

ŠOK IR NESUSTOK 2016

ŠOKIO DIENA - BALANDŽIO 29 DIENĄ



Žmogus, kuris nemoka šokti, mano, kad muzikantai prasti.

Lenkų patarlė

Leiskite mums skaityti ir šokti. Šios abi pramogos niekada nepakenks pasauliui.

Volteras



LIETUVIŲ LIAUDIES CHOREOGRAFIJOS YPATYBĖS

Lietuvių liaudies choreografijos palikimas labai įvairus. Senesnės kilmės liaudies šokiai daugiausia palydimi dainomis, šokami grupėje, pagrindinės atlikėjos – merginos ir moterys, kurios vadovavo ir mišriai atliekamiems rateliams. Senujų šokių pobūdis dažniausiai ramus, žingsniai nesudėtingi, žemi ir siauri, dažni treptelėjimai; tipiški choreografiniai piešiniai – ratas, eilės, tiltelis, žvaigždutė, žilvitis, gyvatėlė ir kt.; figūroms būdingi įvairūs pynimai, nardymai, apsisukimai (apie save arba susikabinus su porininku), pasikeitimai vietomis, pliaukšėjimai rankomis ir pan. Visos lietuvių choreografijos būdingos kompozicinės formos dažniausiai turi bendrą savybę – simetriją, kuri matoma ne tik šokių bei žaidimų choreografiniuose piešiniuose, bet pasireiškia ir judesiuose (iš pradžių judesys atliekamas į vieną pusę, paskui – į kitą) bei muzikoje.

Lietuviams nebūdingas solo šokis, išskyrus senesniuose šaltiniuose paminėtus apeiginius šokius (per vestuves, krikštynas, kalendorines ir darbo šventes), persirengėlių repertuarą, improvizacinius momentus kai kuriuose kadriliniuose šokuose – tokie solo šokiai turėjo arba apeiginę paskirtį, arba buvo žaidybinio pobūdžio, bet nebuvo skirti šokėjo meistriškumui demonstruoti.

Vyrų šokių užrašyta labai nedaug. Vyrų vaidmuo padidėjo XIX a., kai į Lietuvą plūstelėjo atneštiniai poriniai ir kadriliniai šokiai, kuriems paprastai vadovauja vyrai.



Lietuvių choreografija skirstoma į šokamasias sutartines, žaidimus, ratelius ir šokius, nors tokia klasifikacija nėra griežta: nere-tai sunku atskirti šokį nuo ratelio, ratelį nuo žaidimo, o sutartinės būna ne tik šokamosios, bet ir žaidžiamosios.

TRADICINIAI ŠOKIAI IR VISUOMENĖS KULTŪRA

Viena iš svarbiausių tradicinio šokių funkcijų visuomenėje – auklėjamoji arba edukacinė. Ji žinoma jau nuo seniausių Europos civilizacijų laikų.

Pavyzdžiui, senovės chaldėjų kultūroje šokiai buvo panaudojami pertei-kiant žinias apie astronomijos mokslo pradmenis – šokant buvo atlieka-mos labai sudėtingos figūros ir choreografiniai piešiniai, vaizduojantys dangaus kūnų judėjimą. Senovės Graikijoje gerai šokantys buvo labai gerbiami, o žymūs valdžios vyrai, poetai ir filosofai garsėjo kaip puikūs šokėjai – Periklio laikais jie dažnai šokdavo solo prieš minią. Atėnuose ir Spartoje, taip pat romėnų specialiose mokyklose, šokiai buvo naudojami kaip jaunuolių karinio parengimo dalis.

