



## **SCENARIUSZ**

### wersja skrócona zajęć

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

**Czas trwania:** 60 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,
- rozgrzewka ruchowa,
- część praktyczna – ćwiczenia z użyciem poi.

**Formy pracy:**

- w grupie,
- w parach.

**Przebieg zajęć:**

1. Krótki zarys historyczny tańca z poi oraz przedstawienie rodzajów poi.
2. Rozgrzewka ruchowa – teoria ruchu mięśni oraz podstawowe ćwiczenia rozgrzewające.
3. 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.
4. Zakończenie zajęć.

**Materiały dydaktyczne zapewnia prowadzący**