

GRY I ZABAWY RYTMICZNE

*opracowanie: Piotr Robert Mochol
trener tańca sportowego*

Rytmika stawia sobie zadanie, by przez muzykę i ruch wspierać człowieka we wszechstronnym rozwoju i wychowywać go. Dzięki otwartości i całościowym formom pracy ukazuje nauczycielowi nie tylko te problemy, które dziecko ma w kontakcie z innymi dziećmi lub opiekunami ale również zaburzenia sprawności ruchowej, spostrzegania, motywacji do osiągnięć.

Podczas zajęć z rytmiki powinniśmy otwierać się bogactwo dziecięcej osobowości, dzięki wszechstronnemu i całościowemu traktowaniu przez rytmikę problemów, które ma dziecko ze sobą, w kontaktach z innymi dziećmi, a także i z dorosłymi.

Rytmika może mieć pozytywny wpływ na dalszy rozwój dziecka.

- ćwiczenia indywidualne
- ćwiczenia w parach
- ćwiczenia grupowe

METODA AKTYWNA

całokształt działań grupy i prowadzącego umożliwiając uczenie się przez doświadczenie

ELEMENTY METODY AKTYWNEJ

integrowanie grupy
rozpoznawanie potrzeb grupy
zawieranie kontraktu ustalanie norm i zasad pracy w grupie
wybór realizowanych zagadnień
przygotowanie doświadczenia (wybór technik)
realizacja doświadczenia (ćwiczenie)
refleksja nad doświadczeniem
udzielanie informacji zwrotnej



.....oraz wszelkie inne interwencje prowadzącego.....

**MINI CHOREOGRAFIE TANECZNE DO MUZYKI
DZIECIECEJ I MŁODZIEŻOWEJ**

*opracowanie: Piotr Robert Mochol
trener tańca sportowego*

STOMP

Muzyka rytmiczna, metrum 4/4, tempo umiarkowane lub szybkie

- 123 trzy kroki do przodu, rozpoczynając od PN
- 4 LN tap (dostawienie bez ciężaru ciała)
- 5678 powtórzyć 4 pierwsze kroki rozpoczynając od LN w tył
- 1234 obrót otwarty w prawą stronę rozpoczynając PN w bok (na 4 tap)
- 5678 powtórzyć obrót rozpoczynając LN w bok (na 8 tap)
- 1234 podwójne wahania nogi (krzyżowanie LN przed PN bez przenoszenia c.c.)
rozpoczynając PN w bok
- 5678 powtórzyć podwójne wahania od LN
- 1234 pojedyncze wahania (PN w bok, LN skrzyżować przed PN bez c.c., LN w bok,
PN skrzyżować przed LN bez c.c.)
- 5678 4 kroki w miejscu rozpoczynając od PN

CZAPOLKA

Muzyka polki, metrum 2/4

kroki dla partnerki analogicznie od drugiej nogi

- 1i2 chasse do boku od LN (partner) przeprowadzając partnerkę przed sobą
- 34 wymachy PN ukośnie przed LN stosują podskok w miejscu
- 5i678 powtórzyć w drugą stronę rozpoczynając od PN
- 12 przeskok na LN i wymach ukośnie PN
- 34 powtórzyć od PN
- 5678 obroty z partnerką na zasadzie „haczyka” o 180⁰, partner kończy plecami do
linii tańca
- 1234 podskoki polkowe w przód dla partnerki w tył dla partnera od LN
- 5678 powtórzyć zmieniając ustawienie w parze o 180⁰
- 1234 powtórzyć zmieniając ustawienie w parze o 180⁰
- 5678 pożegnanie się ze swoją partnerką i przejście o jedną do przodu zgodnie z
kierunkiem tańca (w tym czasie partnerka wykonuje obrót w miejscu na
podskoku)

TANIEC Z MISIEM

układ taneczny z wykorzystaniem zabawki pluszowej (np. misia)

muzyka rytmiczna, metrum 4/4, tempo umiarkowane

- 1 tap point PN, RR diagonalnie w lewo z misiem
- 2 dołączyć PN do LN, RR ściągnąć przed siebie misia
- 3 jak 1 tylko w prawo
- 4 jak 2 (od drugiej nogi)
- 1 releve (NN w rozkroku) uniesienie misia w górę
- 2 ugięcie kolan i przyciągnięcie misia do siebie
- 3-4 obrót w prawo trzema małymi podskokami
- 1-2 położenie misia na podłodze
- 3-4 klaśnięcie w dłonie 2x
- 1-4 4 podskoki zmienne w tył
- 1 krok PN do boku (wypad), jednocześnie PR w górę skos, LR w dół skos
- 2 jak 1 tylko na LN
- 3 jak 1
- 4 jak 2
- 1 ¼ obrotu w lewo do półprzysiadu z klaśnięciem w uda
- 2 przejście do rozkroku z ¼ obrotu w prawo i klaśnięcie w dłonie
- 3-4 jak 1 i 2 tylko zacząć w prawo
- 1-2 lock-step od PN (trójkrokowy krok skrzyżny w przód), RR zataczają okrąg
- 3-4 lock-step od LN, RR j.w.
- 1-2 podniesienie misia z podłogi
- 3-4 przytulenie misia ze skrzyżowaniem RR

*** Do powyższego tańca możemy wykorzystać piłkę, zeszyt lub inny przybór, modyfikując zakończenie**