



VEIKLA: ŠOKIAI

Šokis – viena iš meninės veiklos sričių. Šokį galima „skaityti“, juo galima kalbėtis, per jį galima keisti save, charakterį, požiūrį. Tai įvairi sportinė veikla ne tik ugdo fizines jėgas, bet ir ištvėringumą, valią, ryžtingumą, atsakingumą ir kitas savybes. Kadangi šokis kartu yra ir meninės veiklos išraiška, tai ugdo meninius gebėjimus, estetines pažiūras, plėtoja emocinį ir mąstymo procesus. Šokį apskritai galima laikyti sveikatos, kūno grožio, jėgos, grakštumo šaltiniu.

Tikslai:

- Lavinti fizines savybes;
- Stiprinti ištvėrę;
- Ugdyti valią;
- Mokyti ryžtingumo;
- Ugdyti meninius gebėjimus;
- Ugdyti estetines pažiūras;
- Skatinti jaunuolių pasitikėjimą savimi;
- Ugdyti pusiausvyrą, greitį, vikrumą, lankstumą, ritmą;
- Mokyti šokių judesių;
- Susipažinti su įvairių šokių rūšimis ir juos išmėginti;
- Lavinti stambiąją motoriką;
- Plėsti akiratį;
- Įgyti teigiamas emocijas;
- Lavinti gebėjimus šokti pavieniui, poroje, grupėje;
- Ugdoma socialinė patirtis: jaunuolių bendrumo jausmą, bendradarbiavimo įgūdžius, kultūrą;

Uždaviniai:

- Palaikyti ir skatinti jaunuolių norą aktyviai šokių veiklai;
- Stiprinti lankytojų integraciją į visuomenę;

- Organizuoti tikslingą šokių veiklą, supažindinant neįgaliuosius su įvairiomis šokių rūšimis ir išbandant jas;
- Stiprinti jaunuolių fizinį pajėgumą;
- Lavinti pusiausvyrą, judesių koordinaciją, ritmo pojūtį;
- Mokyti pažinti ir jausti savo kūną;
- Dalyvauti įvairiuose renginiuose, rodyti savo pasirodymus;
- Mokyti naujų šokio judesių;
- Skatinti jaunuolių kūrybinę fantaziją ir vaizduotę;
- Lavinti plastiškumą;
- Per šokį palaikyti gerą nuotaiką,
- Siekti rezultatų;
- Formuoti jaunuolių teigiamą savęs vertinimą, ugdyti pasitikėjimą savimi;
- Mokyti dėmesio koncentravimo ir disciplinos;
- Plėsti akiratį;
- Lavinti gebėjimą prisiminti šokių judesius ir jų eiliškumą;
- Šokių judesiu lavinti jutimus (kinetinius, vizualinius);
- Ugdyti vertybines nuostatas: savigarbą ir pagarbą kitiems, sąžiningumą.

Metodai ir būdai:

- Demonstravimas;
- Aiškinimas;
- Stebėjimas ir bandymas atkartoti judesius;
- Minčių lietus;
- Pagalba vieni kitiems prisiminti šokių judesius ir jų eiliškumą;
- Šokimas pavieniui, poroje, grupėje;
- Įvairių šokių stilių šokimas;

Turinys:

- Atsižvelgiama į kiekvieno lankytojo fizinį pajėgumą;
- Nuolatinis šokių kartojimas;
- Naujų šokių kūrimas ir mokymasis;

Rezultatai:

- Šokis leis pajauti bendravimo džiaugsmą, atsipalaidavimą, savęs pažinimą, fizinio kūno pajautimą, poilsį;
- Įgis savikontrolės gebėjimus įvairiuose renginiuose – šventėse;
- Išmoks naujų šokio judesių;
- Gebės improvizuoti;
- Tobulės pažinimo procesai;
- Atsiskleis jaunuolių gebėjimai;
- Gebės šokti pavieniui, poroje, grupėje;
- Gebės prisiminti šokių judesius ir jų eiliškumą;
- Įgys platesnį šokio suvokimą;
- Įvertinimas už pasiektus rezultatus.

Planą parengė:

Socialinio darbuotojo padėjėja

Santa Jermačkova

Susipažinau:

Socialinio darbuotojo padėjėja

Eglė Budreikaitė

Sudarymo data: 2017-01-31