

# GRINKIŠKIO JONO PODERIO GIMNAZIJA

*Parengė fizinio ugdymo ir šokio vyr. mokyt. Loreta Pajaujienė*

## **Žinutė šokių mokytojams.**

Prieš pateikdama pamokas 4 klasės mokiniams, mes analizavome paruoštą medžiagą prezi programa (*ji paruošta seniai, bet naudoju iki šiol ☺*) (nuoroda čia): <https://prezi.com/x8qvhii4wryp/untitled-prezi/>. Tai manau puiki priemonė nuotoliniui mokymui, nes galima paruošti klausimus – įvertinimui/atsiskaitymams.

*Kaip tęsiu pamokų temas praktiškai – nuotoliniu būdu, pateiktos apačioje*



Data. 2020 Balandžio 02 d.

## 1 pamoka. FIZINIS UGDYMAS (ŠOKIS).

**Tema. Pramoginiai šokiai (3).** Lėto valsų pagrindinių žingsnelių mokymas ir tobulinimas.

**Tikslas** – Išmokyti pagrindinį lėto valsų žingsnį, sužinoti lėto valsų istoriją.

**Priemonės:**

- Youtube.com

1. Pasidomėk **lėto valsų** šokio istorija ir ne tik.

- Kuriam šokio žanrui priskirtas **lėtas valsas**?
- Ar **lėtas valsas** priklauso klasikiniams ar Lotynų Amerikos šokiams?
- Kur **lėtas valsas** atsirado?
- Kokiais metais atsirado **lėtas valsas**?
- Kas pirmieji pradėjo šokti **lėtą valsą** (aristrokatai, paprastieji valstiečiai...)?
- Gal dar ką įdomaus radai?

2. Pasižiūrėk **lėto valsų** video filmukus:

<https://www.youtube.com/watch?v=hjNeeJZyHZs>

[https://www.youtube.com/watch?v=qe5o\\_48-pPg&list=RDQMf5fCfGB0EiY&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=qe5o_48-pPg&list=RDQMf5fCfGB0EiY&start_radio=1)

3. **Užduotis.** Bandyk savarnakiškai išmokyti **lėto valsų**

pagrindinį žingsnį. Jei tu esi berniukas, šok taip kaip video šoka vyras. Jei tu esi mergaitė išmok šokti taip kaip video šoka mergina. **SVARBU**, kai atliksi žingsnius skaičiuok 1 2 3. Mokykis pagal šią nuorodą: [https://www.youtube.com/watch?v=XjBgX41\\_vII](https://www.youtube.com/watch?v=XjBgX41_vII)

4. **Užduotis.**

- Atsakyk raštu į pirmos užduoties klausimus. Atsakymus gali parašyti ranka, tada nufotografuoti ir atsiųsti man. Arba parašyk per internetą
- Išmok lėto valsų judesius nusifilmuok (ar) padaryk foto, kaip tau sekėsi ir atsiųsk man. TAI BUS TAVO ĮVERTINIMAS.



**Rezultatų lauksiu iki balandžio 3 dienos.** Gali siųsti šiais adresais: per manodienynas.lt mokyti. Loreta Pajaujienė (arba) [loretapajaujienė@gmail.com](mailto:loretapajaujienė@gmail.com) (arba) per fc. Loreta LipPa. **IR BŪTINAI PASIRAŠYK KAS TU TOKS ;-)**

Data. 2020 Balandžio 09 d.

## 2 pamoka. FIZINIS UGDYMAS (ŠOKIS).

**Tema. Pramoginiai šokiai (4).** Lėto valso pagrindinių žingsnelių mokymas. Partnerių susikabinimo ir laikysenos mokymas.

