

## ESPACIO CULTURAL VOLTURNO

MONOGRÁFICO DEL 18 DE ABRIL AL 20 DE JUNIO

SABADOS DE 11 A 13 HORAS

## **PROGRAMACIÓN ZUM-BAILE INFANTIL (8 A 12 AÑOS)**

### **OBJETIVOS:**

#### **Objetivos generales:**

Las clases de Zumba infantil, inspiran a los niños a que se expresen 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 en los niños: aumentan 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. Reduce el riesgo de padecer obesidad ya que es una actividad física muy completa.
3. Alienta a los niños a explorar la danza, expresar su personalidad, y en ocasiones, al realizar zumba con otros niños, les enseña a trabajar en equipo.
4. Permite a los padres y niños compartir una actividad divertida mientras se ponen en forma.
5. 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 los alumnos dejen 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.