

GRUPA ZAJĄCZKI

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

1. Poznanie tekstu, rytmu i melodii pierwszej zwrotki piosenki pt. „Jestem muzykantem konszabelantem”.

Jestem muzykantem, konszabelantem
My muzykanci, konszabelanci.
Ja umiem grać my umiemy grać
na skrzypcach, na skrzypcach.

<https://www.youtube.com/watch?v=3UYII4iwnO4>

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-Cwojdzińska. Jest absolwentką Ogólnokształcącej Szkoły Baletowej w Bytomiu i wieloletnią tancerką Opery Śląskiej.

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

Lekcja Studia Baletowego Opery Śląskiej w Bytomiu

<https://www.youtube.com/watch?v=GAql24tkJx0>

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.

- **podskoki wokół partnera.** Partner klęczy na jednym kolanie, unosi rękę, partnerka ujmuje ją lekko za palce i podskokami okrąża partnera. Każdy wolną rękę opiera o swoje biodro.

Aby było miło pamiętajmy o ukłonie przed tańcem i po tańcu.

Taniec narodowy krakowiak

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

4. Taniec towarzyski walc.

a. Proszę posłuchać i zobaczyć fragment walca w wykonaniu tancerzy w strojach z XVIII wieku.

b. Proszę ponownie odtworzyć fragment filmu i zatańczyć na zmianę indywidualnie i w parze:

- walczyk na boki robiąc małe kroczki indywidualnie,
- walczyk na boki robiąc małe kroczki w parze.

Aby było miło pamiętajmy o ukłonie przed tańcem i po tańcu.

D. Szostakowicz Walc nr 2

<https://www.youtube.com/watch?v=WPjNphbbla0>

5. 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=EIZ83ZfCzO8>

Życzę uśmiechu i wiele radości ze wspólnego tańca.