

Proste układy taneczne przy muzyce.

Ten rodzaj aktywności spodoba się dziewczynkom ze szkoły podstawowej. Ćwiczenia angażują całe ciało. Są proste i łatwe do opanowania. Odpowiednio dobrana muzyka jest przyjemna dla ucha i bardzo energetyczna. Wydatnie pobudza do działania i pozwala zapomnieć o przymusie, a skupić się w pełni na przyjemności płynącej z tańca.

Filmów, z których możemy skorzystać (właściciel strony wyraził zgodę na odtwarzanie w domu) jest około dziesięciu. Czas trwania jednego filmiku od 2 do 5 min. A więc dziecko nie zdąży się znudzić. Poleca je strona **Team4Animation**.

Aby przygotować zajęcia zdalne w tej formie musimy jak zwykle pamiętać o wszystkich elementach. Począwszy od rozgrzewki poprzez zadanie główne, aż do ćwiczeń uspokajających.

Podczas ćwiczeń pomieszczenie powinno być dobrze przewietrzone.

Zawsze ćwiczymy pod opieką osoby dorosłej.

Klasy IV-VIII

Temat zajęć: Praca aerobowa podczas wykonywania prostych kroków i figur tańca nowoczesnego przy muzyce.

Cel aktywności: Nauka nowych kroków w układzie tanecznym.
Kształtowanie mm. Posturalnych.

I. ROZGRZEWKĄ

- Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan **20 sekund**
- Skip A z klaśnięciem pod uniesionym kolanem **10 razy**
- Skip C **10 razy**
- 10 skoków PAJACA
- W miejscu krążenia RR w przód **10 sekund**
- W miejscu krążenia RR w tył **10 sekund**
- Krążenia bioder w prawą stronę **10 razy**
- Krążenia bioder w lewą stronę **10 razy**
- Dowolne podskoki **10 razy**

I. ZADANIE GŁÓWNE

Aby wykonać zadanie należy odtworzyć jeden z poniższych linków i wykonać zadanie wraz z ćwiczącymi

<https://www.youtube.com/watch?v=mkembEnZDIs>

<https://www.youtube.com/watch?v=MJaia3iONK4>

<https://www.youtube.com/watch?v=QcU2f31OI9g>

<https://www.youtube.com/watch?v=lj6rzlSNqF8>

https://www.youtube.com/watch?v=2XO48N_XFGk

<https://www.youtube.com/watch?v=f7LlbQcBHio>

<https://www.youtube.com/watch?v=W2cO-mrtsAk>

<https://www.youtube.com/watch?v=DSDVh90ieBI>

Ponieważ układy taneczne są króciutkie można zawrzeć informację, aby uczniowie wykonali to samo zadanie dwu lub trzykrotnie. Można także dołączyć nie jeden, a dwa linki do wykonania układów tanecznych. Wszystko zależy od zaawansowania grupy.

II. ĆWICZENIA USPOKAJAJĄCE

- Leżenie tyłem – pozostajemy w tej pozycji przez **1 min** spokojnie oddychając
- Siad klęczny – skłon T w przód RR proste w przód pozostajemy w skłonie **10 sekund**
- Siad rozkroczny – skłon T do PN wytrzymaj **licząc do 10**
- Siad rozkroczny – skłon T do LN wytrzymaj **licząc do 10**
- 10 głębokich wdechów nosem i wydechów ustami.

Opracowała Maja Korcz

nauczyciel doradca metodyczny

ODN Zielona Góra