

ZADANIE DO WYKONANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Klasy 7

Data: 13.05.2020 r. 3 i 4 godzina lekcyjna

Drogi uczniu!

Na dzisiejszych zajęciach wychowania fizycznego poznasz kolejną formę aktywności fizycznej jaką jest Zumba.

Temat 1: Jak powstała Zumba?

Temat 2: Nauka podstawowych kroków Zumby

Temat 1: 3 godzina lekcyjna



Zumba została wymyślona w połowie lat 90 ubiegłego wieku przez pochodzącego z Kolumbii tancerza i choreografa Alberto Pereza zwanego po prostu Beto. Pewnego razu zapomniał on kaset niezbędnych mu do prowadzenia zajęć, sięgnął wówczas po swoją ulubioną muzykę latynoską i zaczął improwizować. Spotkało się to z entuzjastyczną reakcją ze strony uczestników, dlatego ułożył do muzyki latynoskiej układy taneczne, które nazwał Zumba. Zumba to określenie wywodzące się z języka gruzińskiego, które oznacza „wystarczy tylko chcieć”. Zumba szybko zyskała ogromną popularność nie tylko w Kolumbii, ale USA, gdzie również przeniósł się Beto. Tam też powstała Zumba Fitness, znana dzisiaj w Polsce. Zumba to ćwiczenia, które wpływają nie tylko na ciało, ale i na psychikę człowieka. Intensywny trening Zumby to szansa na spalenie 600 kalorii w ciągu 1 godziny. Zumba dodatkowo poprawia kondycję i sprawność fizyczną, a ponadto pozytywnie wpływa na wygląd całego ciała.

Temat 2: 4 godzina lekcyjna

Przed przystąpieniem do nauki Zumby przygotuj:

- wygodny strój
- wodę
- odpowiednie miejsce
- dobry humor!!!

Podstawowe kroki Zumby poznasz oglądając filmik. Instruktor Zumby przed rozpoczęciem nauki kroków przeprowadzi najpierw rozgrzewkę przy muzyce. Będziesz tańczyć razem z nim. Możesz także zatrzymać film w celu uzupełnienia płynów oraz odpoczynku.

Dla lepszego opanowania kroków Zumby obejrzyj film co najmniej dwa razy. Gdy opanujesz kroki łatwiej będzie zatańczyć Zumbę razem na sali gimnastycznej po powrocie do szkoły.

Oto link do filmu:

<https://www.youtube.com/watch?v=3cdqWafwLJI> - wychowanie fizyczne w domu na wesoło (lekcja nr 3)

Dziękuję za współpracę

Do usłyszenia na następnych zajęciach