

**Vivência do conteúdo dança, desmistificando a dança na questão de gênero, com a professora de Educação Física Silvia Stelmastchuk e os alunos do Colégio Estadual Helena Kolody**

**NRE Maringá**

Postado em: 16/05/2018

Aula de Zumba

Vivência do conteúdo dança, desmistificando a dança na questão de gênero, com a professora de Educação Física Silvia Stelmastchuck e os alunos do 3º anos do Ensino Médio envolvendo as turmas A,B,CeD no dia 26/04/2018, com uma animada aula de Zumba. Segundo a professora, Zumba é um exercício físico aeróbico, que se utiliza de ritmos de dança latina que incluem a salsa, merengue, mambo, reggaeton e ritmos brasileiros como o samba, axé e funk.

A zumba serve, para muitas pessoas, como uma excelente forma de perder peso sem muito esforço, a professora afirma ainda que é um excelente exercício para perder aquela barriguinha indesejada e pode ser praticado por qualquer pessoa de qualquer idade e ao experimentar uma aula de Zumba você sentirá o aumento da energia em seu corpo.

Essa festa com dança, de inspiração latina e fácil de acompanhar, estimula os sentidos e trabalha a alma e o corpo, em uma explosão de alta energia, você se sentirá revigorado, renovado e cheio de vida, e em relação aos alunos do Colégio Estadual Helena Kolody 90% deles querem mais dança nas aulas de Educação Física.