

## DANZA ADULTOS

La danza es el arte de la expresión a través del movimiento y aunque hay mucho en ella que depende de la aptitud natural de cada individuo, es necesario el trabajo del cuerpo por medio de un desarrollo técnico.

Al bailar además, se involucran cuerpo y mente, lo cual reporta numerosos beneficios tanto a nivel físico como emocional.

Durante el curso trabajaremos diferentes disciplinas de danza: Ballet Clásico (base indispensable para una correcta colocación y preparación del cuerpo para el mejor desarrollo de otros tipos de danza), Danza Contemporánea, Danza Española y Danza Moderna (jazz, funk, bailes de salón, ritmos latinos...)

### OBJETIVOS

- Que el alumno disfrute con las clases y se ilusione con sus progresos. Conocer y trabajar las diferentes disciplinas así como la técnica utilizada para su desarrollo.
- Aunar cada movimiento a los diferentes compases, tiempos, ritmos y acentos musicales.
- Fomentar el trabajo en grupo y el compañerismo.
- Trabajar y mejorar paulatinamente la colocación del cuerpo, el oído musical y la expresión.

### METODOLOGÍA

La metodología se basa en el calentamiento mediante el trabajo de la fuerza, flexibilidad, elasticidad, coordinación y percepción espacial a través de diversos ejercicios ( diferentes según el tipo de danza). Coreografía: desarrollo y unión de distintos pasos hasta materializar diferentes coreografías enfocadas y adaptadas a la edad del alumno/a. Trabajo técnico: diferentes posiciones de brazos/ manos/ pies, giros, desplazamientos, saltos, palmas. En danza española(zapateados, castañuelas y movimientos con la falda). Improvisación y juegos: trabajo individual o en grupos desarrollando pasos, y juegos adaptados al baile como por ejemplo, estatuas.

**Irene Bermejo Calvo | Coordinadora de Actividades Extraescolares**

[extraescolares@cber.es](mailto:extraescolares@cber.es)