

## EXTRAESCOLAR: aeróbic y coreografías

### Descripción:

Actividad grupal lúdica en la que tanto niñas como niños interactúan a través del baile, proporcionándoles herramientas para desarrollar habilidades motoras, sociales y creativas. Mediante una coreografía por grupo trabajamos todos los objetivos que detallamos a continuación, mostrando todo este gran esfuerzo, en una exhibición al final de cada cuatrimestre.

### Objetivos:

- Trabajar la cohesión del grupo fomentando la integración de tod@s l@s participantes.
- Conocer, practicar y crear una coreografía con el objetivo de pasarlo bien.
- Aumento de la capacidad rítmica.
- Mejora de la coordinación motora y del ritmo.
- Estimular la capacidad expresiva y creativa
- Disfrutar de la actividad mediante la música.
- Mejorar la capacidad de memorización.
- El uso del euskera fuera del aula.

### Metodología:

La desarrollamos en 3 fases por cuatrimestre.

Todo esto lo realizaremos acompañados de diferentes músicas.

1 fase: Calentamiento a través de la música

Conocimiento del grupo y juegos de interacción.

Conocimiento del cuerpo y colocación postural

Desarrollo de la expresión corporal tanto a nivel individual como grupal

2º fase :Calentamiento

Pasos coreográficos de diferentes estilos musicales

Adecuación de coreografías a los diferentes grupos y sus músicas.

Resistencia física y estiramientos

3º fase Calentamiento grupal con música

Trabajo grupal de la coreografía.

Preacrobacias .

Puesta en escena.

Exhibición.

### Contacto:

Sara: [szarate22@gmail.com](mailto:szarate22@gmail.com)

Maitane: [mmartin@corazonistasvitoria.com](mailto:mmartin@corazonistasvitoria.com)

Ana: [faki2201@hotmail.com](mailto:faki2201@hotmail.com)

Vanessa: [vaylagas@corazonistasvitoria.com](mailto:vaylagas@corazonistasvitoria.com)

Zuriñe: [zbolinaga@corazonistasvitoria.com](mailto:zbolinaga@corazonistasvitoria.com)

**Fotos de la actividad:**

Fotos de las exhibiciones