



Actividades Extraescolares: Zumba

El zumba es un tipo de deporte eficaz que se realiza al son de la música. Además de aumentar la energía, **se entrena la fuerza, la flexibilidad, la coordinación**, y el tacto. Muchos son los beneficios de los ejercicios aeróbicos entre los que podemos citar: el corazón trabaja más eficiente y se hace más fuerte, reduce el riesgo de enfermedades, aumenta la resistencia y da más energía...

Por todo ello y mucho más es una **actividad muy recomendada tanto para niños como para adultos y una forma de hacer ejercicio y divertirse a la vez**. A lo largo del curso se trabajan diferentes estilos aeróbicos (step, funky, hip-hop...) con el fin de que las clases sean más amenas.

Objetivos de esta Actividad

Algunos de los objetivos que se persiguen con esta actividad son adentrarles en el mundo del deporte, de una forma divertida, aprender los pasos básicos del aeróbic, para que en un futuro puedan continuar con esta actividad, teniendo ya un mínimo conocimiento y la base de este deporte, fomentar el compañerismo y la amistad entre todos los alumnos, sin distinción de ninguna clase, desarrollo de la parte psicomotriz del niño/a, inculcar hábitos tanto de higiene como de autonomía para los mas pequeños, a la hora de cambiarse de ropa ellos solos, etc....., y ante todo disfrutar con el ejercicio físico, de una forma no competitiva.

- **Horarios:** El horario de la actividad es de 2 sesiones semanales de 1 hora de duración.
- **Espacios necesarios:** para el desarrollo de esta actividad será necesaria un espacio amplio como el gimnasio del colegio, aula polivalente...
- **A quién va dirigido:** Esta actividad va dirigida a alumnos de primaria de edades comprendidas entre los 9 y 16 años y también para adultos
- **Número mínimo y máximo de participantes:** el número de alumnos por grupo será de 8 mínimo y 20 máximo.