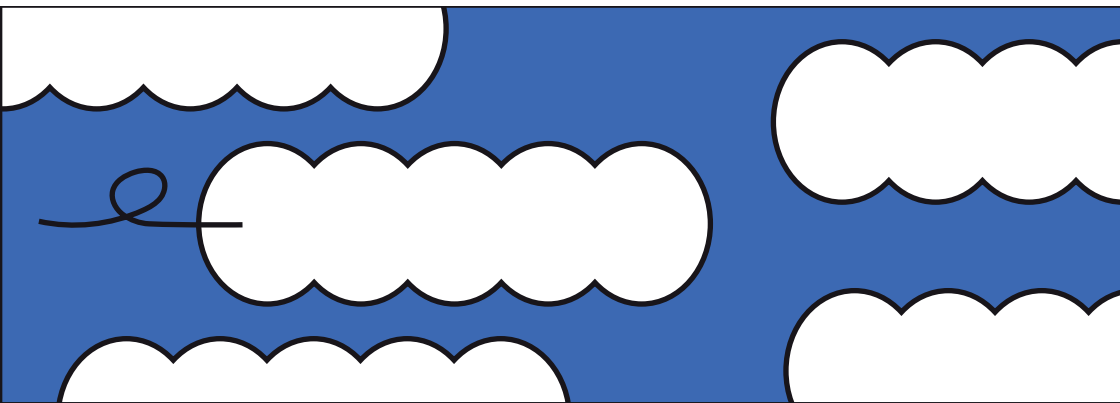


LATO
NA PODWÓRKU



2025

RUSZAMY W LATO!

TEMAT:

Rozszyfrujcie rebus, żeby dowiedzieć się, jaki będzie temat zajęć:



+

M

+



#1

Zumba to niezła podróżniczka! W 2001 roku wyjechała z Kolumbii, zabawiła w Stanach Zjednoczonych, a w 2025 roku zwiedziła już cały świat i osiągnęła wielką popularność. Zastanówcie się, jak podróżowała ta globtroterka i wspólnie przygotujcie mapę jej podróży.

#2

Radość ruchu znana jest nie tylko sportowcom, ale także... malarzom. Poznajcie Jacksona Pollocka – amerykańskiego artystę, który tworzył wielkie abstrakcyjne obrazy energicznie rozchlapując na płótnach farbę. Przekonajcie się, ile frajdy może być w artystycznej dynamice! Stwórzcie własne obrazy w stylu action painting.



WPROWADZENIE

Zumba to zestaw dynamicznych ćwiczeń fizycznych wykonywanych do muzyki latynoskiej. W skład tego programu treningowego wchodzi aktywności dobrze znane z fitnessu, aerobiku, treningu siłowego lub cardio w połączeniu z elementami tańców latynoskich – samby, salsy, mambo czy tańca brzucha. Zumbę stworzył kolumbijski tancerz i choreograf, który w 2001 roku wyemigrował do Stanów Zjednoczonych, do Miami, skąd idea treningów zumbi ruszyła dalej w świat.

W związku z oparciem treningu siłowego o elementy tańca i muzyki, jest to aktywność fizyczna dopasowana do potrzeb dzieci i dorosłych, także osób starszych oraz tych z niepełnosprawnościami ruchowymi. Jest też z powodzeniem wykorzystywana w rehabilitacji. To, że dana aktywność jest dynamiczna nie oznacza, że wymaga dużej sprawności, by w niej uczestniczyć – zumba jest tego świetnym przykładem!

PRZEBIEG

ROZGRZEWKA (ok. 10-15 min.):

Słowo zumba nic nie oznacza, gdyby jednak było inaczej? Zacznij spotkanie od zadania pytania czy dzieci wiedzą co oznacza to słowo, z czym się kojarzy, z jakiego jest języka, skąd pochodzi, jak się je wymawia itd. Pomysły możecie zapisywać w formie mapy myśli lub zostawić na etapie dyskusji. Na koniec rozgrzewki przyznaj, że ten termin nie ma żadnego znaczenia i przejdź do wprowadzenia.

ZADANIE 1 (ok. 20 min.):

Zacznijcie od podsumowania jaka jest zumba – szybka, dynamiczna, wesoła, dziarska, aktywna, głośna, można też użyć bardziej abstrakcyjnych skojarzeń – psotna, zorganizowana, a może chaotyczna i zapominalska? Czym w takim razie dotarła z Kolumbii do Stanów Zjednoczonych, a z USA do Polski? Na kartce papieru w formacie A3 lub większym narysujcie roboczą mapę i przygotujcie plan podróży dla Zumbi personifikując ją (możecie też pracować w grupach). Warto wesprzeć się tu wydrukowaną mapą świata lub globusem.

ZADANIE 2 (ok. 40 min.):

Wskazując na aspekt połączenia w zumbie treningu siłowego oraz tańca i muzyki poprowadź rozmowę w kierunku dynamiczności i radości ruchu oraz wskaż, że w sztuce też możemy znaleźć artystki i artystów, dla których ruch i dynamizm był motorem napędowym. Wprowadź termin „action painting” i pokaż kilka wydrukowanych reprodukcji Jacksona Pollocka (w załączniku do karty). Zwróćcie uwagę, na to co łączy jego obrazy i zapytaj dzieci, czy wiedzą jak powstały. Podkreślaj rewolucyjne podejście do malarstwa, powiedz dlaczego nie jest to „zwykłe chlapanie”. Następnie każde dziecko otrzymuje duży arkusz papieru oraz rzadkie farby plakatowe nalane do małych kubeczków. Każdy, dynamicznie, zamasztył gestem rozlewa, chlapie farbę na papierze obserwując powstałe efekty. Zwróćmy uwagę, że kąt, odległość oraz sposób rozlewania farby dają inne rezultaty, podpowiadaj próby i zachęcaj do eksperymentów.

CELE

- Zrozumienie, że sport i treningi kojarzące się z wysiłkiem i zmęczeniem mogą nabrać innego wyrazu, gdy zostaną połączone z dziedziną kojarzoną z rozrywką i zabawą, taką jak np. taniec i radosna muzyka.
- Uświadomienie, że aktywność fizyczna jest elementem kultury, związanym z tradycją danego kraju lub regionu, za sprawą podróży lub emigracji może się przenosić i rozwinąć się w innym kraju i innej kulturze.
- Zrozumienie szerokiej dostępności i zastosowania zumbi, która jest programem treningowym, a więc skodyfikowanym zestawem ćwiczeń, który jednak poprzez połączenie z muzyką i tańcem czyni tę aktywność popularną i dostępną.

NOTATKI