

ZUMBA

Jarduera

Gorputza osasuntsu mantentzeko Kolonbiatik datorren fitness eta dantzaren arteko disziplina ikastea.

Deskribapena

Gihar-bizkortze ariketak eta dantza pausuak nahastean Zumba disziplina sortzean da. Kaloriak erretzeko eta muskuluak bizkortzeko estresa desagerraraziz aukera paregabekoa da Zumba tailer hau.

Helburuak

- Erritmoaren zentzua garatzea.
- Gorputz osasuntsu mantentzea ariketaren bitartez.
- Herritarrek parte hartzeko guneak sortzea.
- Herritarren kultura-kezkak asetzea.

Programa

1. Hiruhilekoa

- Dantzatzen hasi aurretik egingo dugun beroketa ikasi eta honek duen garrantziaz jabetu.
- Zumbako pausu basikoak dituzten dantza batzuk ikasi.
- Dantzatu ostean, lasaitasun egoerara iristeko luzaketa desberdinak ikasi eta honek duen garrantziaz jabetu.

2. Hiruhilekoa

- 2. hiruhilekoan egingo dugun beroketa berria ikasi.
- 1. hiruhilekoan ikasitako dantzak erreparatu.
- 2. hiruhilekoko dantzak ikasi. (1. hiruhilekokoak baina apur bat konplexuagoak eta erritmo azkarragoak izango dira hauek)
- Eurei koreografia berri bat nola sortu dezakegun erakutsi eta koreografia simple bat sortu.

3. Hiruhilekoa

- 3. hiruhilekoan egingo dugun beroketa berria ikasi.
- Aurreko bi hiruhilekotan ikasitako dantzak erreparatu.
- 3. hiruhilekoko dantzak ikasi. (aurreko hiruhilekoak baina konplexuagoak eta erritmo azkar/desberdinagoak izango dira.)

- Kurtso guztian zehar ikasitako hiru bat dantza aukeratu eta abesti horiekin nahasketa bat sortuko dugu kurtso amaierako emanaldirako nahasketa bat sortuz. Sortutako nahasketa hori ikasi.

Irakaslea

- Prokulturako irakasle taldea.

Nori zuzendua

Helduak.

Ikasleak eraman beharreko materiala

Arropa eta oinetako egokiak.