ZUM-BAILE

La actividad de Zum-baile es una disciplina de *fitness* que cada vez más personas practican en el mundo. Este programa resulta de la combinación de ritmos latinos y sencillos movimientos de baile para llevar a cabo una rutina aeróbica.

Dichos ritmos van desde salsa, merengue y cumbia hasta reggaetón y samba. El objetivo principal de este programa es hacer ejercicio y divertirse al mismo tiempo.

OBJETIVOS

Por medio de la zum-bailec se queman calorías, al mismo tiempo que por medio de la música vigorizas tus sentidos y tu cuerpo. Los beneficios de este programa de ejercicio se enfocan en trabajar piernas, brazos, glúteos y abdomen.

- Conseguir una formación física
- 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
- Fomentar la participación y la interacción en el grupo
- Disfrutar con el ejercicio y la música

CONTENIDOS

- Ejercicios de Fuerza: Conocimiento del propio cuerpo, abdominales, lumbares, dorsales, pectorales, piernas, hombros, multisaltos, etc.
- Ejercicios de Resistencia: acciones mantenidas, series, etc.
- Ejercicios de Flexibilidad: Estiramientos de forma activa y pasiva.
- Ejercicios de Coordinación: Realización de Movimientos grandes y de precisión que se van ampliando progresivamente.
- Ejercicios de Equilibrio: Mantenimiento de diferentes posturas.
- Ejercicios de relajación: Control de la respiración durante y después de la actividad.

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**