

Wioleta Gładysz

Tarnowskie Góry, 29.04.2020 r.

Zajęcia świetlicowe – 6 godzin

Temat: Międzynarodowy Dzień Tańca – nauka cha chy.

Cele zajęć:

- rozwijanie zainteresowań u dzieci muzyką i tańcem,
- rozwój koordynacji ruchowej,
- wyrabianie umiejętności łączenia ruchu z muzyką.

Taniec to wspaniała sprawa – dzięki niemu można się oderwać od codziennych zmartwień, dbać o kondycję fizyczną, poprawić pamięć i uszczęśliwić samego siebie, gdyż taniec działa jak lekarstwo.

Dzisiaj Międzynarodowy Dzień Tańca, a więc pozwólcmy sobie przetańczyć wszystkie wolne chwile w dniu dzisiejszym. Włączcie muzykę, na jaką macie ochotę i tańczcie.

Jeśli brakuje Wam jednak pomysłu, mam dla Was propozycję nauki tańca: cha-cha, cha-cha-cha. Jest to taniec kubański, latynoamerykański, towarzyski wywodzący się z rumbi i mambo. Taniec cha-chy opiera się na kroku chassé czyli kroku w formacie odstaw-dostaw-odstaw. Chassé wykonywane do tyłu nosi nazwę back lock (odstaw-skrzyżuj-odstaw), natomiast w przód lock step (format identyczny jak w krokach do tyłu). Aby cha-cha wyglądała efektownie, należy zwrócić uwagę na przeprostowywanie kolan oraz ogólną moc nóg. Ma to również wpływ na ruch innych partii ciała, na przykład bioder.

Proponuję włączyć sobie następujący film i nauczyć się podstawowych kroków:

<https://www.youtube.com/watch?v=juAWft7ndN4>

Mając już jakiegokolwiek podstawy ponieście się w rytmy kubańskiej muzyki:

https://www.youtube.com/watch?v=DrsOyDTCUZw&list=PL4dnYTm-30VMFBBOT8pU4iYU_o4doUdCB

Proszę, zróbcie zdjęcie jak się świetnie bawicie przy muzyce i wyślijcie na adres email: wiolagladysz9@gmail.com