Scenariusz zajęć: „Zumba dla każdego”

**Konspekt zajęć: "Zumba dla każdego"**

I. Wprowadzenie

* Krótka prezentacja historii i pochodzenia Zumby.
* Wyjaśnienie, czym jest Zumba i dlaczego jest popularna na całym świecie.

II. Różnorodność tańca w Zumbe

* Przedstawienie różnych stylów tańca obecnych w Zumbie (samba, salsa, merengue, reggaeton, cumbia, flamenco, taniec brzucha, bollywood, twist, mambo).
* Podkreślenie korzyści płynących z praktykowania różnorodnych stylów tańca w treningu Zumba.

III. Wpływ Zumby na ciało i umysł

* Wyjaśnienie, jak Zumba wpływa na rozwój koncentracji, wytrzymałości i szybkiej orientacji w przestrzeni.
* Podkreślenie właściwości wychowawczych Zumby, takich jak zdyscyplinowanie i współdziałanie.
* Wskazanie na pozytywny wpływ Zumby na nastrój i energię grupy.

IV. Przygotowanie do Zumby - Rozgrzewka

* Wyjaśnienie znaczenia rozgrzewki przed treningiem Zumby.
* Wskazanie, że rozgrzewka aktywizuje układ krążenia i przygotowuje mięśnie i stawy do intensywnych ruchów.
* Omówienie różnych elementów rozgrzewki, takich jak szybki marsz, skakanie czy dynamiczne ruchy.

V. Nauka kroków w Zumbe

* Pokazanie krótkiego filmu z przykładami różnych kroków i sekwencji tanecznych w Zumbie.
* Uwzględnienie podstawowych elementów takich jak kroki do przodu, kroki w bok, skręty tułowia i uniesienie rąk.
* Zachęcenie uczniów do próbowania i powtarzania kroków w rytm muzyki.

VI. Zadanie domowe - Ćwiczenia przy muzyce

* Podanie zestawu ćwiczeń, które uczniowie będą wykonywać przy muzyce.
* Opisanie każdego ćwiczenia, takiego jak stawianie kroków w miejscu, odstawianie nogi w bok, uniesienie rąk itp.
* Zachęcenie uczniów do regularnego wykonywania tych ćwiczeń w domu.

VII. Ćwiczenia końcowe - Rozluźnianie

* Wskazówki dotyczące regeneracji po treningu Zumby.
* Omówienie kilku prostych ćwiczeń rozluźniających, takich jak chłodzenie, rozciąganie, odpoczynek, nawadnianie i prawidłowe odżywianie.
* Podkreślenie znaczenia regeneracji dla zdrowia i uniknięcia kontuzji.

VIII. Podsumowanie

* Przypomnienie głównych punktów omawianych na zajęciach.
* Zachęcenie uczniów do kontynuowania praktykowania Zumby jako formy ruchu i zabawy.
* Podziękowanie za udział i motywowanie do dalszych aktywności fizycznych.

IX. Zakończenie

* Możliwość zadawania pytań i udzielanie dodatkowych informacji.
* Odniesienie do ważności regularnej aktywności fizycznej dla zdrowia i dobrego samopoczucia.

**Skąd pochodzi Zumba i co to takiego**

Zumba narodziła się w latach 90. XX wieku, kiedy to kolumbijski tancerz i instruktor fitnessu Alberto "Beto" Perez zapomniał na zajęcia swojej standardowej muzyki do aerobiku. Zamiast tego, improwizował do rytmów latynoamerykańskich, co spotkało się z pozytywnym odbiorem uczestników. To była iskra, która zainspirowała Pereza do stworzenia nowej formy fitnessu, która łączy aerobik z tańcem. Ta spontaniczna koncepcja szybko zdobyła popularność, a Zumba stała się znana na całym świecie. Od tamtego czasu Zumba podbiła sale treningowe na całym świecie i w Polsce cieszy się ogromną popularnością od kilku lat.

**Zumba i jej różnorodność tańca**

Jednym z największych atutów Zumby jest jej różnorodność. W Zumbie możemy znaleźć wiele stylów tańca - od samby, przez salsę, merengue, reggaeton, cumbię, flamenco, taniec brzucha, bollywood, twist aż po mambo. Każdy styl wnosi coś unikalnego do treningu, pomaga poprawić koordynację, równowagę, wzmacniać mięśnie i poprawia wydolność serca. W Zumbie jesteś zaproszony, aby odkrywać różne style tańca i cieszyć się energią, którą one przynoszą.

**Wpływ zumby na ciało i umysł**

Zumba wpływa na rozwój koncentracji, wytrzymałości i szybkiej orientacji w przestrzeni. Zumba ma również właściwości wychowawcze. Przez zespołowy charakter ćwiczeń pomaga modelować takie cechy charakteru jak zdyscyplinowanie i współdziałanie. Przy tym wszystkim zumba jest doskonałą zabawą i atrakcyjną formą ruchu, która wywołuje pogodny nastrój i zwiększa energię grupy.

**Czas na rozgrzewkę**

Rozpoczynając trening Zumby, kluczowe jest odpowiednie przygotowanie ciała do wysiłku. Rozgrzewka jest pierwszym krokiem, w którym aktywizujemy układ krążenia, na przykład przez szybki marsz czy skakanie. Następnie stopniowo zwiększamy intensywność ruchów, przygotowując nasze mięśnie i stawy do bardziej dynamicznych elementów. Zumba to trening całego ciała - angażujemy zarówno dolne jak i górne partie ciała, pracując nad koordynacją, równowagą i siłą mięśni.

