

Budowa lekcji dla 60-minutowych zajęć tanecznych

Tok lekcji: **Część wstępna** (15 min)

Rodzaje aktywności:

- Zorganizowanie grupy, nawiązanie z nią kontaktu, podanie celu zajęć
- Ćwiczenia przygotowujące organizm do aktywności ruchowej (rozgrzewka, rozruszanie, naciąganie)
- Przypomnienie elementów z poprzednich zajęć

Tok lekcji: **Część główna** (35 min.)

Rodzaje aktywności:

- Ćwiczenia o największej aktywności
- Ćwiczenia doskonalące technikę oraz cechy motoryczne (nauka kroków, figur, koordynacje, ćwiczenia na przekątnej)
- Tworzenie etiud / choreografii

Tok lekcji: **Część końcowa** (10 min.)

Rodzaje aktywności:

- Ćwiczenia o małym natężeniu (uspakajające, rozluźniające, relaksacyjne, oddechowe)
- Stretching (rozciąganie)
- Zakończenie i podsumowanie wyników pracy ćwiczących