

Veikla:

Šokiai

Šokis – viena iš meninės veiklos sričių. Šokį galima „skaityti“, juo galima kalbėtis, per jį galima pakeisti savo 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:

- fizinio aktyvumo skatinimas ir judėjimo įgūdžių lavinimas;
- aplinkos suvokimo ir sąveikos su kitais gerinimas;
- emocinės gerovės skatinimas;
- savitarpio pasitikėjimo ir savivertės didinimas;
- meninio ir kultūrinio išprusimo skatinimas.

Uždaviniai:

- judėjimo ir koordinacijos lavinimas;
- komandinio darbo skatinimas;
- energijos ir fizinės ištvėrmės kėlimas;
- kūrybiškumo ir saviraiškos skatinimas;
- emocinio atsipalaidavimo ir streso mažinimo skatinimas;
- sąmoningumo ir buvimo dabartyje skatinimas;
- savitarpio pasitikėjimo ir savivertės stiprinimas;
- kultūrinio ir meninio išprusimo skatinimas.

Metodai:

- palaipsninis mokymasis;
- audio ir vizualinis demonstravimas;
- individualus pritaikymas;
- grupiniai užsiėmimai;
- ritmo ir muzikos naudojimas;
- taktiliniai stimulatoriai;



- atvirų erdvių naudojimas;
- palaikomoji terapija.

Turinys:

- šokių technikos ir judesių mokymas;
- choreografijos ir grupinių šokių kūrimas;
- muzikos ir ritmo supratimas;
- emocinės išraiškos skatinimas;
- kūrybiškumo ir individualumo skatinimas.

Rezultatai:

- fizinis aktyvumas ir gerovė;
- emocinis stabilumas;
- savitarpio pasitikėjimas;
- socialinė įtrauktis ir bendravimo įgūdžiai;
- meninė išraiška ir kultūrinis supratimas;
- geresnis laisvalaikio valdymas.