**Tikslas** – Išmokti teisingo lėto valso susikabinimo, tobulinti pagrindinį lėto valso žingsnį.

**Priemonės:**

- *Youtube.com*
- *Šeimos nario*

1. **Užduotis.** Pasižiūrėk dar kartą **lėto valso** video filmuką atkreipk dėmesį kaip reikia laikyti savo partnerį. (spausk čia) <https://www.youtube.com/watch?v=I5FK-nNZpUE&list=RDQMf5fCfGB0Ely&index=2>
2. **Užduotis.** Pakartok ką praeitą pamoką išmokai [https://www.youtube.com/watch?v=XjBgX41\\_vII](https://www.youtube.com/watch?v=XjBgX41_vII) tik **NEPAMIRŠK** viską daryti **1 2 3** skaičiavimu.
3. **Užduotis.** Patobulink lėto valso šokio techniką:  
**A. ŽINGSNIUS DARYK PLAČIUS**  
**B1. KIEKVIENĄ KARTĄ ŽENGDAMAS Į PRIEKĮ – PĖDĄ DĖK NUO KULNO**



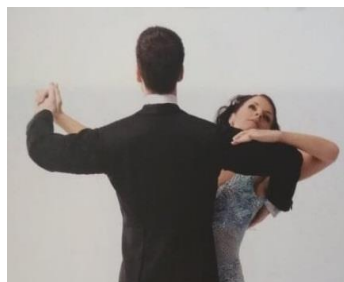
- B2. KIEKVIENĄ KARTĄ ŽENGDAMAS Į PRIEKĮ, ATGAL – PAŽEMĖK/PRITŪPK.**  
**C. O KAI KOJA ATSIDURIA ŠALIA VIENA KITOS – PAKILK/PASISTIEBK.**



**D. TAI PAKARTOK KELETĄ KARTŲ.**

4. **Užduotis.** Įsiziūrėk į pateiktas nuotraukas ir **IŠMOK** teisingai apkabinti partnerį(ę). Pabandyk tai atlikti su šeimos nariu.

**Atkreipk dėmesį,** kad vaikinai atsistoja veidu į merginą taip, kaip ir stovėtų vienas, bet partnerė stovi šiek tiek dešiniau.



5. **Užduotis.** Dabar sujung viską ką išmokai: skaičiuok 1 2 3, įtrauk lėto valso techniką, laikyseną, susikabinimą...
6. **Užduotis.** Dar kartą pabandyk tą patį tik su muzika (*spausk čia*)  
[https://www.youtube.com/watch?v=y2l6dUdTpG0&list=PLoMTMPMXFsMBdqUxDgb5enoa9B5\\_g0n7D](https://www.youtube.com/watch?v=y2l6dUdTpG0&list=PLoMTMPMXFsMBdqUxDgb5enoa9B5_g0n7D)

7. SĖKMĖS, labai laukiu nuotraukų/video kaip tau sekėsi.



**Rezultatų laukiu iki balandžio 10 dienos.** Gali siųsti šiais adresais: per manodienynas.lt mokyt. Loreta Pajaujienė (arba) [loretapajaujiene@gmail.com](mailto:loretapajaujiene@gmail.com) (arba) per fc. Loreta LipPa. **IR BŪTINAI PASIRAŠYK KAS TU TOKS ;-)**

**\*KAS LANKO ŠOKIŲ BŪRELĮ ir šoka šiuos šokius:**

**Malūnėlis** <https://www.youtube.com/watch?v=OttJ8TsqloM> muziką atsiųsiu asmeniškai.

**Lėtas Valsas** muzika čia <https://www.youtube.com/watch?v=N-yfALwQhuI>

**Žibuoklės** muzika čia <https://www.youtube.com/watch?v=hAAA1ru7tXA>

**Šokoladas** muzika čia <https://www.youtube.com/watch?v=rWy1w7WXeq0>

**! BŪTINAI PASIKARTOK BENT DU KARTUS PER SAVAITĘ.**

*Jūsų fizinio ugdymo ir šokių mokytoja  
Loreta Pajaujienė*

**LIKITE SVEIKI!!!**