

Podmienky na udelenie kreditov

Názov predmetu	Zumba
Typ predmetu	Výberový predmet
Počet kreditov	2
Stupeň štúdia	2.
Vyučujúci, kontakt	Mgr. Martina Luptáková, PhD., martina.luptakova@uniba.sk

Na udelenie kreditov je študent povinný splniť:

1. Seminárna práca (40 % do celkového hodnotenia)

- seminárna práca sa realizuje v priebehu semestra,
- prezentácia v PowerPoint-e na 15 min,
- predmetom je odprezentovanie problematiky daných tém Zumba

2. Metodicko didaktický výstup (50 % do celkového hodnotenia)

- praktické požiadavky - priame vedenie tréningovej jednotky s prvkami zumba fitness
- predmetom je problematika daných tém v oblasti Zumba

Hodnotiaci škála :

- 30 b. – 27,5 b. = A
- 27 b. – 25,5 b. = B
- 25 b. – 22,5 b. = C
- 22 b. – 19,5 b. = D
- 19 b. – 17,5 b. = E
- 17 b. a menej = Fx

Stručná osnova predmetu:

1. Úvod do fitness programu - Zumba fitness

2. História Zumbly - vznik a vývoj vo svete a na Slovensku
3. Zumba – aeróbne cvičenie, intervalový tréning
4. Druhy zumbly fitness a ich charakteristika - Zumba® Basic , Zumba® Rhythms 2, Zumba® Kids & Zumba® Kids Jr., Zumba Gold®, Zumba® Toning, Aqua Zumba®, Zumba Step®, Strong by Zumba®
5. Skladba choreografie zumbly - ciele, obsah a organizácia, hudba
6. Špecifické zásady a metódy využívané pri cvičení Zumba
7. Technika a didaktika základných tancov – Merengue, Salsa, Cumbia, Reggaeton
8. Technika a didaktika základných tancov - Flamenco, Hip-hop, Cha-cha, Samba, Calypso, Belly Dance a iné..
9. Osobnosť inštruktora - pedagogické a odborné požiadavky na osobnosť, jeho uplatnenie v tejto oblasti (vhodný prístup, hlasové, rétorické a organizačné schopnosti).
10. Zumba s tanečnými prvkami na hodine telesnej a športovej výchovy v školskom prostredí (aplikácia do praxe)
11. Zumba s aplikáciou do tréningového procesu (tréningová jednotka zumbly fitness)
12. Nácvik a zdokonaľovanie výstupov študentov - tvorba choreografie na zadanú tému
13. Prezentácie a zhodnotenie choreografií (metodicko didaktické výstupy)

3. Účasť na seminároch (10 % do celkového hodnotenia)

Minimálne 80 % (20 % ospravedlnenej neúčasti).

Študent musí splniť každú z podmienok na udelenie kreditov.

Celkové hodnotenie predmetu:

A, 92 – 100 %; B, 84 – 91 %; C, 76 – 83 %; D, 68 – 75 %; E, 60 – 67 %; Fx, 59 % a menej.