

GRUPA ŻABKI

Proszę przygotować krzesło lub szafkę, o którą można oprzeć jedną dłoń jednocześnie patrząc w monitor (zamiast drążka baletowego).

1. Poznanie I zwrotki piosenki popularnej pt. „My jesteśmy krasnoludki”.

My jesteśmy krasnoludki,
Hopsa sa, hopsa sa,
Pod grzybkami nasze budki,
Hopsa, hopsa są.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ee4mdq4S8Vg>

2. Międzynarodowy Dzień Tańca – lekcja tańca klasycznego.

Święto to przypada 29 kwietnia. Z tej okazji zapraszam Was do Opery Śląskiej w Bytomiu, w której w przedstawieniach operowych występują śpiewacy, orkiestra symfoniczna i tancerze tańca klasycznego, czyli baletu.

Zapraszam Was dzisiaj na lekcję Studia Baletowego Opery Śląskiej, którą poprowadzi Aneta Pająk-Cwojdzńska. Jest absolwentką Ogólnokształcącej Szkoły Baletowej w Bytomiu i wieloletnią tancerką Opery Śląskiej.

Proszę przygotować krzesło lub szafkę i na bosą ćwiczyć razem z p. Anetą. Powodzenia :-)

Lekcja Studia Baletowego Opery Śląskiej w Bytomiu

https://www.youtube.com/watch?v=jKq3HsBOLGO&feature=emb_logo

Jeśli podobała się lekcja w Studium Baletowym możecie wziąć udział w pozostałych zajęciach z p. Anetą:

https://www.youtube.com/user/silesianopera/videos?view=0&sort=dd&shelf_id=2

3. Taniec narodowy krakowiak. Utrwalenie elementów tanecznych krakowiaka oraz prezentacja tańca i strojów krakowskich w wykonaniu Zespołu Piosni i Tańca „Śląsk”.

a. Proszę **zobaczyć** fragment krakowiaka na rynku w Krakowie. Przypomnieć sobie figury taneczne oraz kolorowe stroje krakowskie.

b. Proszę ponownie odtworzyć fragment filmu i **zatańczyć**:

- **cwał w bok po okręgu koła**. Para stoi buziami do siebie. Partnerka na zewnątrz koła, a partner wewnątrz. Trzymają się za ręce. Jedna noga ucieka w bok, a druga zawsze dogania ją.
- **pięty do przodu, a palce stóp w górę**. Oboje zatrzymują się i zwracają się twarzami do siebie. Opierają ręce na swoich biodrach. Wystawiają na przemian lewą i prawą piętę w przód opierając ją o podłogę. Palce stóp w górę.
- **krok konika (cwał w przód)**. Z tyłu trzyma jedną rękę za drugą (ogon konika). Jedna noga w przód, druga z tyłu. Zawsze ta sama noga (kopytko) „ucieka”, a druga zawsze ta sama „dogania” ją. *Aby było miło pamiętajmy o ukłonie przed tańcem i po tańcu.*

Taniec narodowy krakowiak

https://www.youtube.com/watch?v=v5bwS62m_Sk

4. Redukowanie napięć psychofizycznych. Rodzic przytula swoją pociechę i razem oglądają balet.
P. Czajkowski „Walc kwiatów” z baletu „Dziadek do orzechów”.

<https://www.youtube.com/watch?v=ElZ83ZfCzO8>

Życzę uśmiechu i wiele radości ze wspólnego tańca.