

## ACTIVITATE OPȚIONALĂ „MICII DANSATORI”

Prof. Mircea Elena Lăcrămioara, Grădinița P.P. nr.2 Târgoviște

Nivel: II (grupa mare)

Durata: un an școlar

### ARGUMENT

Dansul, ca formă de exprimare și de comunicare artistică este un tip de activitate care dobândește o tot mai mare eficiență în munca cu preșcolarii. Copiii iubesc mișcarea, muzica, iar elementul emoțional implicat în acest gen de activități oferă mișcării atractivitate și motivație, mobilizează forțele copilului și-i produce bucurie, mulțumire.

Dansul contribuie la îmbunătățirea motricității datorită marii varietăți a mișcărilor, repetate în condiții variate, influențează asupra unor calități motrice, cu precădere asupra îndemnării și rezistenței generale.

Dansul reprezintă pentru preșcolar o formă excelentă de activitate, capabilă să favorizeze fortificarea organismului, organizarea în mod plăcut și util a timpului liber. Prin frumusețea costumelor și a melodiei, prin suplețea și expresivitatea mișcărilor, prin vioiciunea pe care o imprimă copiilor jocul popular contribuie în mare măsură la realizarea educației pentru valori folclorice locale.

Observând, în decursul anilor, scăderea interesului părinților și al copiilor pentru dansul popular, pe de o parte, precum și interesul crescut pentru muzica, dans modern și necesitatea consumului de energie, pe de altă parte, ne-am propus să desfășurăm în grădinița opționalul “Micii dansatori”, prin care să stimulăm interesul copiilor, dar și al părinților, pentru desfășurarea unor activități prin care să îmbinăm elemente folclorice, care să asigure perpetuarea tradiției populare românești, cu elemente moderne, care satisfac nevoia de mișcare a preșcolarilor.

### OBIECTIVE DE REFERINȚĂ

- Să asocieze mișcările sugerate de textul cântecului cu ritmul acestuia;
- Să exprime, prin mișcare, starea sufletească creată de muzica audiată;
- Să exprime într-un joc, impresia muzicală.

### EXEMPLE DE COMPORTAMENT

La sfârșitul anului copiii vor fi capabili:

- să execute corect pașii dansurilor propuse spre a fi învățate;
- să aibă o ținută adecvată dansului popular și de societate;
- să manifeste spirit de echipă și să colaboreze pentru reușita activității;
- să prezinte spectacole în grădiniță și în cadrul comunității locale.

### ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

- audiție - melodii din folclorul local accesibile nivelului grupei;
- vizionare de CD de la serbările organizate în unitate de alte generații de copii;
- vizionare de spectacole ;
- activități aplicative în sala de grupă;
- prezentare de spectacole.

### CONȚINUTURI ȘI TEMATICA ORIENTATIVĂ

- Pași de bază, mișcări în sincron și de euristică;
- Dansuri populare: „Hora”, „Brașoveanca”, „Hora din Moldova”;
- Dansuri moderne : „Feliz Navidad”, „Dansul florilor”, „Chu chu hua”;
- Prezentarea unor spectacole în fața grupei, grădiniței, părinților, la serbări școlare și la festivaluri sau concursuri „Hai să dăm mână cu mână” (Hora Unirii), „Dansez pentru mama”, „Să dansăm grațios ...” .

## PLANIFICAREA CALENDARISTICĂ A TEMELOR

Nr. crt.	Luna Numărul de activități	Conținuturi	Tema activității
1.	Octombrie 4	- Mișcări de bază;  - Audiție și mișcare; -Învățarea elementelor de bază ale dansului popular;  -Executarea corectă a pașilor dansului propus spre a fi învățat;	- „Mergi cum spun!” - Mișcă-te pe muzică! - Dans popular „Hora”  - Dans popular „Hora”
2.	Noiembrie 3	- Învățarea elementelor de bază ale dansului popular;  -Executarea corectă a pașilor dansurilor propuse spre a fi învățate;	- Dans popular „Brașoveanca” - Dans popular „Brașoveanca” - Dans popular „Brașoveanca”
3.	Decembrie 3	- Învățarea unor mișcări de dans modern -Executarea corectă a mișcărilor de dans	-”Feliz Navidad” -”Feliz Navidad” -”Feliz Navidad”
4.	Ianuarie 4	- Prezentarea de spectacole în grădiniță; - Imbinarea elementelor specifice dansului popular cu cele de dans modern; - Exersarea mișcărilor dansului propus spre a fi învățat	- „Hora Unirii”  - ”Hora din Moldova” -”Hora din Moldova” -”Hora din Moldova”
5.	Februarie 3	- Mers cadențat cu întoarcere la stânga și la dreapta; - Mișcări de dans în sincron;  - Exersarea dansului în sincron	- ”Mergem ca soldații” - ”Chu chu hua” -”Chu chu hua”
6.	Martie 4	- Exerciții de euritmie  - Executarea mișcărilor de dans învățate - Învățarea unor pași de dans modern	-”Dansul florilor” - Dansez pentru mama! - Zumba - Zumba
7.	Aprilie 3	- Exersarea unor mișcări de dans aerobic	-”Mișcă-te ca mine!” (Gummy bear)
8.	Mai 4	- Repetarea dansurilor moderne învățate	-”Micii dansatori”
9.	Iunie 3	- Repetarea dansurilor învățate - Prezentarea de spectacole în grădiniță și în cadrul comunității locale.	- ”Să dansăm grațios” - ”Să dansăm grațios” - Serbare finală.

### MODALITĂȚI DE EVALUARE

- spectacole prezentate cu ocazia sărbătorilor tradiționale în fața părinților;
- spectacole prezentate în comunitate.

## **BIBLIOGRAFIE**

- Badiu T., *Educația-fizică a copiilor și școlărilor*, Editura Garuda-Art, Chișinău, 1999;
- Ferrario B., *Gimnastica aerobică pe înțelesul tuturor*, Editura Semne, București, 2004
- Ianegic R. , *Void and Plenitude. Fundamental Concepts in Modern Choreographic Performance* , Editura Institutului Cultural Roman;
- Kulcsar St., *Gimnastica aerobică*, Editura Clusium, 2004.