

## ZUMBA jako vyučovací hodina i jako prostředek k rozcvičení

**Charakteristika** – ZUMBA je taneční fitness hodina plná energie, skvělé hudby a dobré nálady. Kombinuje dynamickou latinsko-americkou hudbu a latinsko-americké tance spolu s aerobními pohyby. Choreografie střídají pomalé a rychlé rytmy na principu intervalového tréninku s cílem spalovat tuky, formovat a posílit celé tělo. Zaměřuje se na partie jako hýžděové svaly, svaly horních a dolních končetin a břišní svaly – rytmické zapojení všech těchto svalů společně. Zavedení zumbly reaguje na zájem školní mládeže o tanec ve spojení s moderní i latinsko-americkou hudbou a nabízí způsob, jak využít tohoto moderního trendu k rozcvičení a zahřátí organismu před vlastní hodinou TV.

### **Obsah – teorie:**

- Teoretické základy zumbly.
- Fyziologie a různé styly cvičení, psychologie, zdravotní aspekty cvičení, metodologie zumbly.

### **Obsah – praxe :**

- Struktura jednotlivých skladeb i celé hodiny zumbly.
- Nácvik základních kroků – merenge, salsa, cumbia, reggaeton.
- Tvorba choreografií. Využití moderních tanečních prvků, rozvoj pohybové koordinace, pohybové paměti a tvořivosti. Možnosti použití různých stylů hudebního doprovodu, práce s hudbou.

Praktickou výukou ukázat pedagogům, jak hravě a zábavně zlepšit pohybové a koordinační schopnosti školní mládeže v souvislosti s využitím hudebního doprovodu.

**Číslo akce:** 4529

**Stav kurzu:** veřejné

**Název pro certifikát:** ZUMBA jako vyučovací hodina i jako prostředek k rozcvičení

**Kategorie:**

- Tělesná výchova a zdravý životní styl

**Lektoři:**

- Mgr. Radka Střešíková

**Určeno:** učitele TV, vychovatele, pedagogické pracovníky DDM

**Místo konání:** SSŠ Brno, Hybešova 15 Brno

**Termín:** 10. 11. 2015 (13:30-16:30)

**Cena:** 500 Kč

**Přihlášky:** 30. 10. 2015

**Rozsah hodin:** 4

**Číslo akreditace:** MSMT 39381/2012-201-808