Įvairiose Europos šalyse XX a. pradžioje tradicinis šokis tapo švietimo programų dalimi. Anglijoje 1909 m. liaudies šokiai Cecyl'io Sharp'o dėka buvo įtraukti į pradinių ir vidurinių mokyklų ugdymo programas. Šiuo pavyzdžiu pasekė ir kitos šalys (Škotija, Skandinavijos šalys ir kt.), betė-siančios šią veiklą iki šiol. Daugelyje pasaulio šalių tapo populiariu moky-klose mokytis ne tik savo krašto, bet ir kitų tautų šokių. Jungtinėse Ameri-kos Valstijose XX a. pradžioje choreografinį folklorą imta sąmoningai naudoti ne tik kaip edukacinę, bet ir kaip prevencinę priemonę, itin tin-kamą jaunimo dvasiniam ugdymui ir socializacijai. Siekiant išvilioti imi-grantus iš gatvių į viešas žaidimų aikšteles ir laisvalaikio centrus, pedago-gai sudarydavo instrukcines knygeles su liaudies šokių ir dainuojamųjų žaidimų aprašais, iš jų mokydavo vaikus.



Apie žaidimų panaudojimą edukacijai randame žinių ir iš Lietuvos istorijos: XV a. sukurtose poemoje apie Vytauto Didžiojo laikus paminėta, kad jaunuoliai buvo lavinami ir ruošiami karui koviniais liaudies žaidimais. Savotiškus tokio reiškinio atgarsius randame XX a. tarpukario Lietuvoje, kai kuriant tautinę mokyklą liaudies šokiai ir žaidimai buvo įtraukti į fizinio lavinimo pamokas.

Pedagoginė šokio paskirtis natūraliai gyvavo ir kaimo bendruomenių tradicijose. Dar prieš pusšimtį metų Lietuvoje (kaip, beje, ir kitose Europos šalyse) kaimo vietovėse rengiamuose vakarėliuose susirinkdavo ne tik jaunimas, bet ir vyresnioji karta, o tai lemdavo, kad net įprastinis pasilinksminimų šokis tapdavo tam tikra pedagogine priemone. Per patį šokių vakarėlį nebuvo įprasta mokytis šokti, ateidavo jau išmokę (pasitelkę draugus, tėvus, seseris ar paprasčiausią šluotą), tačiau čia buvo mokomasi kitų dalykų. Gyva šokio praktika suteikdavo galimybę įsisavinti papildomus įgūdžius – išmokti bendruomenėje priimtų elgesio taisyklių, prisitaikyti prie tradicinės etikos normų, pagal jas ugdyti savo charakterį. Kaimo bendruomenėje gerais šokėjais buvo laikomi tie, kurie turėdavo savitą šokio manierą ir sugebėdavo improvizuoti – ši ypatybė buvo ypač būdinga vyrams, o merginos turėjo sugebėti lengvai prisitaikyti prie skirtingų šokėjų manieros. Klaidingai manoma, kad lietuvių tradicinės elgesio normos skatino asketišką dorovingumą – priešingai, buvo vertinamas sugebėjimas pašmaikštauti, šokiai persipindavo su dainomis, žaidimais, įvairiais vaidinimais.

Pastarajame šimtmetyje Europoje vykstantis liaudies šokio judėjimas pateikia puikių pavyzdžių, kaip kaimo šokis įgauna naujas gyvybės formas ir per šokių klubų veiklą prigyja miestuose. Tai paneigia Lietuvoje dažnai propaguojamą nuomonę, kad tradicinė kultūra gali gyvuoti tik kaime.

Medžiaga paruošta pagal du šaltinius:

Dalia Urbanavičienė *Liaudies choreografija // Lietuvos tapatybė. Etnologijos ir antropologijos enciklopedija*, 2010

Dalia Urbanavičienė *Tradicioniai šokiai ir visuomenės kultūra* // www.straipsniai.lt

PASAKA APIE APVALIONĄ PIKTALIONĄ IR NENDRELĘ SKIEDRELĘ

PASAKA VAIKAMS

Buvo katrą Apvalionas Piktalionas, storas, didelis, sunkus. Apvalionas daug valgė, daug gulėjo, daug prie kompiuterio sėdėjo. Valgė tai ne bet ką, o mėsainius, kebabus, labai mėgo sausainius, saldainius, šokoladą.

Dėl limonadų galėdavo bet ką padaryti.

Turėjo jis gerą draugę Nendrelę Skiedrelę. Ji buvo laiba, grakšti ir lengva. Valgė ji dažnai ir po nedaug, labai mėgo sportuoti, prie kompiuterio atsisėdavo tik tada, kai norėdavo ką sužinoti, ar reikėdavo ką pamatyti.

