

KONSPEKT ZAJĘĆ DLA ZESPOŁU FOLKLORYSTYCZNEGO „PRZYPROSTYŃSKIE KOZIOŁKI”

Temat: Zapoznanie z krokami i figurami tańca „SZEWCZYK”.

CELE EDUKACYJNE:

A. KSZTAŁCENIE

- poznanie podstawowych kroków i figur przyprostyńskich tańców ludowych („SZEWCZYK”),
- rozwijanie i pogłębianie zainteresowań tańcem ludowym REGIONU KOZŁA,
- kształcenie prawidłowej postawy ciała ,
- koordynacja ruchowa i przestrzenna.

B. WYCHOWANIE

- - kształtowanie umiejętności współdziałania w zespole,
- -pogłębianie i umacnianie postaw patriotyzmu regionalnego.

METODY PRACY: zabawowa, ruchowej ekspresji, pokazu.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE: płyty CD z nagraniami tańców i muzyki do ćwiczeń.

PRZEBIEG ZAJĘCIA:

I CZĘŚĆ

WSTĘPNA (czynności organizacyjne, przygotowanie organizmu do wysiłku, zabawa ożywiająca).

POWITANIE

PODANIE TEMATU ZAJĘCIA I OMÓWIENIE SPOSOBÓW REALIZACJI ZADAŃ

PRZYPOMNIENIE O ZASADACH BEZPIECZEŃSTWA W TRAKCIE ZAJĘĆ

ROZGRZEWKA TANECZNA PRZY MUZYCE (uczniowie wykonują prezentowane przez nauczyciela ćwiczenia, zwracamy uwagę na poprawną sylwetkę i dokładność wykonywanych ćwiczeń oraz ich estetykę).

- ćwiczenia głowy,
- ćwiczenia ramion,
- ćwiczenia tułowia, klatki piersiowej,
- ćwiczenia nóg (stóp)
- ćwiczenia koordynacyjne



ZABAWA RUCHOWA PRZY MUZYCE „SIAŁA BABA MAK”

II CZĘŚĆ

GŁÓWNA

Zapoznanie z krokami i figurami tańca „SZEWCZYK”

OPIS TAŃCA

Tancerz i tancerka stojąc naprzeciw siebie nawijają i rozciągają nici. Następnie klęcząc na jednym kolanie przybijają podszwę. (Zabawa polega na tym, że niespodziewanie uderza się czasem w rękę partnera).

RUCH NAWIJANIA I PRZYBIJANIA

1. Nawijanie

W pozycji stojącej-uniesienie zgiętych rąk przed siebie-przedramiona położone są jedno nad drugim, prawa wyprostowana dłoń sięga lewego łokcia, lewa dłoń-prawego łokcia. Przedramiona krążą wokół siebie.

Na „raz”-jedno krążenie.

Na „dwa”-drugie krążenie.

2. Rozciąganie

Z położenia rąk ustalonego przy nawijaniu ręce prostują się, zwinięte dłonie rozciągają nić. Dłonie ciągną nić w linii prostej-poziorno, aż do wyprostowania rąk uniesionych w bok.

3. 3.Przybijanie

Tańczący klęczy na prawym kolanie, lewa noga o zgiętym kolanie postawiona z przodu. Na lewym udzie opiera zwiniętą w pięść lewą dłoń. Prawą ręką wykonuje dość szeroki ruch ukosem w bok, a następnie z rozmachem uderza w lewą pięść. Tańczący parami ustawiają się na linii koła. Następuje nawijanie i rozciąganie nici, na zmianę co drugi takt. Dwa ruchy nawijania, jeden rozciągania. Następnie przybijanie z żartobliwymi niespodziankami przybijania buta partnera lub partnerki. Każde z tańczących usiłuje zaskoczyć partnera, skorzystać z jego nieuwagi. W końcu taktu 12. wszyscy wstają z przykłąku i w parach tańczą walczyka.

NAUKA KROKÓW I FIGUR TAŃCA „SZEWCZYK”

(ćwiczenia wykonywane są w parach oraz osobno, zwracamy uwagę na poprawność techniczną wykonywanych ćwiczeń, nauczyciel demonstruje i objaśnia kroki, pracę nóg i rąk).





Mistrz Uczniem

- pokaz nauczyciela,
- nauka kroku (praca nóg i tułowia),
- nauka pracy rąk,
- ćwiczenia w parach.

III CZĘŚĆ

KOŃCOWA (uspokojenie organizmu, czynności porządkowe)

ĆWICZENIA USPOKAJAJĄCE (ćwiczenia wykonywane są przy muzyce relaksacyjnej).

- -ćwiczenia rozciągające,
- -ćwiczenia oddechowe.

Podsumowanie zajęcia.

Pożegnanie

