

## **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.