Apvalionas ir Skiedrelė buvo labai geri draugai. Kartais (o tai būdavo labai retai), Skiedrelė pasikviesdavo Apvalioną pasivaikščioti. Bet kai tik jie susitikdavo, kaskart susipykdavo: Apvalionas Piktalionas visada ir viskuo būdavo nepatenkintas: tai Nendrelė per greit eina (jam sunku savu didelį pilvą nešti ir sunkias kojas vilkti), tai Skiedrelė per gražiai atrodo (jo drabužiai kaip maišai, batai kaip laivai), tai ji už pietus mažai sumoka (mat jis valgo kelias porcijas ir išeina dar alkanas), viskas ir visada jam buvo blogai.

Kartą Nendrelei trūko kantrybė:

Na, tu drauge Apvalione,

Žino juk visi jau žmonės.

Internetas ir feisbukas,

Informacija tik sukas-

Reikia valgyti saikingai,

Maistą rinktis atsakingai,

Pasivaikščiot, pasportuoti,

Apie ateitį galvoti.





Supyko Apvalionas:

-Ką tu čia kalbi, Skiedra? Tu mane įžeidinėjai, apkalbinėjai. Iš tavęs to nesitikėjau...

Susimąstė Skiedrelė:

-Norėk draugui gero. Kai sakoma „nori kaip geriau, o išeina kaip visada“.

Užsirūstino Apvalionas. Namuose ištisai sėdi, dar daugiau valgo, pavalgęs pagulėt visada nueina ir ant viso pasaulio pyksta:

-Na, mes dar pažiūrėsime... Na, mes dar pamatysim, kas čia teisybė... Pasportuot mat, pajudėt gi man reikia... Juokas ima... Paaiškins man kažkokia Skiedra kaip gyvent reikia... Sėdi toliau Piktalionas namie, niekur nosies nekiša, niekas jo niekur nekviečia. Nekviečia todėl, kad jis nieko nenori, jam viskas neįdomu, per sunku. Futbolo žaist jis negali- kamuolio nepaveja, krepšinio irgi- įmesti nepataiko, bėgiot greit pavargsta, o pavargęs iškart ima baisiai pykti ant visų. Niekam su juo neįdomu.

Tai, va. Sėdėjo jis namie sėdėjo. Viską suvalgė, viską išgėrė ir prisireikė jam nueiti į parduotuvę. Pradėjo ruošti, rengti ir ant viso svieto pykti- drabužiai ėmė ir sumažėjo (visur braška, traška, spaudžia), batais apsiaut neįmanoma (kažkas balioną į pilvą įkišo ir stebuklingai rankos sutrumpėjo, kojų niekaip nepasiekia).

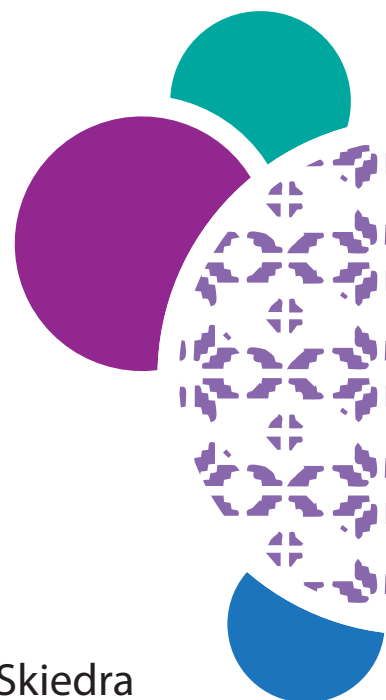
Kur čia nebūsi piktas ir susierzinęs. Vargais negalais apsirengė. Pasiėmė krepšį, eis jau ir kad supyko pabandęs pro duris išeiti. Visko tikėjosi, bet kad kas duris dar susiaurintų, to tai jau tikrai nesitikėjo- vargo, lindo, grūdosi, kol vargais negalais pro duris išėjo. Juodas iš pykčio, kaip juodžiausias debesis pėdina Piktalionas į parduotuvę, o priešais beateinanti Nendrelė Skiedrelė. Kaip visada graži, grakšti ir labai laiminga. Dar pikčiau Piktalionui pasidarė- ko ji čia tokia laiminga?

