinacji w dążeniu do celu;
- kształtowanie relacji z drugim człowiekiem;
- nauka kultury i sztuki.



WPŁYW TAŃCA NA ORGANIZM CZŁOWIEKA

OPRACOWAŁA
MGR FIZJOTERAPII DOMINIKA MAJORCZYK

Taniec towarzyski jest od 1997r. dyscypliną sportową. Charakteryzuje się acyklicznością, o dużej objętości i różnorodności zadań ruchowych, do której niezbędny jest wysoki poziom koordynacji ruchowej i w której następuje wczesna specjalizacja. Wymaga ona przede wszystkim umiejętności wykonania układów choreograficznych w rytm muzyki oraz złożonej techniki i estetyki. Taniec towarzyski na każdym poziomie zaawansowania wpływa na sylwetkę oraz rozwija wszystkie cechy motoryczne w mniejszym lub większym stopniu.

ROZWÓJ CECH MOTORYCZNYCH

Najbardziej rozwijaną cechą motoryczną podczas zajęć tanecznych jest koordynacja, ponieważ jest to najbardziej potrzebna cecha do osiągnięcia sukcesu. Badania potwierdzają bardziej rozwiniętą koordynację u tancerzy niż u osób nietrenujących.

Inne bardzo istotną cechą jest kinestetyczne różnicowanie ruchu. W tańcu przebieg ruchu będzie zależał od informacji dostarczanej do ośrodkowego układu nerwowego. Prawidłowe odtwarzanie wzorców ruchowych wiąże się z odpowiednim napięciem i rozluźnianiem mięśni, a zatem ze zdolnością kontrolowania i różnicowania napięcia. Wyniki wykazały, że taniec towarzyski rozwija tę zdolność i jej poziom wzrasta wraz z poziomem zawodnika.

Kolejną cechą jest równowaga, która jak wykazały badania, jest lepsza u osób uprawiających taniec towarzyski niż u grupy kontrolnej. Stosunkowo niedawno badaną, bo w 2015 r., cechą motoryczną i jej wpływ na osiągnięcia tancerzy jest wytrzymałość. Najlepsi zawodnicy mieli najlepiej rozwiniętą tę zdolność, co potwierdza fakt, że wytrzymałość fizyczna jest niezbędna do osiągnięcia sukcesu w tej dyscyplinie.

POZYTYWNY WPŁYW NA SYLWETKĘ

Zajęcia tańca towarzyskiego w pozytywny sposób wpływają na prawidłową sylwetkę i mają działanie takie jak gimnastyka korekcyjna. Pozycja ciała, która ćwiczona jest podczas tańca, czyli ustawienie partnera i partnerki względem siebie jest bardzo podobna, wręcz taka sama, jak prawidłowa pozycja stojąca aktywna w fizjoterapii. Buduje i utrzymuje się ją, używając odpowiednich mięśni, a nie zawieszając się na aparacie więzadłowym. Odpowiadają za to mięśnie: dna miednicy, wielodzielne, poprzeczny brzucha, prosty i skośny brzucha, prostownik grzbietu, biodrowo-lędźwiowy, czworoboczny lędźwi, przepona, pośladkowy wielki. Można śmiało powiedzieć że spędzanie czasu na parkiecie poza czerpaniem radości pozwala wyrabiać w sobie nawyk prawidłowej sylwetki.

NIEPRAWIDŁOWA (BIERNA) I PRAWIDŁOWA (AKTYWNA) POSTAWA CIAŁA



WPŁYW TAŃCA NA DZIECKO

Wzrastający organizm dziecka jest bardziej narażony na dysfunkcje (skrzywienia kręgosłupa, asymetria ciała, wady stóp itp.) niż organizm osoby dorosłej. W dzisiejszych czasach dzieci dużo czasu spędzają w pozycji siedzącej, co prowadzi do przeciążeń niektórych tkanek miękkich i późniejszych deformacji kości. Częstym problemem występującym u młodych ludzi jest nadwaga, co jeszcze bardziej przyspiesza powyżej opisany proces. Taniec towarzyski pomaga dzieciom utrzymać odpowiednią ilość ruchu, dodatkowo ucząc prawidłowych wzorców ruchowych i wyrabiając zdrowe nawyki. Wzmacnianie mięśni posturalnych, ćwiczenie koordynacji, wytrzymałości i równowagi pozwala uniknąć wad postawy i wad stóp. A przypadku ich występowania zatrzymać ich pogłębianie lub nawet spowodować ich regres. Dodatkowo taniec jest aktywnością fizyczną, czyli wspomaga walkę z nadwagą, w zdrowy sposób, nie obciążając nadmiernie stawów. Pozwala też dzieciom zaspokoić ich naturalną potrzebę ruchu oraz wyrażać poprzez taniec i muzykę emocje.

Osobiście uważam, że taniec towarzyski jest jedną z najlepszych form ruchu jakie rodzice mogą zapewnić swoim dzieciom pod kątem fizjoterapeutycznym, psychologicznym i sportowym.

POKAZY TANECZNE

Dwa razy do roku organizujemy pokazy taneczne uczniów naszej szkoły tańca, które przygotowują małych tancerzy do występów na parkiecie. Uczą przewyższać treść oraz pewności siebie. Rodzicom i najbliższym dają możliwość oglądania swoich pociech w tańcu i sprawdzeniu postępów w ich rozwoju.



TANIEC SPORTOWY

Czujecie, że Wasze dzieci są ambitne i mają apetyt na sukcesy na parkietach tanecznych? Jeśli uważasz, że zajęcia taneczne w placówce Twojego dziecka to za mało, zapraszamy do grupy sportowej.

Zajęcia odbywają się w Szkole Podstawowej w Bychlewie.

Treningi odbywają się 2 albo 3 razy w tygodniu i trwają dłużej.

Uczestnicy startują w ogólnopolskich turniejach tańca w całej Polsce.

Zachęcamy do spróbowania swoich sił!

KADRA INSTRUKTORSKA



Dominika Majoreczyk - mgr fizjoterapii, dyplomowana instruktorka tańca z wieloletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi, tancerka tańca towarzyskiego z mistrzowską międzynarodową klasą taneczną S, wychowawca obozowy i kolonijny, założycielka fizjoterapeutycznej firmy dla tancerzy - FizjoDance.



Dawid Skrzydłowski - tancerz z 20-letnim stażem i mistrzowską międzynarodową klasą taneczną S, vice mistrz Polski i półfinalista mistrzostw Świata i Europy z Seulu, licencjonowany trener tańca z wieloletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi o różnym stopniu zaawansowania.

INFORMACJE O ZAJĘCIACH

MIEJSCE:

DZIEŃ I GODZINA:

MIESIĘCZNY KOSZT:

KONTAKT

TEL. 661 295 259, 663 380 580

WWW.SZKOLASKRZYDLA.PL