

PROPUESTA ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR DE ZUMBA KIDS

COLEGIO ÁGORA

La práctica de zumba se ha revelado como una actividad que mejora la condición física combinando la música con movimientos rítmicos destinados al desarrollo de las capacidades coordinativas y rítmicas.

Es una actividad muy divertida en la que los niños aprenden diferentes tipos de bailes junto a sus amigos. Aprenderán los elementos, movimientos, ejercicios y técnicas coreográficas propias de los diferentes bailes.

Es un movimiento o disciplina fitness de origen colombiano, enfocado por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de bailes combinados con una serie de rutinas aeróbicas. La zumba utiliza ritmos latinoamericanos como la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón y la samba.

OBJETIVOS:

- ✓ Adquirir conocimientos sobre los bailes; la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón y la samba.
- ✓ Aprender a interpretar la música y adecuar el movimiento corporal al ritmo.
- ✓ Desarrollar y ampliar las posibilidades y experiencias corporales del ritmo, la coordinación y el movimiento.
- ✓ Mejorar la coordinación dinámica general con los ritmos musicales.
- ✓ Afianzar el desarrollo de determinadas capacidades como la coordinación psicomotriz y la coordinación audio motora.
- ✓ Mejorar la condición física.
- ✓ Desarrollar en el alumno/a los elementos comunes de las actividades de equipo.
- ✓ Desarrollar la creatividad y la espontaneidad mediante el movimiento corporal.
- ✓ Desarrollar todas las capacidades intelectuales, expresivas, musicales y motrices que permitirán al alumno aprender a disfrutar con la música.
- ✓ Desarrollar el oído musical, la coordinación de movimientos con la música, el movimiento expresivo, el ritmo interior y la concentración, despertar la sensibilidad estética y expresiva, desarrollar la creatividad y la capacidad de improvisación, iniciarse en los elementos musicales básicos, etc.

MÉTODO Y CONTENIDOS:

- la salsa, el merengue, la cumbia y la samba
- la música y el movimiento
- la expresión corporal
- la coordinación dinámica general y específica
- el ritmo y la coordinación de movimientos



El instructor **Damián Veiga** es miembro de ZIN (Zumba Instructor Network) desde hace más de 8 años y cuenta con las licencias oficiales para impartir las diferentes disciplinas de zumba. Además, es coreógrafo de Telecinco y ha inaugurado el programa DKISS España en VIVIR BAILANDO, ha trabajado como imagen de la HOLI LIFE y es el responsable de la animación del crucero PRINCESS ZUMBA.

En la actualidad, Damián Veiga destaca por ser uno de los mejores instructores de zumba y es considerado como uno de los coreógrafos más importantes a nivel nacional.