

Temat 37 Zabawa taneczna – zumba.

Cele: Ruch jako czynnik wpływający na zdrowie.

Umiejętności: uczeń wykonuje dowolny układ taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową.

Motoryczność: kształtowanie koordynacji ruchowej oraz poczucia rytmu.

Ruch przy muzyce jest fajną formą poprawiającą koordynację ruchową a także samopoczucie. Daje możliwość spontanicznego „wyżycia się”. Jest gimnastyką ciała, rozładowuje napięcia i wywołuje uśmiech na twarzy. Ćwiczenia przy muzyce rozwijają pamięć, spostrzegawczość, a także refleks. Kształtują osobowość dziecka oraz pomaga uwierzyć w siebie, a tym samym zwiększa pewność siebie.

Przygotowałem dla Was filmik, przy którym spróbujecie kilka kroków Zumby. Jest to radosny taniec, który da Wam świetną zabawę.

Zumba oznacza „baw się i ruszaj”, jest to forma fitness, która zawiera nieskomplikowane szybkie i wolne ruchy taneczne wzmacniające i rzeźbiące sylwetkę.

<https://www.youtube.com/watch?v=RnpAZFwmqY4>