



Partener:

Atelier de Dans

Obiectivul principal al cursului: inițierea în arta dansului

Participanți: copiii cu vârsta cuprinsă între 6 și 16 ani

Nr. ședințe: 4

Durată ședință: 50 minute/o dată la 2 săptămâni

Descriere curs:

Dansul este unul dintre cele mai frumoase și complexe sporturi, care dezvoltă nu doar latura fizică, ci și latura artistică a copiilor. Dansul este un factor important atât în dezvoltarea fizică, cât și în cea emoțională și socială.

Învățarea de pași și mișcări este un exercițiu benefic pentru consolidarea memoriei și capacitatea de percepție a copiilor.

Obiectivele cursului:

La finalul cursului, participanții vor putea:

- ✓ Să cunoască modul potrivit de a pregăti corpul pentru începerea dansului;
- ✓ Să identifice principalii pași din stilurile de dans practicate;
- ✓ Să cunoască ritmul muzicii și stilul de dans;
- ✓ Să cunoască postura corpului, potrivită pentru stilul de dans;
- ✓ Să pună în aplicare pașii învățați.

Beneficiile cursului:

- ✓ Dezvoltarea motricității;
- ✓ Dezvoltarea musculaturii;
- ✓ Stimularea memoriei;
- ✓ Îmbunătățirea posturii/ținutei;
- ✓ Dezvoltarea creativității;
- ✓ Dezvoltarea încrederii în forțele proprii și a stimei de sine;
- ✓ Redarea bunei dispoziții;
- ✓ Ritm muzical;
- ✓ Mișcarea corpului în pași de dans;
- ✓ Suportul adecvat vârstei de dans.



Programa cursului/ Teme abordate:

1. Introducere și cunoaștere. Prezentarea principalelor stiluri de dans abordate. Aplicații.
2. Recapitularea pașilor învățați. Prezentare pași de vals. Practică. Feedback pentru participanți
3. Prezentare pași de dans - stilurile latino, mtv comercial și dans modern. Practică. Feedback pentru participanți
4. Recapitulare pași de dans învățați. Practică. Feedback pentru participanți și instructor.

Cerințe minime pentru înscriere:

- ✓ Dorința de învățare și practicare a dansului

Criterii de selecție:

- ✓ În vederea participării la atelier, copiii nu vor susține nicio testare în prealabil.

Profesor coordonator: Loredana Bunduc, instructor coregraf, câștigătoare a numeroase titluri naționale, internaționale și mondiale, fondatorul Școlii de dans "Loredana Dance".