Nendrelė Skiedrelė gi pamačiusi Apvalioną Piktalioną negalėjo patikėti savo akimis. Jos draugas ne ėjo, o ridenosi, prakaitas ritosi upeliais, o veidas rodėsi iš pykčio sprogs. Bežiūrint į savo nelaimingą draugą Nendrelei labai jo pagailo. Priėjusi ji paėmė jį už rankos ir ji pasiūlė:

Mielas drauge, Apvalione,
Tau pasiūlyt kai ką noriu.
Noriu tau padėt suprasti,
Išeitį taip pat surasti,
Kad gyvent galėtum oriai
Ir numestum savo svorį
Nebevalgytum tu be saiko
Gal tada atrastum laiko
Pasivaikščiot, pasportuoti
Juk nereikia pasiduoti
Maisto ir visoms silpnybėms
Viskam turi būti ribos.

Susimąstė Apvalionas Piktalionas. Gal ir tiesą šita Skiedra sako. Nutarė jis keisti gyvenimo būdą- paklausė ką gi jam reikia valgyti. Skiedrelė surašė naudingiausias maisto produktus, kuriuos kasdien turėtų suvalgyti Piktalionas. Tada Nendrelė sudarė Apvalionui dienotvarkę, kurios besilaikydamas jis turėtų mesti svorį, judėti, vaikščioti ir aplanai sveikai gyventi.

Ir kaip jūs manote, kaip pasikeitė Apvaliono Piktaliono gyvenimas?



V. Černiuvienė
Molėtų „Saulutės“ vaikų
lopšelis- darželis
Priešmokyklinio ugdymo
pedagogė

PROTŲ MŪŠIS

1 ETAPAS. TESTAS:

1. Iš kokios kalbos kilęs žodis "Valsas"?

- a) Vengrų
- b) Vokiečių
- c) Šveicarų
- d) Prancūzų

2. Kurioje šalyje pradėtas šokti Tango?

- a) Argentinoje
- b) Kuboje
- c) Brazilijoje
- d) Kolumbijoje

3. Kuo žinomi Jūratė ir Česlovas Norvaišos?

- a) Salsos šokių klubo "Ciao" įkūrėjai
- b) Baletu primirę
- c) Sportinių šokių Lietuvoje pradininkai
- d) Šokių mokyklos "InDance" įkūrėjai

4. Kas dažniausiai šoka labai populiarią Vokietijoje „Linksmąją polką“, išmokę polką ar polkos žingsnį?

- a) Vaikai
- b) Paaugliai
- c) Suaugę žmonės
- d) Senesniojo amžiaus žmonės

5. Kam yra labiausiai skirtas Amerikiečių šokis „Mažasis batsiuovys“?

- a) Pažengusiems
- b) Pradedantiems
- c) Profesionalams
- d) Visiems



II ETAPAS. ŽODINIAI KLAUSIMAI - KLAUSIMAI BE PATEIKTŲ ATSAKYMŲ VARIANTŲ:

1. Koks šokis karaliauja Brazilijos karnavalo metu?
2. Ar tiesa, kad rumbos šokio pradžią davė bliuzo muzika?
3. Į kokias dvi pagrindines grupes buvo skirstomi šokiai Viduramžiais?
4. Ar tiesa, jog visos poros turi šokti pagal laikrodžio rodyklę bet kokio šokio metu?
5. Indų šokis yra kilęs iš religinio ir gamtos išgyvenimo. Visi išgyvenimai indų mitologijoje pasireiškia mimika, gestais ir šokiu. Kokioje vietoje buvo jų pirmosios šokio mokyklos?
6. Ar tiesa, jog visų porinių šokių metu poros susikabina dešinėmis rankomis?
7. Kieno elgsena vaizduojama Tadžikų senovės liaudies šokiuose?
8. Ar tiesa, kad žydų šokiai linksmi, temperamentingi, išsiskiria šmaikštumu?
9. Kaip vadinami šokiai, kai šokėjai išsirikiuoja eilėmis?
10. Piešiniai ant uolų ir pėdsakai įrodo, kad buvo šokama net 10 000 metais prieš Kristų. Ar tiesa, kad šokiai poromis (kai šoka vyras ir moteris) atsirado prieš 5000 metų?



