

# Kwartalny program zajęć dla grupy Hip Hop 60+

- Zapoznanie z uczestnikami, realizacja wywiadów wstępnych oraz wprowadzenie grupy w sposób prowadzenia zajęć z Hip Hopu – przedstawienie schematu każdej lekcji oraz celów cyklu warsztatowego.
- Lekcja testowa - sprawdzenie stanu motorycznego grupy oraz ich zainteresowania proponowanym stylem tanecznym, przedstawienie historii kultury ulicznej, realizacja standardowego toku zajęć z użyciem prostych elementów ruchowych.
- Realizacja zajęć w oparciu o konspekt zajęć, nauka podstawowych ruchów w tańcu Hip Hop (Bounce, Rock, Roll) oraz ćwiczenia z wykorzystaniem tych elementów. Dokładne omówienie metodyki i systematyki poprawnego wykonywania ćwiczeń.
- Realizacja zajęć w oparciu o konspekt zajęć, nauka kroków podstawowych w oparciu o ocenę zdolności ruchowej grupy oraz szybkość przyswajania wiedzy. Wprowadzenie kroków tanecznych: Smurf, Step Touch, Popcorn, Indian Step, Gucci, Atl Stomp.
- Realizacja zajęć w oparciu o konspekt zajęć, nauka krótkich rutyn choreograficznych w oparciu o poznane wcześniej kroki i elementy ruchowe. Wprowadzenie zadań wzmacniających i siłowych.
- Realizacja zajęć w oparciu o konspekt zajęć, nauka podstawowych elementów tańca Hip Hop oraz powtórzenie poprzednich. Wprowadzenie kroków: Bart Simpson, Wu Tang, Kriss Kross, Salsa Step, The Woop, Basket
- Realizacja zajęć w oparciu o konspekt zajęć, nauka prostej choreografii bazującej na poznanych krokach.
- Podsumowanie i ewaluacja kwartalnej pracy w dowolnej formie: prezentacja nabytych umiejętności, nagranie filmu z choreografią, wspólna dyskusja na temat zrealizowanego cyklu warsztatów, występ przed zaproszoną grupą.