

SALSA CUBANA

Toda persona obtiene un beneficio psico-físico al estar inmerso en un ambiente rico en estímulos rítmicos de distinta modalidad (táctiles, auditivos, dinámicos, etc.). Siempre y cuando esta estimulación permita que el receptor la procese de forma ordenada en el tiempo y en el espacio, se producirá este beneficio. Por el contrario si la estimulación excede las capacidades de procesamiento del sujeto se produce una sobrecarga que impide la asimilación de conocimientos y el aprendizaje y genera stress.



A través del baile se fomenta el desarrollo rítmico y psicomotriz de los individuos a la vez que se libera gran cantidad de tensiones acumuladas a lo largo de los días.

De esta manera se contribuye a que el cuerpo y la mente se relajen y se disponga al alumno/a del ambiente idóneo que facilite la adquisición de habilidades motrices rítmicas y acompasadas en un ambiente agradable y distendido.

Por todo esto, el alumno/a tiene la oportunidad de gozar de un ambiente tranquilo y relajado, donde poder ampliar el conocimiento de su propio cuerpo y desarrollar sus habilidades motrices e interactuar con los demás.

OBJETIVOS

- Desarrollar la capacidad perceptiva y la noción espacio-temporal.
- Tomar conciencia del ritmo y la coordinación.
- Fomentar la coordinación motriz de forma individual y en pareja .
- Adquisición de los pasos básicos hasta su asimilación e integración en la dinámica motriz global del alumno/a.
- Potenciar la expresión corporal personal en los movimientos.
- Facilitar la creatividad del alumno/a.
- Crear una situación estimular rítmica que permita el beneficio psico-físico que supone un ambiente distendido.
- Aprender y asimilar los pasos básicos.
- Aprender y asimilar las diferentes figuras.
- Adquirir la coordinación motriz de los pasos tanto de forma individual como en pareja.
- Conseguir llevar y seguir a la pareja en los pasos.
- Elaboración de una coreografía de las figuras y pasos básicos.
- Fomentar la improvisación y espontaneidad sobre la base de lo aprendido.

CONTENIDOS

Salsa cubana

- Breve introducción
- Diferenciación del ritmo
- El centro en salsa cubana y la simetría de la figura
- Paso básico de salsa
- Variante lateral
- La “mecida”

- “Set” de vueltas
- Pasos en solitario

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.

METODOLOGÍA

La metodología de dicha área debe ser participativa, dinámica y abierta. El trabajo grupal será la forma de organizar las clases, el profesor deberá evaluar cuál es el nivel del grupo y sus ritmos para adecuarse a los mismos y seleccionar los contenidos, su distribución en el tiempo y en las sesiones y el nivel al que se deben impartir. Las clases se dividirán en tres partes: **puesta en marcha, expresión-comunicación y relajación.**

Se deberá realizar un seguimiento continuo de la evolución de cada uno de los alumnos para ir adaptando a lo largo del curso los aspectos antes mencionados. El monitor 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.**
