

BARRÉ

Barré es una técnica de entrenamiento, con ejercicios inspirados en elementos de Ballet, yoga y pilates.

«Se centra en movimientos de bajo impacto y alta intensidad diseñados para fortalecer su cuerpo de una manera que pocos otros entrenamientos pueden».

A través de estos ejercicios, desarrollar fuerza, este entrenamiento de cuerpo completo también desarrolla **agilidad y flexibilidad**.

Cada clase de **Barré** está diseñada para ser un **entrenamiento de resistencia muscular de cuerpo completo**.

Por lo general, se dividen en diferentes secciones que se centran en los principales grupos musculares, incluidos los **brazos, las piernas, los glúteos y el núcleo**.

OBJETIVOS

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.

- Mejora la concentración de la mente y el cuerpo.
- Aumentar la resistencia.
- Ayudar a perder peso de forma eficaz y recude la celulitis.
- Divertirse y mejorar el estado de ánimo a través de la danza.
- Aumentar la salud de los huesos y mejora la flexibilidad.
- Mejorar el estrés, la conciliación del sueño,
- Combatir los síntomas los síntomas de la Ansiedad.

CONTENIDOS

- Introducción: tonificación del cuerpo con ejercicios Barré.
- Presentación de la técnica y programa.
- Cómo utilizar diferentes utensilios: colchoneta, silla con respaldo, barra, pesas, tobilleras con peso, etc..
- Bases para una Alimentación Sana.

METODOLOGÍA

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 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 participantes 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. El alumnado deberá ser atendido **en función de las posibilidades y limitaciones propias de su condición física.**

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

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