**Gotowi? Czas na film i rozgrzewkę**

Film: <https://www.youtube.com/watch?v=8YidOBuhtr4>

**Przejdźmy do nauki kroków**

<https://youtu.be/vdbJSFVmxrc>

**Zadanie domowe**

**Ćwiczenia przy muzyce:**

-stawianie kroków w miejscu przy jednoczesnym klaskaniu w dłonie – „Please don’t stop nie music” 2x

- na jednej nodze stojąc odstawienie drugiej nogi w bok x1, powrót, a następnie stanięcie na tej nodze, przy jednoczesnym przesunięciu ręką od nogi przeciwnej „zgarnięcie” – raz w prawo i raz w lewo 4x

- uniesienie obydwu rąk w górę po czym w bok jedna i druga – na raz 4x i uniesienie jednej ręki w górę i na bok po czym drugiej w górę i na bok przy jednoczesnym stawianiu kroków w miejscu – 2x

- krok dostawny w prawo, krok w prawo jednej noki i wyskok z uniesieniem w tył zgiętej drugiej nogi i z klaśnięciem, w drugą stronę to samo – 4x

- na refrenie: cztery kroki do przodu z jednoczesnym powolnym unoszeniem rąk i kręceniem dłońmi, opuszczenie na 5, do góry na 6 po czym kroki w tył z opuszczaniem rąk na boki i kręceniem dłońmi do 4 i rozstawienie jednej nogi w bok, drugiej nogi w bok i skręty tułowia i prawej ręki w lewą stronę i na odwrót, lewej ręki w prawą stronę – 4x

- na jednej nodze stojąc odstawienie drugiej nogi w bok x1, powrót, a następnie stanięcie na tej nodze, przy jednoczesnym przesunięciu ręką od nogi przeciwnej „zgarnięcie” – raz w prawo i raz w lewo 4x

- uniesienie obydwu rąk w górę po czym w bok jedna i druga – na raz 4x i uniesienie jednej ręki w górę i na bok po czym drugiej w górę i na bok przy jednoczesnym stawianiu kroków w miejscu – 2x

- na refrenie: cztery kroki do przodu z jednoczesnym powolnym unoszeniem rąk i kręceniem dłońmi, opuszczenie na 5, do góry na 6 po czym kroki w tył z opuszczaniem rąk na boki i kręceniem dłońmi do 4 i rozstawienie jednej nogi w bok, drugiej nogi w bok i skręty tułowia i prawej ręki w lewą stronę i na odwrót, lewej ręki w prawą stronę – 4x

- stawianie kroków w miejscu przy jednoczesnym klaskaniu w dłonie – „Please don’t stop nie music” 2x

- pstrykanie palcami i kroki w miejscu

- na refrenie: cztery kroki do przodu z jednoczesnym powolnym unoszeniem rąk i kręceniem dłońmi, opuszczenie na 5, do góry na 6 po czym kroki w tył z opuszczaniem rąk na boki i kręceniem dłońmi do 4 i rozstawienie jednej nogi w bok, drugiej nogi w bok i skręty tułowia i prawej ręki w lewą stronę i na odwrót, lewej ręki w prawą stronę – 4x

- stawianie kroków w miejscu przy jednoczesnym klaskaniu w dłonie – „Please don’t stop nie music” 2x

- „owijanie się” raz prawą ręką, raz lewą ręką na końcu: Please don’t stop the music, music, music

**Ćwiczenia końcowe, rozluźniające:**

Po intensywnym treningu Zumby ważne jest zadbanie o odpowiednią regenerację swojego ciała. Regeneracja to proces, w którym nasze mięśnie i organizm powracają do równowagi i regenerują się po wysiłku. Oto kilka wskazówek, jak zadbać o regenerację po treningu Zumby:

1. Chłodzenie: Po treningu Zumby ważne jest wykonanie kilku minut chłodzenia, podczas którego stopniowo zmniejszamy intensywność ruchów. To pomoże naszemu organizmowi powrócić do stanu spoczynku.
2. Rozciąganie: Po treningu Zumby warto poświęcić czas na rozciąganie. To pomoże zrelaksować mięśnie i zapobiec ich nadmiernemu napięciu. Skup się na rozciąganiu różnych grup mięśniowych, szczególnie tych, które były najbardziej zaangażowane podczas treningu.
3. Odpoczynek: Daj swojemu ciału czas na odpoczynek i regenerację. To ważne zarówno dla mięśni, jak i dla układu nerwowego. Zapewnij sobie odpowiednią ilość snu i nie przeciążaj swojego ciała zbyt częstymi treningami.
4. Nawadnianie: Po intensywnym treningu Zumby pamiętaj o nawadnianiu organizmu. Spożywaj odpowiednią ilość wody, aby uzupełnić płyny, które straciłeś podczas wysiłku.
5. Prawidłowe odżywianie: Zadbaj o dostarczenie organizmowi odpowiednich składników odżywczych po treningu. Spożywaj posiłki bogate w białko, które pomaga w odbudowie i regeneracji mięśni.

Pamiętaj, że regeneracja jest równie ważna jak sam trening. Dbanie o swoje ciało po treningu Zumby pomoże Ci osiągnąć lepsze rezultaty i uniknąć kontuzji.