

## KONSPEKT ZAJĘĆ TANECZNYCH DLA grupy Hip Hop 60+

**Temat zajęć:** Zwieńczenie 3 miesięcznej pracy w formie nagrania filmu z choreografią

**Data i miejsce prowadzenia zajęć:** 31.07.2023 r., szkoła tańca Urban Dance Zone

**Liczba uczestników:** 10

**Prowadzący:** Seweryn Obalka

L.P.	CZĘŚĆ TOKU LEKCJI	CEL ĆWICZENIA	PRZEBIEG / OPIS ĆWICZENIA	CZAS / ILOŚĆ POWTÓRZEŃ	UWAGI, SPRZĘT, POMOCE
I.	CZĘŚĆ WSTĘPNA	Przywitanie się. Predstawienie planu zajęć. Przygotowanie organizmu do części głównej lekcji – rozgrzewka (podczas której pobudzamy nasze ciało do ruchu i przygotowujemy je do dalszej aktywności fizycznej).	Po rozmowie powitalnej rozpoczynamy rozgrzewkę: na początku wprowadzenie ciała w ruch hip hopowy – lekkie uginanie kolan “bounce”, krok odstawno-dostawny do boku, do przodu i do tyłu, krążenie głową, klatką, biodrami oraz barkami. Następnie, część mobilizacyjna i lekki stretching – skłony, krążenie stawu skokowego, przenoszenie kolan na boki w siedzeniu, lekkie oklepywanie się po ciele oraz pocieranie rękoma kolan w celu ich dogrzenia i dokrwienia.	30 minut cała część, w tym:  - 5 minut na przywitanie,  - 15 minut na rozgrzanie ciała,  - 10 minut na część mobilizacyjną.	Sprzęt nagłaśniający.
II.	CZĘŚĆ GŁÓWNA	Nauka choreografii tanecznej w	Po rozgrzewce przechodzimy do części głównej zajęć: nauka oraz nagranie choreografii z zajęć.	70 minut na całą część, w tym: nauka i nagranie choreografii.	Sprzęt nagłaśniający,

		oparciu o poznane kroki Hip-Hop.	W tej części możemy wykorzystać cały przerobiony materiał z poprzednich lekcji, które prowadziliśmy. Nagrywka może się odbyć w przestrzeni sali tanecznej lub w plenerze.		kamera/telefon do nagrywania.
III.	CZĘŚĆ KOŃCOWA	Wyciszenie organizmu po zajęciach (ćwiczenia rozluźniające i stretching) oraz podsumowanie lekcji oraz całego cyklu warsztatów	Po części głównej włączamy muzykę spokojną, np. 90s r'n'b, która trzyma się klimatu lekcji Hip Hop. Siadamy lub stoimy (jeśli grupa ma problemy z ćwiczeniami na siedząco) i wykonujemy: skłony do lewej i prawej nogi, "motylek" (jeśli siedzimy), rozciąganie szyi, barków, mięśni czworogłowych oraz tydek. Wykorzystujemy elementy ćwiczeń wzmacniających z rekwizytami (taśmy, akcesoria do jogi i pilatesu), dostosowanych indywidualnie do uczestników. Na koniec rozmawiamy o całej lekcji oraz podsumujemy cały projekt.	20 minut na całą część, w tym: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 minut na stretching i ćwiczenia wzmacniające,</li> <li>- 10 minut na podsumowanie zajęć.</li> </ul>	Sprzęt nagłaśniający, karimaty, akcesoria do jogi i pilatesu, gumy do ćwiczeń.