

Innowacja pedagogiczna „Elementy zumby – ruch i taniec wprowadź w życie, będziesz czuł się znakomicie”

Zdrowie dla człowieka jest jednym z najważniejszych życiowych priorytetów. Warunkiem dobrego zdrowia jest odpowiednia sprawność fizyczna, dobre samopoczucie, praca nad własną osobowością oraz odpowiednia dieta.

Zumba jest dla każdego bez względu na wiek, płeć i kondycję. Zajęcia są ogólnodostępne, to znaczy, że może wziąć w nich udział każdy wychowanek bursy.

Zumba stanowi intensywny trening, podczas którego angażujemy do pracy wiele grup mięśniowych, a co za tym idzie spalamy dużą liczbę kalorii. Zumba to połączenie tańców latynoskich i międzynarodowych, tj. merengue, salsa, cumbia, flamenco, cha-cha, rumba, twist i innych. Ponadto wykorzystywane są tu podstawowe zasady aerobiku. Cały trening zumby, podobnie do zajęć fitness, składa się z rozgrzewki, części głównej i fazy wyciszenia, w której wykorzystywany jest stretching. Łatwe do naśladowania kroki taneczne, urozmaicona kompozycja ruchów i energetyczna muzyka wszystkich wprawia w optymistyczny nastrój i pobudza do zabawy.

Zajęcia te mają na celu, udział wychowanków w aktywności ruchowej ukierunkowanej na zdrowie i wypoczynek oraz na praktykowanie zachowań prozdrowotnych.