

BATUKA

La Batuka es el método que combina Gimnasia, Baile y Diversión. Es un nuevo deporte nacido a partir de unas coreografías. Se puede bailar batuka sobre casi cualquier música: reggeton, rumba, house... Cuando se baila una batuka cha cha cha no se está inventando un nuevo baile. En realidad lo que se hace es dar un matiz divertido al baile ya existente. Se le puede considerar un deporte completo, ya que ayuda a estar en forma porque con él se trabajan todos los músculos del cuerpo.

Haciendo Batuka se mejora la capacidad cardiorrespiratoria de forma suave y la forma física en general, a la vez que se pierde peso.

OBJETIVOS

- Pasar un rato divertido bailando a la vez que se realiza un ejercicio.
- Conseguir una formación física
- Desarrollar la capacidad aeróbica
- Mejorar la condición cardio-pulmonar y el control de la respiración
- Desarrollar la coordinación psicomotriz
- Fomentar la capacidad de esfuerzo físico
- Desarrollar la secuenciación rítmica y tiempo de reacción (“entrar a tiempo” en la música sin perderse en el ritmo)
- Aprender distintas coreografías

CONTENIDOS

- Calentamiento de los distintos grupos musculares
- Terminología básica
- Nociones sobre higiene postural
- El tiempo y el ritmo
- Expresión corporal
- Ejercicios de respiración
- Ejercicios de relajación
- Teoría sobre Técnicas de fortalecimiento de grupos musculares, relajación y respiración.

Estos contenidos son de carácter orientativo y será el profesor quien los adapte durante el curso en función de las características y evolución de cada grupo.

METODOLOGIA

La metodología de dicha área debe ser participativa, dinámica y abierta. El trabajo grupal será la forma de organizar las clases, el profesorado deberá evaluar cuál es el ritmo del grupo para adecuarse a los mismos y seleccionar los contenidos, su distribución en el tiempo y en las sesiones.

Se deberá realizar un seguimiento continuo de la evolución de cada uno de los alumnos/as para ir adaptando a lo largo del curso los aspectos antes mencionados. El profesorado deberá **combinar las necesidades grupales con las necesidades individuales**, ya que no son siempre coincidentes y deberá intentar equilibrarlas e ir adaptando el ritmo de las clases a dichas necesidades. Los alumnos deberán ser atendidos **en función de las posibilidades y limitaciones propias de su condición física**.

También el monitor deberá potenciar en muchos de los talleres de esta área no sólo el aspecto físico de la actividad, sino que también deberá **ayudar a los alumnos a explorar su expresión artística y creativa a través del cuerpo, del movimiento y de la gestualidad**.
