

Taller **MENUDA ZUMBA!**



El ball, igual que altres activitats físiques, és una activitat **estimulant** i arrelada en el subconscient del ser humà. El **zumba** va més enllà, és un esport eficaç que es realitza al so de la música.

Este ball/esport té un grand valor educatiu, ja que aconseguix que es desenvolupe l'individu, cognitivament i mentalment per mitjà de la música, i físicament per mitjà del moviment.

El moviment musical és una espontània **expressió** de sensacions, i servix per a entrar en contacte amb altres, amb un mateix i amb l'entorn.

El joc i la dansa són per naturalesa activitats comunicatives que relacionen entre si a les persones, donen sentit de comunitat i cohesió cultural. Per això és important desenvolupar-ho des d'edats primerenques.

Però el ball no sols afavorix l'aspecte relacional i comunicatiu, sinó que desenvolupa el sentit i la coordinació del ritme.

També posseïx esta activitat, un fort caràcter físic ja que afavorint el moviment corporal i ajudant en la canalització del desenvolupament físic dels xiquets i xiquetes.



Algunes dels avantatges són:

Ajuda a **vèncer la seua timidesa**

Estimula les **aptituds imaginatives i creadores**

Afavorix **l'autoestima i confiança** en si mateix

Potencia la **memòria** i la **capacitat de reflexió**

Temporalització: Curs escolar d'Octubre a Maig. Horaris a convindre segons necessitats i formació de grups.

Ràtios : Mínim 10 participants per monitor-educador/a

Máximo 20 participants per monitor-educador/a

C/ Mestre Bagant, 19 bajo
46015 - València
www.forcuin.com

Telèfon: 96 345 92 67
Correu: forcuin@forcuin.com



Taller **MENUDA ZUMBA!**



MENUDA ZUMBA!

Objectius:

→ Promoure la coordinació de moviments corporals per mitjà del desenvolupament del sentit:

La coordinació de moviments és un aspecte important a considerar en el desenvolupament físic de l'alumne i per això ho explicitem.

→ Despertar el sentit de l'orde i equilibri:

Per mitjà de la disciplina del ball s'arriba a aconseguir un orde de moviments lògics, evitant d'esta manera la descompensació en la realització d'activitats.

→ Desenvolupar la capacitat de memòria i sentit rítmic:

Per mitjà de la memorització dels passos de les danses populars, es propicia la capacitat de memòria que ens agrada o no, és una base d'adquisició de coneixements.

→ Facilitar el coneixement de l'esquema corporal:

A través dels moviments que es realitzen, es facilita l'exploració i el coneixement de la mobilitat del cos, així com la capacitat d'activitat física.

→ Conèixer part de la cultura popular: la dansa

A causa de factors socials (com pot ser l'estil de vida actual), es van deixant de costat la cultura pròpia, i per mitjà de la dansa podem introduir-nos en ella.



Materials i espais necessaris:

L'espai utilitzat serà el propi d'una activitat física. És més que recomanable el fer l'activitat amb una roba lleugera, adequada a ella.

Tots els materials consumibles necessaris per a la realització de les activitats programades seran subministrats pel monitor/a, no sent necessària cap aportació dels xiquets per este concepte. No obstant, es podria demanar la col·laboració ocasional amb algun material per a moments especials, com puguen ser representacions o actuacions públiques.

Continguts i sessions:

Els continguts que desenvoluparem en este taller giren entorn de:

El coneixement del esquema corporal

Formes lliures de expressió: control de postures. Es poden vivenciar:

- Diversos estats d'ànim
- Diversos personatges
- La velocitat
- Emocions
- La força

Expressions tónicomotrius

Inhibició voluntària del moviment: suposa adquirir capacitat d'elecció d'un moviment entre altres en un moment adequat, o detindre el moviment.

Coordinació vs. disociació.

Moviment ordenat: dansa orientada/ dansa lliure.

C/ Mestre Bagant, 19 bajo
46015 - València
www.forcuin.com

Telèfon: 96 345 92 67
Correu: forcuin@forcuin.com



activitats extraescolars i complementàries

Taller **MENUDA ZUMBA!**

Les activitats se centraran en:

La psicomotricitat fina

La gran motricitat

El reconeixement auditiu a un estímulo sonor o consigna, que provoquere una reacció immediata o retardada, per a arrancar o detindre el moviment o canviar de direcció.

Està demostrat que l'objectiu de **posar en escena** allò que s'ha après servix d'estimule i al·licient per al desenvolupament d'esta activitat. S'intentarà fer coincidir estes actuacions amb les festes escolars que puguen organitzar-se en el col·legi o per part de l'AMPA.

En tot cas, al final de curs es celebra una **Gran Gala** de les Arts Escèniques en un teatre de la ciutat, sense ningun cost suplementari ni per l'alumnat ni espectadors.

Quant a la metodologia utilitzada, alguns principis que es van a seguir són:

- No s'han de donar dos dificultats juntes, ja que com la dansa o el ball estan correlacionats, és important conèixer primer un aspecte i després un altre.
- Tots fan tot: no perquè la majoria dels alumnes hagen avançat en algun pas o exercici, s'haja d'avançar, sinó que quan tots han aconseguit el que preteníem, avançarem. Si no ocorre així, pot donar-se una sensació de fracàs als alumnes que tinguen un ritme d'aprenentatge més lent.
- Recrear-se en el temps de realització: no tindre pressa per avançar és un dels aspectes importants a tindre en compte, com diu el dita popular "val més poc i bé, que molt i mal".
- Definir després de fer: en este taller l'important és la posada en marxa. A més si primer es menciona el nom del pas, quan arribem a aconseguir que es realitze, la informació s'ha oblidat.

Avaluació:

L'avaluació serà continuada, primant l'esforç en conjunció sobre la realització.

Cada trimestre es realitzarà un informe als pares, a més es podran observar els èxits aconseguits en la posada en escena de les coreografies preparades.



C/ Mestre Bagant, 19 bajo
46015 - València
www.forcuin.com

Telèfon: 96 345 92 67
Correu: forcuin@forcuin.com

