

WYZWANIE „YOU CAN DANCE”

Czas trwania konkurencji: według harmonogramu zamieszczanego w dzienniczku „You Can Dance”

Czas trwania wyzwania: 30 dni (1.04.2021-30.04.2021r)

Technika : określona w dzienniczku i legendzie do wyzwania.

Podział na kategorie: klasy I-III i IV-VIII SP oraz podział na płeć.

Proponowane rozgrzewka : [Rozgrzewka \(4 min.\) - ćwiczenia na początek treningu w domu - YouTube](#)

Rozciąganie po treningu tanecznym : [Rozluźnienie \(4 min.\) - rozciąganie po treningu w domu - YouTube](#)

Przebieg wyzwania:

Zadanie taneczne polega na codziennym wykonaniu różnorodnych zadań związanych z tańcem. Uczestnik odnotowuje osiągnięte wyniki w „Dzienniczku You Can Dance ” przez 30 dni.

Warunkiem koniecznym jest wypełnianie dzienniczka oraz przysyłanie zdjęć/ filmików wideo z postępami wykonywanego wyzwania pocztą elektroniczną z częstotliwością raz na tydzień.

Wszelką korespondencję (filmiki, zdjęcia, uwagi), wysyłane są na adres e- mail koordynatora projektu : werbel.justyna@sp1jawor.pl

Końcowy filmik wysłać należy **do 7 maja 2021 na adres e- mail koordynatora projektu.**

Każdy uczeń, który ukończy Wyzwanie otrzyma pamiątkowy E-Dyplom oraz otrzyma ocenę częściową celującą za aktywność z wychowania fizycznego.

NIEZBĘDNIK Uczestnika:

- dostęp do komputera i Internetu
- bezpieczną przestrzeń do ćwiczeń
- asystę dorosłego gdy wymagana
- strój i obuwie sportowy
- woda

UWAGA: Pamiętaj o rozgrzewce i zachowaniu bezpiecznej odległości od różnych przedmiotów.

Powodzenia :)

WYZWANIE „YOU CAN DANCE”

Dzienniczek zadań		
Imię i nazwisko		Klasa
DZIEŃ	ZADANIE	ZALICZONE (+) NIEZALICZONE (-)
1	JUST DANCE	
2	ROZCIĄGANIE	
3	TIK TOK	
4	OBROTY/SKOKI	
5	ĆWICZENIA DO SZPAGATU poziom I	
6	STEP UP	
7	WIECZÓR FILMOWY	WYŚLIJ NAGRANIE/ZDJĘCIE Z POSTĘPÓW
8	JUST DANCE	
9	ROZCIĄGANIE	
10	TIK TOK	
11	OBROTY/SKOKI	
12	ĆWICZENIA DO SZPAGATU poziom I	
13	STEP UP	
14	WIECZÓR FILMOWY	
15	JUST DANCE	WYŚLIJ NAGRANIE/ZDJĘCIE Z POSTĘPÓW
16	ROZCIĄGANIE	
17	TIK TOK	
18	OBROTY/SKOKI	
19	ĆWICZENIA DO SZPAGATU poziom II	
20	STEP UP	
21	WIECZÓR FILMOWY	
22	JUST DANCE	
23	ROZCIĄGANIE	
24	TIK TOK	WYŚLIJ NAGRANIE/ZDJĘCIE Z POSTĘPÓW
25	OBROTY/SKOKI	
26	ĆWICZENIA DO SZPAGATU Poziom II	
27	STEP UP	
28	WIECZÓR FILMOWY	
29	JUST DANCE	
30	ROZCIĄGANIE	
ZAKOŃCZENIE ZADANIA		ODEŚLIJ FINAŁOWE NAGRANIE Z WŁASNYM UKŁADEM TANECZNYM

WYZWANIE „YOU CAN DANCE”

LEGENDA do tabeli :

* **Just Dance** – wejdź na link https://www.youtube.com/channel/UChIjW4BWKLqpojTrS_tX0mg, wybierz jeden z układów do swojej ulubionej piosenki, zaproś do zabawy rodzinę i wspólnie przetańczcie proponowaną choreografię minimum 2 razy w ciągu dnia.

* **Rozciąganie** – korzystając z dostępnych treningów rozciągających dla osób początkujących na profilu **WhitePointeShoes**, **YouTube** [White Pointe Shoes - YouTube](https://www.youtube.com/channel/UC...), lub **Instagram** <https://www.instagram.com/whitepointeshoes/?hl=pl> Wybierz jeden i wykonaj w ciągu dnia.

* **Tik Tok** – używając aplikacji Tik Tok (jeśli ją posiadasz) bądź Youtube’a wybierz jeden prosty układ taneczny i naucz się go. Powtarzaj go sobie w ciągu dnia.

* **Obroty/Skoki** – skorzystaj z podanych linków:

1. [Jak zrobić OBROTY CHAINES \(SZENE\) - YouTube](#)
2. [JAK ZROBIĆ 1, 2, 3, I WIĘCEJ PIRUETÓW - YouTube](#)
3. [NAUCZ SIĘ PIRUETU 💖 Podstawy dla początkujących - YouTube](#)

Pamiętaj o rozgrzewce, a następnie wybierz do nauki jeden z obrotów/skoków, który najbardziej Ci się spodoba.

* **Ćwiczenia do szpagatu** – wykonaj wybrane ćwiczenie kilkakrotnie w ciągu dnia, pamiętając o własnym bezpieczeństwie i stopniowaniu poziomu trudności. Wejdź na YouTube i wykonuj ćwiczenia:

Poziom I kliknij w link poniżej :

[Jak Zrobić SZPAGAT dla Początkujących - Joga Rozciągająca - YouTube](#)

Poziom II kliknij w link poniżej :

[Jak Zrobić SZPAGAT - Joga Rozciągająca dla Zaawansowanych - YouTube](#)

* **Step Up** – wejdź w link <https://www.youtube.com/watch?v=U3mCIKLB2Mw>

Wybierz jeden z kroków hip-hopowych i spróbuj go odtworzyć w sposób jak najbardziej zbliżony do wykonującego go tancerza. Zapamiętaj jego nazwę i utrwalaj ją sobie razem z wykonywaniem wybranego kroku w ciągu dnia.

* **Wieczór Filmowy** – zaproś rodzinę do niedzielnego, wspólnego seansu filmu związanego z tańcem, może to być też spektakl/musical. Tytuły najpopularniejszych filmów o tańcu znajdziesz w linki : [Najciekawsze filmy o tańcu \(vogue.pl\)](https://www.vogue.pl)