Projekt: „ZABIERAMY DZIECI Z BRAMY!”
realizowany przez Towarzystwo Inicjatyw Europejskich w partnerstwie z Miastem Łódź/ Centrum Zajęć Pozaszkolnych Nr 1
w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020, Oś: IX Włączenie społeczne, Działanie: IX.2
Usługi na rzecz osób zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym,
Poddziałanie: IX.2.1 Usługi społeczne i zdrowotne.

Plan wyjazdowych warsztatów tanecznych dla uczestników projektu

„Zabieramy dzieci z bramy!”

Załęcze Wielkie 22 - 28.08.2016 r.

Prowadząca: Dominika Kłoda

Dzień	Temat i przebieg zajęć
1	Temat: Wprowadzenie do poszczególnych technik tanecznych. Przebieg zajęć: Rozgrzewka. Zabawy ogólnorozwojowe. Stretching dynamiczny. Prezentacja i nauczanie podstawowych elementów tańca klasycznego. Wykorzystanie nauczonych elementów w innych stylach tanecznych. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, ukazanie jak ważna jest siła poszczególnych partii mięśniowych w tańcu. Ćwiczenia rozluźniające, stretching statyczny.
2	Temat: Taniec współczesny, ćwiczenia rozciągające. Przebieg zajęć: Rozgrzewka. Zabawy ogólnorozwojowe. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg oraz ćwiczenia koordynacyjne. Przypomnienie poznanych wcześniej elementów tańca klasycznego i przełożenie ich na taniec współczesny. Nauka charakterystycznych kroków 'modern dance' . Stworzenie krótkiej choreografii opartej o poznane elementy taneczne. Wyciszenie i ćwiczenia rozluźniające. Stretching statyczny.
3	Temat: Taniec mażoretkowy, wprowadzenie do twirlingu. Przebieg zajęć: Rozgrzewka. Zabawy ogólnorozwojowe. Stretching dynamiczny, ćwiczenia wzmacniające górne partie mięśni. Wprowadzenie do tańca mażoretkowego – nauka prawidłowej postawy oraz marszu. Ćwiczenia stabilizacji. Krótka choreografia tańca mażoretkowego. Zapoznanie z elementami twirlingu. Zabawy związane z poznanymi wcześniej technikami tańca. Ćwiczenia rozluźniające, stretching statyczny.
4	Temat: Cheerliding – podstawy. Przebieg zajęć: Rozgrzewka, ćwiczenia kondycyjne. Wzmacnianie dolnych partii mięśniowych. Stretching dynamiczny. Prezentacja i nauka krótkiej choreografii z poznanymi elementami innych stylów tanecznych. Rozgrzewka specjalna – z wykorzystaniem rekwizytów. Nauka typowych elementów cheerleadingu i akrobatyki. W małych grupach: tworzenie własnych choreografii. Prezentacja stworzonych układów tanecznych. Podsumowanie samodzielnej pracy dzieci. Ćwiczenia rozluźniające i stretching statyczny.
5	Temat: Gimnastyka w tańcu. Przebieg zajęć: Rozgrzewka, ćwiczenia stabilizacji. Stretching dynamiczny. Ćwiczenia gimnastyczne do muzyki. Zaprezentowanie elementów gimnastyki wykorzystywanych w tańcu. Nauka i doskonalenie. Ćwiczenia wolne – nauka. Ćwiczenia rozluźniające i stretching statyczny.
6	Temat: Twirling -ciąg dalszy. Przebieg zajęć: Rozgrzewka. Stretching dynamiczny. Przypomnienie poznanych bazowych elementów twirlingu i nauka elementów średnio-zaawansowanych na prawą i lewą stronę. Przybliżenie elementów z poziomu zaawansowanego. Połączenie techniki twirlingu z ćwiczeniami gimnastycznymi. Samodoskonalenie pod nadzorem prowadzącego. Ćwiczenia rozluźniające, stretching statyczny.
7	Temat: Taniec i gimnastyka jako spójna całość. Przebieg zajęć: Rozgrzewka, stretching dynamiczny. Ćwiczenia wzmacniające oraz zabawy ogólnorozwojowe. Elementy tańca klasycznego – ciąg dalszy. Wykorzystanie wszystkich poznanych technik tanecznych z ćwiczeniami gimnastycznymi w krótkiej choreografii. Podsumowanie wszystkich zajęć. Ćwiczenia rozciągające.