

Szczegółowy program zajęć tanecznych podczas ferii zimowych

14.01. – 18.01.2019

Poniedziałek:

16: 15 – 17:00 (45 min – 4,5 latki)

- zabawy regionalne z całej Polski – wyjaśnienie, pokaz, nauka i doskonalenie

17:05 - 18:40 (2x45 min – starsi)

- technika tańca klasycznego w ramach rozgrzewki – doskonalenie prawidłowej postawy ciała w czasie tańca. Nauka kroków i figur tańców z regionu sądeckiego

Wtorek:

14:10 – 15:45 (2x45 min 4,5 latki + starsi)

- Prezentacja strojów z różnych regionów Polski – wykład na temat strojów i nauka dbania o strój taneczny.
- zabawy regionalne z całej Polski – wyjaśnienie, pokaz, nauka i doskonalenie

Środa:

14:10 – 14:55 (45 min – 4,5 latki)

- ćwiczenia rozciągające i wzmacniające poszczególne partie mięśniowe. Zabawy regionalne z całej Polski – wyjaśnienie, pokaz, nauka i doskonalenie

15:00 - 16:35 (2x45 min – starsi)

- technika tańca klasycznego w ramach rozgrzewki – doskonalenie prawidłowej postawy ciała w czasie tańca. Nauka kroków i figur tańców z regionu Beskidu Żywieckiego

Piątek:

14:10 – 14:55 (45 min – 4,5 latki)

- ćwiczenia rozciągające i wzmacniające poszczególne partie mięśniowe. Zabawy regionalne z całej Polski – wyjaśnienie, pokaz, nauka i doskonalenie

15:00 - 16:35 (2x45 min – starsi)

- technika tańca klasycznego w ramach rozgrzewki – doskonalenie prawidłowej postawy ciała w czasie tańca. Krakowiak – polski taniec narodowy – cwał krakowski, podstawowe figury taneczne – wyjaśnienie, pokaz, doskonalenie