

ESPACIO CULTURAL VOLTURNO

TALLER MONOGRÁFICO DEL 15 DE OCTUBRE AL 17 DE DICIEMBRE

HORARIO: SABADOS DE 11 A 13 HORAS

PROGRAMACIÓN ZUM-BAILE INFANTIL (8 A 12 AÑOS)

OBJETIVOS:

Objetivos generales:

Las clases de Zumba infantil, inspiran al alumnado a que se exprese a través del movimiento y a que jueguen mientras mejoran su salud y su bienestar general de forma eficiente. Son activas, divertidas y tienen excelentes efectos, aumentando su concentración y su confianza en sí mismos, y mejoran el metabolismo y la coordinación.

Objetivos específicos:

1. Mejora la coordinación y confianza en su cuerpo con distintos movimientos.
2. Alienta a explorar la danza, expresar su personalidad, y en ocasiones, al realizar zumba con otros alumnos/as, les enseña a trabajar en equipo.
3. Ayuda a incorporar el ejercicio en su vida diaria y estimular sus mentes.

ACTIVIDADES:

- Ejercicios de calentamiento.
- Ejercicios de coordinación y flexibilidad.
- Iniciación a los distintos tipos de ritmo.
- Tablas aeróbicas y coreografías sencillas en grupo.
- Ejercicios de equilibrio. Mantenimiento de diferentes posturas.
- Introducción a diferentes bailes: latino americano, salsa y merengue.

METODOLOGÍA:

Se preparan coreografías con música actual que todos conocen, bailes que han visto en distintos espectáculos, movimientos actuales. Con esto se pretende que el alumnado deje libre su cuerpo a la música, que se expresen con los movimientos del baile. Esto les ayudará en su desarrollo personal y espacial, así como en el desarrollo de sus técnicas auditivas y de coordinación de los movimientos al ritmo de la música.

También facilitará el trabajo en equipo, la colaboración, el desarrollo físico, la expresividad y el valor del esfuerzo.