



## Actividades Extraescolares Deportivas: Baile moderno y Txikirritmo

Baile moderno, txikirritmo y Zumba son actividades **aeróbica y de baile**, donde cada movimiento, cada giro, cada salto, cada paso y cada rutina están perfectamente sincronizados con la melodía, la letra y el ritmo de más de sesenta canciones originales llenas de energía. Los movimientos del método **combinan lo mejor de la gimnasia, la capoeira de Brasil, el Tai Chi, el Kick Boxing...** con una amplia variedad de bailes y estilos musicales tales como la samba, salsa, cumbia, reggaeton, merengue, rumba, dance, ska y muchos más.

Las clases han sido **diseñadas para ejercitar todos los músculos del cuerpo** de forma progresiva, fortaleciendo los principales grupos musculares y activando a fondo el sistema cardiorrespiratorio.

### 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 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 más 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 libre de obstáculos preferiblemente el gimnasio del colegio o aula polivalente.
- **A quién va dirigido:** Esta actividad va dirigida a alumnos de primaria de edades comprendidas entre los 4 y 12 años.
- **Número mínimo y máximo de participantes:** el número de alumnos por grupo será de 8 mínimo, 20 máximo.