

**Formularz zgłoszenia projektu -KOREKTA
do zrealizowania w ramach budżetu obywatelskiego Gminy Gołdap
na rok 2018**

1. Podstawowe informacje:

- a) Tytuł projektu: ZUMBA JAKO ZDROWY STYL ŻYCIA DLA DZIECI I DOROSŁYCH
- b) Pomysłodawca: ANETA ADAMCZEWSKA
- c) Lokalizacja projektu: GOŁDAP(sala gimnastyczna Szkoły podstawowej lub sala fitness CENTRUM SPORTU)
- d) Obszar tematyczny: OCHRONA ZDROWIA
- e) Szacunkowy koszt projektu: 14040 zł
- f) Kontakt do pomysłodawcy: ANETA ADAMCZEWSKA, 505 314 553, anetka07071@wp.pl

2. Cele projektu

Celem projektu jest rozwój zdrowego stylu życia a także stworzenie nowej formy spędzenia wolnego czasu oraz poprawa fizycznego stanu zdrowia . Kierowany zarówno dla dzieci i dorosłych.

Zumba to połączenie elementów tańca latynoamerykańskiego oraz ćwiczeń . Zumba to ćwiczenia aerobowe wykonywane w rytm latynoskiej muzyki. Zajęcia fitness mają pozytywny wpływ na kondycję i zdrowie człowieka, ponieważ dotleniają organizm, zapobiegają schorzeniom układu krążenia i obniżają poziom stresu. Oparta jest na treningu cardio z elementami treningu oporowego w celu wzmocnienia całego ciała i osiągnięcia pożądanego poziomu kondycji. Energetyczna i radosna muzyka pozwoli odprężyć się i zrelaksować. Połączenie tańca i fitnessu ma na celu wzmocnienie mięśni, rzeźbienie sylwetki, zwiększenie wydolności organizmu a przede wszystkim celem zajęć jest poprawa stanu zdrowia fizycznego i psychicznego.

3. Opis projektu

Projekt ma w założeniu przeprowadzenie zajęć w dwóch grupach przez okres 9 miesięcy 1godzina tygodniowo grupa dorosłych i 1godzina tygodniowo grupa dzieci. Począwszy od 1 marca 2018r. do 31 grudnia 2018r. Ze względu na zróżnicowanie wieku zajęcia dla dorosłych i dzieci odbywać się będą oddzielnie, gdyż dzieci są rozwojowo odmienne od dorosłych pod względem psychiki ,fizjologii i rozwoju fizycznego. Dodatkowo raz w miesiącu na zaproszenie przyjedzie doświadczony i licencjonowany instruktor Zumby Fitness mający również odpowiednie kwalifikacje oraz certyfikat Zumby Kids oddzielnie do grupy dorosłych i oddzielnie do grupy dzieci w celu zaprezentowania swojej specyfikacji zajęć. Dodatkowym atutem projektu będą konsultacje z dietetykiem który poprowadzi zajęcia raz w miesiącu oddzielnie dla dzieci jak również dla dorosłych w celu zdrowego odżywiania .

ZUMBA DLA DZIECI:

Przed wszystkim na zajęciach dzieci będą uczyły się podstawowych kroków tańca latynoamerykańskiego takich jak : salsa, cumbia, reggaeton, flamenco, merengue, tango, cha-cha, hip-hop, samba.

Zumba dla dzieci to nie tylko ćwiczenia i taniec. To także gry i zabawy ,które będą prowadzone w trakcie zajęć. Zumba promuje zdrowy tryb życia u dzieci .Uczy szacunku, pracy zespołowej, odpowiedzialności . Dzieci uczą się koordynacji, równowagi, kształtuje i rozwija się kreatywność, dyscyplina oraz pamięć.

Dzięki Zumbie dla dzieci, w krótkim czasie dzieci mogą nie tylko zdrowo spędzić czas, ale także mogą nauczyć się nowych układów tanecznych, tańców różnych kultur i ich historii, jak również budować świadomość zdrowego stylu życia i fitness.

ZUMBA DLA DOROSŁYCH:

Zumba dla dorosłych to ćwiczenia aerobowe, które umożliwiają zrzucenie nadprogramowych kilogramów. W czasie zajęć Zumbi uczestnicy wykonują zestawy ćwiczeń łączących elementy treningu obwodowego z tańcem latynoskim.

Zaczynając od rozgrzewki , która ma na celu rozgrzanie mięśni,podwyższenie temperatury ciała,rozpoczęcie stopniowego przyspieszenia pracy serca jako przygotowanie do treningu cardio. Przechodzimy do prostych kroków i układów wplatając elementy tańca latynoamerykańskiego: salsa, cumbia, reggaeton, flamenco, merengue, tango, cha-cha, hip-hop, samba. Jest to forma treningu aerobowego czyli tego najefektywniej spalającego kalorie i wzmacniającego serce oraz interwałowego - bo odbywają się w zmiennym tempie. Na zakończenie zajęć przechodzimy do wyciszenia które ma na celu stopniowe spowalnianie tętna i rozciągnięcie mięśni aby zapobiec skurczom i urazom.

4. Uzasadnienie

Potrzebą realizacji projektu jest rozpowszechnianie zdrowego stylu życia od najmłodszych lat oraz kontynuacją wśród osób dorosłych.

Dzięki zastosowaniu różnych rytmów w czasie zajęć Zumba zarówno dzieci jak i dorośli odnoszą korzyści w postaci spalania tkanki tłuszczowej i wzmocnienia mięśni a także korzyści fizjologiczne i psychologiczne treningu interwałowego.

5. Zakres projektu

Projekt będzie skierowany do mieszkańców Gminy Gołdap . Osobom w każdym wieku i o różnym poziomie sprawności fizycznej którzy z powodzeniem mogą angażować się w tego typu zajęcia i w ten sposób poprawić stan swojego zdrowia.

Zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz.U. z 2015, poz. 2135, z późn. zm.) wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb wdrażania i realizacji projektu w ramach budżetu obywatelskiego Gminy Gołdap.

Oświadczam, że jestem mieszkańcem Gminy Gołdap. Oświadczam, że wszystkie informacje podane w formularzu są zgodne z aktualnym stanem faktycznym.

Jestem świadomy/ma możliwości weryfikacji zamieszczonych przeze mnie danych na podstawie dostępnych Urzędowi Miejskiemu ewidencji, rejestrów lub innych danych. Jestem świadomy/ ma odpowiedzialności wynikającej z podawania nieprawdziwych informacji i składania nieprawdziwych oświadczeń.

GOŁDAP, 18.01.2018

miejsce, data

Aneta Adamkewski

czytelny podpis pomysłodawcy