III ETAPAS. VAIZDINIAI KLAUSIMAI-KLAUSIMAI SU PAVEIKSLĖLIAIS, NUOTRAUKOMIS:



1. Kokių šokių apranga pavaizduota nuotraukoje?



2. Kaip vadinami nuotraukoje esantys bateliai?



3. Ar paveikslėlyje pavaizduota veikla priskiriama prie šokių?



4. Kokio šokio aksesuaras matomas nuotraukoje?



5. Kokiems šokiams labiausiai skirti šie drabužiai?

IV ETAPAS. VIDEO KLAUSIMAI-KLAUSIMAI SU VAIZDO ĮRAŠAIS:

1. Koks šokis vaizduojamas
šiam vaizdo įrašui?

<https://youtu.be/xKeUpU446Xg>

2. Kurioje šalyje šokamas
šis šokis?

https://youtu.be/bn-uHg_BJVI

3. Kurioje šalyje pirmą kartą
pasirodė šis šokis?

<http://youtu.be/d6p46E1Zlss>

Kviečiame
susipažinti su savo
mieste veikiančiais
tradicinių šokių
klubais, nueiti į jų
repeticijas, o galbūt
ir įsitraukti į veiklą ar
kartu suorganizuoti
vakaronę.



„FLASH MOB” ŠOKIS

Flashmob'as - apibūdina grupę žmonių, kurie staigiai susirenka kokioje nors viešojoje vietoje ir padaro kažką neįprasto, tai tęsia kelias akimirkas ir išnykta. Daugumoje pasaulio valstybių, Flash Mob – tiesiog neatsiejamą jaunimo kultūros dalis. Flashmob'ininkai siekia sukelti aplinkinių reakciją. O kokią reakciją galima sukelti staiga įjungus muziką ir pagal ją šokant?.. Mažų mažiausiai – šypseną!

1. Kviečiu išmokti „Sveikatiados“ šokį ir koridoriuje per pertrauką, kieme, savo miestelio aikštėje, direktoriaus kabinete ar tiesiog gatvėje padaryti flashmob'ą BALANDŽIO 29 dieną.

2. Kviečiu padaryti šokių konkursą savo mokykloje. Visi mokiniai šokį pradeda vienodai, o pabaigia jau savo sukurtais šokių žingsneliais.

3. Kviečiu šokiui prisidėti visus mokyklos mokytojus ir galbūt net direktorius. Pvz. Vaikai scenoje šoka šokį aktų salėje visai mokyklos bendruomenei. Visi mokyklos mokytojai ir direktorius iš anksto išmoksta tik kelis judesius iš šokio ir tam tikru momentu visi mokytojai atsistoja ir prisijungia prie vaikų. Sušokę savo dalį vėl atsisėda į savo vietas ir stebi toliau šokį.

„SVEIKATIADOS” ŠOKIS 2016!

Filmuką galima pamatyti paspaudus nuorodą ant dokumento

https://www.youtube.com/watch?v=4_Wn9-VSZfQ





Iki valios prisišokę,
nepamirškite
„Sveikatiados“ komandai
atsiųsti užpildytą
GRĮŽTAMOJO RYŠIO
ANKETĄ bei NUOTRAUKŲ
iš renginių.

ISSIRINK IDĖJĄ

Vieną ar kelias iš Idėjų
paketo arba savo
sugalvotą.

ĮGYVENDINK JĄ

Išmok, sužinok,
eksperimentuok
su savo draugais ir
mokytojais.

UŽFIKSUOK VEIKLAS

Fotografuok savo
klasės, visos
mokyklos, savo
draugų užsiėmimus.

SIŪSK NUOTRAUKAS

Nuotraukų laukiame el. paštu
sveikatiadainfo@gmail.com