



Interešu izglītības nodarbības apraksts

Interešu izglītības joma	Kultūrizglītība- dejas		
Interešu izglītības pulciņš	BDK "DimDariņi"		
Nodarbības tēma	Latviešu tautas dejas dažādu veidu polkas		
Nodarbības mērķis	Pilnveidot latviešu tautas dejas dažādu veidu polku tehnisko izpildījumu		
Nodarbības apraksts (aprakstošajā daļā var pievienot attēlus/linkus u.c. uzskates materiālus)	1. Sasveicināšanās 2. Iesildīšanās 3. Galvenā nodarbības daļa 4. Atsildīšanās 5. Atsveicināšanās		
<p>1. Sasveicināšanās.</p> <p>Dejotāji vienā zāles pusē izveido meiteņu līniju, otrā puīšu līniju. Sasveicināšanās, 2/4 taktsmērs 2taktis. Meitenēm rokas pie svārkciem, puīšiem rokas gar sāniem. Puīšiem solis pa kreisi, pieliek kāju klāt, solis pa labi, pieliek kāju klāt, kopā pamājojot ar galvu. Meitenēm solis pa labi "kniksis", solis pa kreisi "kniksis". Dejotāji nostājas šahā.</p> <p>2. Iesildīšanās</p>			
<i>Takts- mērs</i>	<i>Taktis</i>	<i>Kustība</i>	<i>Roku, kāju novietojums</i>
2/4	1.	Galvu noliec pa labi, novieto atpakaļ sākuma pozīcijā	Rokas gar sāniem, kājas VI pozīcijā
	2	Galvu noliec pa kreisi, novieto atpakaļ sākuma pozīcijā	
	3.-4.	Atkārto 1.-2.t. darbību	
	5.	Pagriež galvu pa labi, novieto atpakaļ sākuma pozīcijā	Rokas gar

	6.	Pagriež galvu pa kreisi, novieto atpakaļ sākuma pozīcijā	sāniem, kājas VI pozīcijā
	7.-8.	Atkārtoti 5.-6.t. darbības	
2/4	1.-4.	Galvu apļo uz labo pusi, nonāk sākuma pozīcijā	Rokas gar sāniem, kājas VI pozīcijā
	5.-8.	Galvu apļo uz kreiso pusi, nonāk sākuma pozīcijā	
2/4	1.-2.	Plecu apļošana virzienā uz priekšu	Rokas gar sāniem, kājas VI pozīcijā
	3.-4.	Atkārtoti 1.-2.t. darbību	
	5.-6.	Plecu apļošana atpakaļ	
	7.-8.	Atkārtoti 5.-6.t. darbību	
2/4	1.-2.	Roku apļošana saliktos elkoņos virzienā uz priekšu	Rokas uzliktas uz pleciem, kājas VI pozīcijā
	3.-4.	Roku apļošana saliktos elkoņos virzienā atpakaļ	
	5.-6.	Taisnas labās rokas apļošana atpakaļ	Rokas apļo virzienā atpakaļ, kājas VI pozīcijā.
	7.-8.	Taisnas kreisās rokas apļošana atpakaļ	
2/4	1.-2.	Liekšanās viduklī uz sāniem, noliecoties uz labo pusi, nonāk atpakaļ sākuma stāvoklī	Rokas sānos, kājas II pozīcijā.
	3.-4.	Liekšanās viduklī uz sāniem, noliecoties uz kreiso pusi, nonāk atpakaļ sākuma stāvoklī	
	5.-8.	Atkārtoti 1.-4.t. darbību	
	1.-4.	Ķermeņa augšdaļas apļošana uz labo pusi	
	5.-8.	Ķermeņa augšdaļas apļošana uz kreiso pusi	
2/4	1.-4.	<i>Rolling down</i>	Kājas VI pozīcijā, kad
	5.-8.	<i>Rolling up</i>	

	9.-16	Atkāрто 1.-8.t. darbību	noliecas lejā, tad atbrīvo rokas, kaklu, muguru.
2/4	1.	Ķermeņa augšdaļas noliekšanās viduklī uz priekšu, rokas pieskaras grīdai	Rokas pieskaras grīdai, 4.t. laikā nonāk III pozīcijā, kājas II pozīcijā.
	2.	Ķermeņa augšdaļas atliekšana atpakaļ sākuma pozā.	
	3.-4.	Atkāрто 1.-2.t. darbību	
	5.-8.	Atkāрто 1.-4.t. darbību	
2/4	1.	Mīņāšanās pēdās, sākumā stāvēt uz pilnas pēdas, tad labā kāja pāriet uz puspēdu, tai pievienojas kreisā gāja, tad seko labās kājas nonākšana atpakaļ uz pilnas pēdas un tad arī kreisās kājas nonākšana atpakaļ sākuma pozīcijā.	Rokas sānos, kājas VI pozīcijā
	2.- 4.	Atkāрто 1.t. darbību	
	5.-8.	Atkāрто 1-4.t. darbību, tikai šoreiz kustību sākot ar kreiso kāju.	
2/4	1.-2.	Izpilda 2 <i>demi plie</i>	Rokas sānos, kājas I pozīcijā.
	3.-4.	Izpilda 1 <i>grand plie</i>	
	5.-8.	Atkāрто 1.-4. t. darbību	
	9.-16.	Atkāрто 1.-8.t. darbību.	
2/4	1.-2.	Noliek labās kājas pirkstgalu, papēdi, pirkstgalu virzienā uz priekšu, pēdas nonāk sākuma pozīcijā	Rokas sānos, pēdas sākumā III pozīcijā. Tad, kad strādājošās kājas papēdis ir pie zemes, balsta kāja saliecas celī.
	3.-4.	Atkāрто 1.-2.t. darbību uz sānu	
	5.-6.	Atkāрто 1.-2.t. darbību virzienā atpakaļ	
	7.-8.	Atkāрто 3.-4.t. darbību	
	9-16.	Atkāрто 1.-8.t. darbību ar kreiso kāju.	

