

GIM-JAZZ

El programa de GIM-JAZZ parte de la armonía como fundamento. Armonía ente el cuerpo y la mente, entre lo creativo y lo dirigido, de manera que se desarrollen movimientos de gran belleza, que permiten la expresión y creación libre de la persona y del grupo. Por medio de ejercicios y tablas siguiendo la técnica de jazz, se crean bailes globales de gran belleza.

A través de los ejercicios aeróbicos se estimula la resistencia y la capacidad cardio-pulmonar, mientras se estimula la creatividad y la armonización de movimientos, que llevan al cuerpo a un estado final de relajación y distensión.

Se parte de la Danza Clásica, donde se asientan las bases y posiciones correctas del cuerpo, se continúa con la danza contemporánea en suelo, utilizando más extensamente la técnica jazz para obtener un resultado rítmico y coreográfico. Se potencia la conciencia corporal, el espacio interno y el tono corporal propio y del compañero/a.

Se incorpora comunicación gestual, MIMO, a través del movimiento para introducir el aprendizaje de la simbolización a través de lo absurdo y abstracto.

OBJETIVO

Contribuir a una mejora psicofísica de los/as asistentes que incida directamente sobre su salud, mediante el fomento del desarrollo psicomotriz y del conocimiento del propio cuerpo.

- Desarrollar la conciencia corporal
- Adquirir flexibilidad y elasticidad en el sistema motor
- Potenciar la fuerza muscular
- Desarrollar la capacidad rítmica
- Desarrollar la coordinación psicomotriz
- Mejorar la condición cardio-pulmonar
- Mejorar el equilibrio postural
- Potenciar la memoria motriz
- Desarrollar movimientos estéticos
- Aprender a controlar la respiración
- Potenciar la expresión corporal y gestual

CONTENIDOS

- | | |
|--|---------------------------|
| - Calentamiento: ejercicios de estiramientos | - La respiración |
| - Danza clásica | - La relajación |
| - Danza contemporánea | - Concienciación corporal |
| - Mimo y comunicación gestual | - La creación libre |
| - Jazz | - Coreografía |

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.
