

Plan pracy Uczniowskiego Klubu Sportowego (UKS)
Zajęcia sportowo-taneczne dla klas 1-3 Szkoły Podstawowej
im. Jana Pawła II w Kornowacu

1. Cel zajęć:

- Rozwijanie sprawności fizycznej oraz koordynacji ruchowej uczniów.
- Kształtowanie nawyków zdrowego stylu życia.
- Rozwój poczucia rytmu i umiejętności tanecznych.
- Wzmacnianie współpracy w grupie oraz integracji rówieśników.

2. Organizacja zajęć:

Częstotliwość zajęć: 1 raz w tygodniu.

Czas trwania zajęć: 45 minut – 1 godzina.

Liczba uczestników: Maksymalnie 20 uczniów.

Miejsce zajęć: Sala gimnastyczna.

3. Struktura zajęć:

Każde zajęcia będą podzielone na następujące etapy:

3.1 Rozgrzewka (10-15 minut):

Proste ćwiczenia ogólnorozwojowe – bieganie, skakanie, rozciąganie.

Ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową – np. marsz w rytm muzyki, podskoki, przysiady.

Gry i zabawy integracyjne mające na celu aktywizację grupy (np. "berki", zabawa w chowanego na sali, ćwiczenia w parach).

3.2 Część główna (25-30 minut):

Zajęcia sportowe:

Gry i zabawy ruchowe rozwijające szybkość, siłę i wytrzymałość (np. tor przeszkód, wyścigi rzędów). Podstawowe elementy sportów zespołowych: rzuty do celu, elementy piłki nożnej, koszykówki, zabawy z piłką.

Zajęcia taneczne:

Nauka prostych układów tanecznych (np. zumba dla dzieci, taniec nowoczesny, elementy tańców narodowych, jak polonez czy krakowiak). Ćwiczenia na koordynację ruchową, taniec w grupach lub w parach. Praca nad poczuciem rytmu – ćwiczenia do muzyki z różnymi tempami i stylami.

3.3 Część końcowa (5-10 minut):

Relaksacja i ćwiczenia oddechowe.

Rozciąganie mięśni.

Zabawy wyciszające (np. krąg ciszy, rozmowa o samopoczuciu po zajęciach).

4. Tematyka i program zajęć na poszczególne miesiące:

Wrzesień – Październik: Zajęcia wprowadzające. Integracja grupy poprzez gry i zabawy ruchowe. Nauka podstawowych kroków tanecznych i rytmicznych.

Listopad – Grudzień: Zajęcia taneczne – podstawy tańców nowoczesnych i klasycznych. Rozwijanie koordynacji ruchowej i wytrzymałości.

Styczeń – Luty: Zimowe zabawy sportowe. Elementy tańców narodowych oraz nauka układów tanecznych na imprezy okolicznościowe.

Marzec – Kwiecień: Elementy sportów zespołowych. Kontynuacja nauki układów tanecznych.

Maj – Czerwiec: Zajęcia sportowo-rekreacyjne na świeżym powietrzu. Powtórzenie nauki układów tanecznych.

5. Ewaluacja i ocena postępów:

- Regularna obserwacja postępów uczniów.
- Zachęcanie dzieci do współpracy i pracy nad wspólnymi celami.
- Indywidualne rozmowy z dziećmi o ich osiągnięciach i postępach.

6. Bezpieczeństwo:

Zapewnienie odpowiedniego przygotowania sali do zajęć sportowo-tanecznych.

Stała kontrola nad uczestnikami, zwracanie uwagi na ich kondycję i samopoczucie.

Przeprowadzenie zajęć zgodnie z zasadami bezpieczeństwa, regularne przypominanie zasad postępowania podczas ćwiczeń.

Plan może być modyfikowany w zależności od potrzeb grupy oraz możliwości organizacyjnych szkoły.