2/4	1.-2.	Izpilda 3 <i>battement tendu</i> ar labo kāju uz priekšu un 1 <i>demi plie</i> .	Rokas sānos, kājas III pozīcijā.
	3.-4.	Izpilda 3 <i>battement tendu</i> ar labo kāju uz priekšu un 1 <i>demi plie</i> .	
	5.-6.	Izpilda 3 <i>battement tendu</i> ar labo kāju atpakaļ un 1 <i>demi plie</i> .	
	7.-8.	Atkārti 3.-4.t. darbību.	
	9.-16.	Atkārti 1.-8.t. darbību, kustību sākot ar kreiso kāju.	

3. Galvenā daļa: kustību precizitātes pilnveidošana, latviešu tautas deju polku precizēšana un pareiza izpilde.

<i>Takts- mērs</i>	<i>Taktis</i>	<i>Kustība</i>	<i>Roku, kāju novietojums</i>
2/4	1-8.	Izpilda 8 sīkās polkas taisni DCV	Rokas sānos, kustību sāk ar labo kāju.
	9.-32.	Atkārti 1.-8.t. darbību	
2/4	1-8.	8 adatiņu polkas taisni DCV	Rokas sānos, kustību sāk ar labo kāju.
	9.-32.	Atkārti 1.-8.t. darbību	
2/4	1-8.	8 trakās polkas DCV	Rokas sānos dūrītēs, kustību sāk ar labo kāju.
	9.-32.	Atkārti 1.-8.t. darbību	
2/4	1.-4.	Izpilda 4 pievilciena polkas DCV	Rokas sānos, kustību sāk ar labo kāju.
	5.-8.	Izpilda 4 galopa polkas griežoties.	
	9.-16.	Atkārti 1.-8.t. darbību	
	17.-32.	Atkārti 1.-16.t. darbību pret DCV, sākot ar kreiso kāju.	

2/4	1-4.	Izpilda 4 vieglās polkas taisni DCV	Rokas sānos dūrītēs, kustību sāk ar labo kāju.
	5.-8.	Izpilda 4 vieglās polkas iegriežot plecus	
	17.-32.	Atkārto 1.-16.t. darbību	
2/4	33.-64.	Atkārto 1.-32.takts darbību, tikai ar kreiso kāju.	Dejotājiem rokas sānos, pagriezušies pret DCV, kustību sāk ar kreiso kāju.

4. Atsildīšanās:

<i>Takts- mērs</i>	<i>Taktis</i>	<i>Kustība</i>
3/4	1.-8.	Pacelta labā kāja, "stiepj". (Labo kāju paceļ, saliec un pieliek pie sevis, apķerot ar rokām, nostiepta pēda.)
	9.-16.	Atkārto 1.-8.t. darbību ar kreiso kāju
3/4	1.-8.	Saliekta labā kāja aizmugurē, "stiepj" (Labo kāju paceļ aizmugurē un ar rokām satver pēdu.)
	9.-16.	Atkārto 1.-8.t. darbību ar kreiso kāju
3/4	1.-8.	Stiepšanās, noliekšanās pie labās kājas (Labā kāja novietota priekšā uz papēža, korpuss liecas pie labās kājas, nedaudz ieliecot kreiso kāju ceļos.)
	9.-16.	Atkārto 1.-8.t. darbību ar kreiso kāju (Kreisā kāja novietota priekšā uz papēža, korpuss liecas pie kreisās kājas, nedaudz ieliecot labo kāju ceļos.)
3/4	1.-8.	"Stiepj", vingrina špagatu, noliekot saliektu labo kāju priekšā. (Labā kāja saliekta 90 grādos, kreisā taisna izstiepta atpakaļ. Elkoņi pie grīdas.)

	9.-16.	Atkārtoti 1.-8.t. darbību ar kreiso kāju priekšā (Kreisā kāja saliekta 90 grādos, labā taisna izstiepta atpakaļ. Elkoņi pie grīdas.)
3/4	1.-2.	Ar muguru uztaisa "kūkumu", galvu noliecot uz leju, kājas mazliet saliektas ceļos, rokas aptvertas ap ceļiem.
	3.-4.	Muguru iztaisno, galvu paceļ augšā, sākuma pozīcijā
	5.-8.	Atkārtoti 1.-4.t. darbību
5. Atvadīšanās: skat. Sasveicināšanās.		
Sasniedzamais rezultāts (jāmin arī kāda būs atgriezeniskā saite no skolēniem)		Precīza pamatsoļu izpilde, koncentrēšanās un jaunu zināšanu apguve, izveidota dejojāmu izpratne par latviešu tautas deju dažādu veidu polku (sīkā, adatiņu, trakā, pievilciena, galopa, vieglā polka) tehnisko izpildījumu.
Piezīmes/ ieteikumi/komentāri nodarbības organizēšanai		Pievienotajās saitēs atrodams ļoti labs materiāls pavadījumu mūzikai, ja nav pieejams koncertmeistars. https://soundcloud.com/lnkcentrs/sets/muzikalais-pavadijums-latviesu-dejas-treninstundai-cd1/s-E4tzn ; https://soundcloud.com/lnkcentrs/sets/muzikalais-pavadijums-latviesu-dejas-treninstundai-cd-2/s-5CLU1
Nodarbības aprakstu izstrādāja:		Liene Belova liene2706@inbox.lv 27080580