PROGRAM ZAJĘĆ LATINO AEROBIK

1. Nazwa zajęć – Latino-aerobik– 3 godz.
2. Prowadzący- Klaudia Skadorwa
3. Adresaci- młodzież w wieku- 10-14; 15-18 lat
4. Termin- czwartek 16.45-18.15
5. Sala- 35 /aula/
6. Cele

- rozwijanie poczucia rytmu
- rozwijanie koordynacji wzrokowo- ruchowej
- praca nad sylwetką
- podniesienie własnej samooceny
- rozwijanie umiejętności pracy w zespole
- podniesienie ogólnej sprawności fizycznej

7. Tematyka zajęć

1/ Ćwiczenia rytmizujące
2/ Ćwiczenia przygotowujące do wysiłku fizycznego
3/ Zapoznanie z cyklem spalania tłuszczów/ wysiłek tlenowy i beztlenowy/
4/ Nauka kroków tańców latino
5/ Łączenie różnych kroków i figur w małe układy
6/ Przyjemność z tańca – przyjemność z wysiłku
7/ Próby utworzenia własnych mini układów
8/ Tworzenie układów w dwójkach , w trójkach,
9/ Tworzenie układu w dużym zespole/ 10 – 15 osób/