

ZUMBA

Actividad

Disciplina que combina el baile y el fitness de origen colombiano enfocado a mantener el cuerpo saludable.

Descripción

Zumba es una disciplina que combina el baile con ejercicio físico mezclando pasos de baile con ejercicios de tonificación muscular. Este taller de Zumba es una excelente manera de quemar calorías y tonificar los músculos, además de eliminar el estrés.

Objetivos

- Desarrollar el sentido del ritmo.
- Mantener en forma nuestro organismo mediante el ejercicio.
- Crear espacios de participación ciudadana.
- Satisfacer las inquietudes culturales de los ciudadanos/as.

Programa

1er Trimestre

- Aprender a calentar antes de ponernos a bailar. Aprender el calentamiento del primer trimestre y darnos cuenta de la importancia que tiene esta.
- Aprender las primeras canciones de zumba, sencillas y a ritmos no muy elevados.
- Aprender a estirar al acabar de bailar para así poder volver suavemente a la calma dándonos cuenta así de su importancia.

2º Trimestre

- Aprender el calentamiento del segundo trimestre.
- Repasar los bailes aprendidos el primer trimestre.
- Aprender los bailes del 2. trimestre los cuales serán algo más complejos y a ritmo algo más elevado.
- Enseñarles cómo podemos crear una nueva coreografía y crear una fácil entre todos.

3er Trimestre

- Aprender el calentamiento del tercer trimestre.
- Repasar los bailes aprendidos los dos trimestres anteriores.

- Aprender los bailes del 3. trimestre los cuales serán más difíciles que los trimestres anteriores ya que tendrán pasos de zumba algo más complejos y ritmos más rápidos o cambiantes.
- Crearemos una mezcla uniendo varias canciones para así crear un remix para la actuación de fin de curso. Aprenderemos el remix para poder bailararlo en la actuación.

Profesor/a

- Equipo de profesores/as de Porkultura.

Dirigido a

Adultos.

Material que ha de llevar el alumnado

Ropa y calzado apropiado.