



SCENARIUSZ

wersja pełna zajęć

Tytuł: „Taniec z poi – trening ciała i umysłu”

Czas trwania: 1 godzina 30 minut

Cel zajęć:

- poznanie możliwości swojego ciała,
- poprawa kondycji,
- poprawa koncentracji i koordynacji ruchowej,
- rozwój kreatywności,
- rozwój lub utrzymanie motywacji,
- wzrost zainteresowania kuglarstwem,
- nowe hobby.

Metody pracy:

- teoria tańca z poi i rodzaje rekwizytów,
- tworzenie własnych poi,
- rozgrzewka ruchowa,
- część praktyczna – ćwiczenia z użyciem poi.

Formy pracy:

- w grupie,
- w parach.

Materiały dydaktyczne:

- 2x długa skarpeta dla każdego z uczestników,
- 2x woreczek ryżu/kaszy 100g LUB 2x piłeczka tenisowa dla każdego z uczestników.

Przebieg zajęć:

1. Krótki zarys historyczny tańca z poi oraz przedstawienie rodzajów poi.
2. Tworzenie własnych poi – każdy uczestnik robi to samodzielnie zgodnie z instrukcjami słownymi prowadzącego.
3. Rozgrzewka ruchowa – teoria ruchu mięśni oraz podstawowe ćwiczenia rozgrzewające.
4. Ćwiczenia z użyciem poi – przedstawienie sposobu trzymania poi, podstawowe ruchy dla poznania możliwości ciała. Później w miarę dostępności czasowej: kilka ruchów, z których uczestnik już może sam stworzyć swój pierwszy układ taneczny.
5. Zakończenie zajęć

