

KONSPEKT ZAJĘĆ Z ELEMENTAMI TAŃCA

TEMAT:KSZTAŁTOWANIE POCZUCIA RYTMU - TANIEC WSPÓŁCZESNY

KLASA: VIA DZIEWCZĘTA

WARUNKI: KORYTARZ SZKOLNY

ZADANIA: NAUKA I DOSKONALENIE FIGUR TANECZNYCH

PRZYBORY: ODTWARZACZ CD, PŁYTY

| NAZWY PUNKTÓW TOKU | TREŚĆ | CZAS | UWAGI METODYCZNO ORGANIZACYJNE |
|----------------------|--|-------|--|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA LEKCJI | Zbiórka, powitanie, sprawdzenie listy obecności, podanie tematu zajęć. | 3min | Ustawienie w szeregu |
| | Rozgrzewka przy muzyce: marsz, step-out, step touch, side-to-side, grapevine (skrzyżny). | 3min | Ustawienie w rozsypce przed prowadzącym. |
| | Ćwiczenia rozciągające przygotowujące do ćwiczeń z tańca | 3min | |
| CZĘŚĆ GŁÓWNA LEKCJI | Nauka obrotów: -shane -picke -alle -suten -obrót na passe -akt | 7min | Ustawienie naprzeciwko prowadzącej Ćwiczenia powtarzane w rytm muzyki |
| | Nauka skoków: -padesza -roznózka -skok w czwartej -jelonek | 7min | Synchronizacja ćwiczeń |
| | Nauka poszczególnych elementów układu. | 8min | |
| | Układ – dwie ósemki | 10min | |
| CZĘŚĆ KOŃCOWA LEKCJI | Ćwiczenia relaksacyjne oddechowe, stretchingobejmujący mięśnie najbardziej zaangażowane. Zbiórka, podsumowanie lekcji, pożegnanie z klasą | 4min | Ustawienie w szeregu |