



Coreografías Showdance
Bailes Caribeños

Profesores: Juan Fernández
Ada María Rúa

Edades:

Primaria

ESO

Bachiller

Subcampeona de España

Entrenador Federación Española

SALSA - BACHATA

MERENGUE



OBXECTIVOS:

- Mellorar os movementos do corpo e gañar coordinación.
- Aumentar a seguridade en cada alumno.
- É un grande aliado na curación de moitas doenças e quita o estrés
- Manter o corpo saudable e estimular a mellora da memoria, músculos, corazón e o cerebro combinando a actividade física coa necesidade de memorizar pasos e movementos.
- Mellorar a capacidade aeróbica, a resistencia, forza e flexibilidade.
- Estimular a circulación sanguínea.
- Fomentar a socialización cos demais.
- Desenrolar a capacidade de expresión e comunicación a través da música.
- Recoñecer os diferentes estilos musicais e entrar en ritmo neles.
- Aprender un pouco da historia dos diferentes estilos musicais que se bailarán nas clases e saber os grandes ou mellores bailarín de cada estilo.

CONTIDOS:

- Práctica dos estilos bachata, salsa en línea e merengue.
- Mellora do desenrolo do sentido do ritmo.
- Tamen valoraremos a mellora da calidade de cada un no seu día a día.
- Traballo en equipo, o respeto polos compañeiros e a igualdade

PROGRAMACIÓN:

A duración das clases serán de 1hora, 10 minutos de quecemento que é a parte inicial e toma de contacto coa actividade, no que comenzaremos con unha canción na que iremos quentando músculo por músculo. Na parte principal ensinaranse os pasos de baile de cada un dos diferentes xéneros musicais, co fin de que aprendan a interiorizar os pasos e lle saian co tempo de forma natural. Os últimos 10 minutos serán de volta á calma.

PROFESORES:

- **Juan Manuel Fernández:** será o profesor do curso de primaria, único entrenador da provincia de Ourense federado e habilitado para facer os exames de Grado.
- **Ada María Rúa:** será a profesora dos grupos de Secundaria e Bacharelato, subcampiona de España e traballadora da empresa FERNO Y GARO S.L. (nome comercial Moovett).