

PLAN DE TRABAJO

Clase: BAILE DEPORTIVO (RITMOS LATINOS)

Duración: 16 sesiones

Introducción.

Se trata de un deporte que pertenece al estilo de bailes de salón. La modalidad latina comprende cinco ritmos: Samba, cha cha chá, rumba, paso doble y jive.

Establecería una formación integral de los estudiantes debido a que practicarlo tiene varios beneficios, tanto físicos como mentales.

A nivel físico, es un buen ejercicio cardiovascular que ayuda a mejorar la resistencia, la coordinación y la flexibilidad. Los movimientos ayudan a fortalecer los músculos de las piernas, glúteos, abdominales, etc.; además, ayuda a mejorar el equilibrio y la postura. Al bailar en pareja, los bailarines deben mantener una buena conexión y comunicación, lo que promueve la cooperación y la confianza mutua.

A nivel mental, es un excelente ejercicio para mantener la mente activa y estimulada. Los bailarines deben concentrarse en la música y en los movimientos, lo que mejora la concentración y la memoria. Además, también puede ser una forma divertida de liberar el estrés y mejorar el estado de ánimo, ya que bailar es una actividad que libera endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad; también, contribuye a aumentar la autoestima y desarrollar la confianza en uno mismo.

A nivel social, es un deporte que se puede realizar en pareja o en grupo y con ello ayuda a quienes lo practican a conectar con otras personas, hacer nuevos amigos y mejorar habilidades sociales.

Objetivo general.

Proporcionar a los participantes los conocimientos y habilidades necesarios para aprender y ejecutar, en un nivel inicial; los ritmos de samba, cha cha chá y jive.

Distribución de sesiones.

- Introducción: 2
- Desarrollo: 12
- Demostración: 1
- Evaluación: 1

Contenido.

Introducción. Los estudiantes aprenderán elementos básicos como el origen, características, beneficios, reglas y conceptos como ritmo, coordinación, movimiento y acondicionamiento físico.

Desarrollo. Se destinarán cuatro sesiones para cada ritmo. De las cuales, dos se utilizarán para aprender las primeras figuras básicas y las dos restantes para ejecutarlas con música dentro de una secuencia.

Demostración. Simular una competencia con las secuencias aprendidas y/o mostrarlas en un evento como culminación del plan de trabajo.

Evaluación. Observar, analizar y retroalimentar; con el propósito de una continuación en el plan de trabajo.

Elaborado por: Lic. Erika Janeth Alonso Negrete