

Temat: Nowoczesne formy aktywności fizycznej - taniec nowoczesny.

" Urodziliśmy się aby żyć w ruchu" (G. Brevik)

"Taniec to wszechstronny ruch fizyczny, gwarantujący harmonijny rozwój organizmu, wzbogacony o gamę przeżyć psychicznych, jaki daje kontakt z rytmem i melodią". (B. Bednarzowa)

"Tańcząc podejmuje się walkę z depresją, nerwicą oraz stanami niezadowolenia z siebie".
(Karolina)

Tańcząc, oprócz gibkości, sprawności, lekkości, zyskujemy korzystny wpływ na nasze zdrowie psychiczne!

Tańczą nie tylko dziewczyny :

https://www.youtube.com/watch?v=PZAq_4BtXck

Tańcem wyrażamy siebie:

<https://www.youtube.com/watch?v=S6ap557j4sM&list=RDRAiIVv3zgsU&index=5>

1. Wykonaj kilka ćwiczeń rozciągających.
2. Włącz muzykę, która najlepiej odda Twój nastrój w obecnej chwili i wykonaj do niej kilka ruchów.
3. Jeśli możesz, nagraj Twoje wykonanie i wyślij mailem.