

Metoda 8 - "Taneczne przerwy"

Aby zapobiegać nudom na przerwach i wprowadzić trochę ruchu między lekcjami, w naszej szkole wprowadzono taneczne przerwy. Podczas długiej przerwy, odbywającej się na boisku szkolnym, uczniowie pod okiem nauczycieli wychowania fizycznego uczą się układów tanecznych do największych przebojów danego sezonu.

W ramach realizacji projektu Innowacyjna szkoła - innowacyjny nauczyciel, postanowiliśmy wzbogacić tą metodę o naukę podstawowych kroków tańców pochodzących z Francji, Irlandii i Hiszpanii.

Wszystkie układy powtarzane są też na dyskotekach szkolnych. Wspólny taniec i zabawa doskonale integrują młodzież.

Metoda ta ma na celu:

- wyrobienie, wśród uczniów, potrzeby i nawyku aktywności fizycznej,
- odprężenie i zrelaksowanie uczniów po intensywnym wysiłku umysłowym i wzmożonej koncentracji podczas lekcji,
- pobudzenie czynności układu krążenia i oddechowego,
- zmianę formy spędzania wolnego czasu,
- integrację uczniów.

