

Wychowanie fizyczne – VI dziewczęta i chłopcy – 25.05.2020r.

Temat: Zumba

Na dzisiaj zadanie obejrzeć poniższy materiał i zapoznać się z pewną aktywnością fizyczną pod nazwą „Zumba” **Co to jest Zumba?** – kompletny program treningowy, zawierający wszystkie elementy fitnessu: cardio, pracę mięśni, równowagę i gibkość. Choreografie inspirowane są głównie [tańcami latynoskimi](#) (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, soca, samba, tango, flamenco), ale także [tańcem brzucha](#) czy Quebraditą. Z informacji na stronie internetowej Zumba Fitness LLC wynika, że w cotygodniowych zajęciach *Zumby* uczestniczy ponad 15 milionów osób, a realizowane są one w około 200 000 miejscach w 180 krajach[1].

Zumba zawiera w sobie elementy tańca i aerobiku. Jej choreografia łączy w sobie takie style, jak: hip-hop, soca, samba, salsa, merengue, mambo, sztuki walki, oraz elementy [Bollywood](#) i tańca brzucha. Wykorzystywane są także elementy [treningu siłowego](#) (squat, lunge) oraz treningu cardio.

Więcej informacji na temat tej formy ruchowej znajdziecie pod poniższym adresem

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Zumba>

a teraz przejdźmy do praktyki, proszę obejrzeć poniższy materiał i spróbować poćwiczyć razem z nimi pod wspólną muzykę 80-tych lat ubiegłego wieku.

WE LOVE DANCE - 80s Warm Up (Mix by DJ Baddmixx)

<https://www.youtube.com/watch?v=Xewf0Ecyrfs>

Po obejrzeniu materiałów i mam nadzieję poćwiczeniu proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądałem/oglądałam** – chłopcy na adres email: nowakr.zsstaszkowka@gmail.com a dziewczęta na adres: michalbek@interia.eu za co postawimy plusy.

Ocena comiesięczna za aktywność zależy od ilości zdobytych plusów:

O - brak plusów

db 1-2 plusy,

+db 3 plusy

-bdb 4-6 plusów

bdb 7-9 plusów,

+bdb 10-12 plusów,

cel 13 i więcej.

Ważne! Plus można uzyskać za aktywność w dniu w którym macie lekcje wychowania fizycznego potwierdzając ją odpowiedzią na adresy nauczycieli.

W razie jakichkolwiek pytań lub propozycji proszę pisać na w/w adresy.

Pozdrawiam !

