



PROGRAM ZAJĘĆ ZUMBA

PROWADZĄCY: MGR DIANA WĄSIEWICZ

Spotkanie	Sposób realizacji	Czas trwania	Terminy
1.	1. Poznanie przez uczniów treści teoretycznych na temat zajęć zumba fitness. Zalety uczęszczania na zajęcia. Historia powstania, omówienie jak wyglądają zajęcia. Zapoznanie jakie style taneczne tańczy się na zumbie. Rola takich zajęć w życiu, dla kogo są to zajęcia itp. Uświadomienie uczniom jak ważna dla zdrowia jest regularna aktywność fizyczna.	1godzina	STYCZEŃ
	2.Opracowanie części wstępnej zajęć, czyli rozgrzewki. Z czego się składa. Jej rola w trakcie treningu.	1godzina	
	3.Krótkie zapoznanie z podstawami tańców latynoskich występujących na zumbie: cumbia, salsa. Omówienie kroków podstawowych.	1godzina	
	4. Nauczanie kolejnych dwóch stylów tanecznych: reggaeton i merengue. Poznanie kroków basic.	1godzina	
2.	1.Przypomnienie poznanych wiadomości. Powtórzenie roli rozgrzewki podczas jednostki treningowej.	1godzina	LUTY
	2. Utrwalenie poznanych podstaw czterech głównych stylów tanecznych: cumbia, salsa, reggaeton, merengue.	1godzina	
	3. Nauczenie jednej choreografii wykorzystywanej na zajęciach zumbi składającej się m.in. z cumbii i salsy.	1godzina	
	4. Poprowadzenie fragmentu zajęć zumba fitness składającego się z rozgrzewki, kilku utworów muzycznych oraz cool down. Krótkie wprowadzenie do części końcowej zajęć, czyli cool down i stretchingu. Na czym polega i jaka jest jego rola.	1godzina	
3.	1. Przypomnienie i utrwalenie zdobytej wiedzy. Rozgrzewka. Zapoznanie z krokami występującymi na aerobiku, m.i.n step touch, step out. Zasady w wykonywaniu poprawnie pozycji i	1godzina	LUTY



	<p>kroków.</p> <p>2. Doskonalenie techniczne poznanego układu z wcześniejszego spotkania. Omówienie z czego składa się choreografia zumbi i jak się ją tworzy do danego utworu muzycznego.</p> <p>3. Rola stretchinu i końcowej części zajęć. Poprawność wykonania ćwiczeń rozciągająco- rozluźniających.</p> <p>4. Przykładowa lekcja zumbi poprowadzona przez instruktora w całości(rozgrzewka, część główna i końcowa).</p>	<p>1godzina</p> <p>1godzina</p> <p>1godzina</p>	
4.	<p>1. Rozgrzewka. Doskonalenie techniki wykonania ćwiczeń. Omówienie jakie są rodzaje zumbi.</p> <p>2. Powtórzenie stylów tanecznych występujących na treningu zumbi.</p> <p>3. Wymyślenie własnej choreografii przez uczniów w grupach.</p> <p>4. Trening zumbi poprowadzony przez trenera.</p>	<p>1godzina</p> <p>1godzina</p> <p>1godzina</p> <p>1godzina</p>	MARZEC
5.	<p>1.Powtórzenie poznanych informacji. Rozgrzewka. Wprowadzenie czym są zajęcia zumba sentao(zumba z krzesłem, jeden z rodzajów zajęć zumbi).</p> <p>2. Poznanie pozycji występujących na zajęciach. Rola i poprawność wykonania ćwiczeń z krzesłem.</p> <p>3. Przykładowa lekcja ZUMBA SENTAO.</p> <p>4.Rozciąganie i cool down. Doskonalenie indywidualne przez uczniów poznanych umiejętności.</p>	<p>1godzina</p> <p>1godzina</p> <p>1godzina</p> <p>1godzina</p>	KWIECIEŃ
6.	<p>1.Zapoznanie z formami spotkań uczestników zumbi poza regularnymi zajęciami w klubie fitness(m.in. maraton zumbi, mini maraton zumbi, warsztaty, master class). Co to jest i co daje uczestnikom.</p> <p>Poprowadzenie z gościem specjalnym, instruktorem zumbi z Ostrołęki 2 godzinnego MINI MARARTONU ZUMBY.</p> <p>2.Omówienie 2godzinnego mini maratonu zumbi.</p>		KWIECIEŃ
7.	<p>1. MARATON ZUMBY. Omówienie na czym polega.</p> <p>2. Aktywny udział uczniów w zajęciach trzygodzinnych prowadzonych przez kilku instruktorów.</p>	<p>1 godzina</p> <p>3 godziny</p>	KWIECIEŃ
8.	<p>1.Rozgrzewka. Powtórzenie zdobytych wiadomości i umiejętności.</p> <p>2.Tworzenie własnej choreografii przez uczniów do wybranej muzyki w grupach.</p> <p>3. Prezentacja stworzonych układów. Ocena i korygowanie występujących błędów technicznych itp.</p>	<p>1 godzina</p> <p>1 godzina</p> <p>1godzina</p>	MAJ



	4.Lekcja zumby(rozgrzewka, część główna, zakończenie).	1godzina	
9.	<p>1.Powtórzenie i utrwalenie informacji zdobytych na zajęciach. Rozgrzewka.</p> <p>2.Poznanie dodatkowych stylów tanecznych, poza czterema głównymi występujących w choreografiach zumby, np. hip-hop, bollywood, bhangra.</p> <p>3.Lekcja zumby z wykorzystaniem nowych układów choreograficznych.</p>	<p>1godzina</p> <p>1godzina</p> <p>1godzina</p> <p>1godzina</p>	MAJ
10.	<p>1. Podsumowanie. Omówienie zdobytych umiejętności teoretyczno- praktycznych.</p> <p>2.Powtórzenie i utrwalenie poznanych kroków tanecznych i stylów.</p> <p>3.Lekcja zumby poprowadzona przez instruktora.</p> <p>4.Rozciąganie, wyciszenie organizmu i rozluźnienie mięśni.</p>	<p>1godzina</p> <p>1godzina</p> <p>1godzina</p> <p>1godzina</p>	CZERWIEC