

TEMATICKÝ PLÁN KRÚŽKOVEJ ČINNOSTI ZUMBA PRE DETI

„ZUMBATIC – LITTLE STARZ „

Mgr. Markéta Belanová s.r.o.

1 lekcia týždenne, MŠ

Mesiac	Téma	Obsah	Cieľ
Október	Čo je Zumba? Pravidlá a pokyny BOZ pri cvičení Pohybové hry s využitím základných povelov, hore, dolu, vpred, vzad ...	Pojem Zumba Pravidlá, pitný režim, ktoré budeme dodržiavať pri cvičení Pohybové hry zamerané na rozcvičenie tela a prípravu organizmu na cvičenie Hry zamerané na pohyb a tanec s využitím zákl. povelov	Vedieť, čo je Zumba, čo je tanec, prečo je to pre dieťa dobré a prečo to robíme Vedieť a dodržiavať pravidlá BOZ a pitný režim Vedieť povelov hore, dolu, vpred, vzad, poznať časti tela
November	Časti Zumba hodiny	Jednotlivé časti Zumba hodiny: 1.Privítanie 2.Zahrievacie cvičenia a hry 3.Nácvik jednotlivých krokov a častí zvolenej choreografie – „Teddy Bear, Daj pravú ruku vpred..., Head and shoulders, Little snail“ bez hudby 4.Prestávka na vodu 5.Pokračovanie v nácviku krokov a choreografie s hudbou 6.Čas na hru 7.Prestávka na vodu 8.Ukludnenie a naťahovanie 9.Poďakovanie a odmena	Vedieť ako bude prebiehať hodina Zumby, pochopiť jednotlivé časti hodiny a zvyknúť si na skupinovú prácu a pohyb
December Január	Pohybové hry	Hry: 1.Slnko,dážď, potopa 2.Center Star 3.Shining Star 4.Freeze Star 5.Animals 6.Tanečná výzva	Vedieť pravidlá hry Vedieť hrať hru Naučiť deti vzájomnej spolupráci, rešpektovať druhého Naučiť deti presadiť sa Podporiť sebadôveru dieťaťa Vytvoriť u detí kladný vzťah k pohybu, cvičeniu, tancu a hudbe
Február Marec Apríl Máj	Choreografia	Nácvik jednotlivých krokov a častí choreografie	Vedieť jednotlivé kroky choreografie
Jún	Deti a Zumba	Otvorená hodina pre rodičov Zumba párty - záver šk.roka	Vedieť sa prezentovať Využiť pre zdravie všetko, čo sa deti počas šk. roka naučili Tešiť sa z pohybu, tancu a hudby Zvýšiť sebadôveru dieťaťa