<u>ZUMBA jako vyučovací hodina i jako prostředek k rozcvičení</u>

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 hýžďové svaly, svaly horních a dolních končetin a břišní svaly – rytmické zapojení všech těchto svalů společně. Zavedení zumby 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 zumby.

· Fyziologie a různé styly cvičení, psychologie, zdravotní aspekty cvičení, metodologie zumby.

Obsah – **praxe** :

· Struktura jednotlivých skladeb i celé hodiny zumby.

· 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 Střeštíková
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