



VEIKLA:

ZUMBA

Zumba smagi, mankštą ir šokį derinanti treniruotė, skirta širdies veiklai gerinti, raumenims stiprinti, kūno svoriui subalansuoti. Ji tinka norintiems atsikratyti antsvorio, padailinti kūno linijas, pasikrauti energijos ir geros nuotaikos. Ši treniruotė tinka bet kokio amžiaus ir fizinio pajėgumo žmonėms. Zumba treniruotėse vienu metu sujungiami Lotynų Amerikos šokių elementai ir aerobikos pratimai. Šie užsiėmimai išskirtiniai, nes viename šokyje sutelpa keli skirtingi stiliai, taip nulemdami ir specialią choreografiją. Šokant Zumbą susipažįstama su tokiais šokiais, kaip kumbija, regetonu, tango, flamenko, pilvo šokiu ir t.t. Norint per greitai nenuvargti, derinami tiek greitesni, tiek lėtesni ritmai.

Tikslai:

- Įvertinti lankytojų galimybes;
- Sudaryti lankytojams sąlygas išreikšti save, savo jausmus, norus, bei nuotaikas;
- Parengti tinkamą Zumba treniruotės sistemą;
- Ugdyti valią;
- Įgyti teigiamas emocijas;
- Plėsti akiratį;
- Ugdyti suvokimą;
- Ugdyti gebėjimą skirti konkrečius judesius;
- Sudaryti sąlygas visavertiškai integruotis į visuomenę;
- Ugdoma socialinė patirtis: paslaugų gavėjų bendrumo jausmą; bendradarbiavimo įgūdžius;
- Skatinti atlikti užduotis iki galo;
- Lavinti gebėjimą dirbti: pavieniui;
- Lavinti atmintį.

Uždaviniai:

- Palaikyti ir skatinti paslaugų gavėjus aktyviai dalyvauti Zumba užsiėmime;
- Organizuoti tikslingą Zumba užsiėmimą;
- Stiprinti paslaugų gavėjų suvokimą;
- Lavinti protinius gebėjimus;



- Zumba užsiėmime palaikyti gerą nuotaiką;
- Siekti rezultatų;
- Formuoti paslaugų gavėjų teigiamą savęs vertinimą; ugdyti pasitikėjimą savimi;
- Lavinti gebėjimą prisiminti atliktus Zumba šokio elementus ir jų eiliškumą;
- Ugdyti vertybines nuostatas: savigarbą; pagarbą kitiems; sąžiningumą.

Metodai ir būdai:

- Demonstravimas;
- Aiškinimas;
- Pagalba vieni kitiems atliekant lengvo Zumba judesius;
- Užsiėmimai: pavieniui; grupėje.

Turinys:

- Įvertinamos lankytojų galimybės;
- Paruošiamos ir pristatomos veiklos užsiėmimai;
- Naujų veiklų, užsiėmimų ieškojimas.

Rezultatai:

- Zumba užsiėmimo metu paslaugų gavėjai galės pajauti bendravimo džiaugsmą, atsipalaidavimą, savęs pažinimą;
- Įgys gebėjimą prisiminti tam tikrus šokio elementus;
- Tobulės pažinimo procesai;
- Atsiskleis paslaugų gavėjų gebėjimai;
- Gebės užsiimti veikla: pavieniui; grupėje;
- Gebės prisiminti atliktas užduotis, jų eiliškumą;
- Įgys platesnį sąvokos Zumba suvokimą;
- Įvertinimas už pasiektus rezultatus.

Planą sudarė:

Socialinio darbuotojo padėjėja

Fausta Borusevičienė