

# CAMPUS DANSA I RITME WIN TORTOSA

## OBJECTIUS

Perfeccionar les habilitats motrius expressives generals i iniciar a la especificació esportiva.

- Millorar les habilitats motrius i els fonaments tècnics generals de la disciplina esportiva adquirint les capacitats tècniques específiques de l'esport.
- Millorar la capacitat de ritme i coordinació dinàmica general adaptat a les coreografies.
- Realitzar activitat física en l'entorn natural.
- Descobrir les capacitats expressives que ens ofereix el cos amb relació a la música.
- Assumir i presentar hàbits higiènics i posturals saludables i presentar una actitud crítica envers els mals hàbits.

## ESTRUCTURA

Estructurem la programació a partir de diferents grups d'edat i d'activitats de tipologia diversa, d'acord a les necessitats de cada etapa madurativa, oferint una proposta diferent cada dia.

En aquest campus l'objectiu és desenvolupar un treball integral per desenvolupar l'esquema corporal, treballant-hi a nivell global una gran varietat de modalitats gimnàstiques i de ball, de manera que cada dia es treballarà una proposta diferent.

La programació està dividida en blocs, que són:

- Zumba
- Balls urbans
- Acroport
- Gimcana
- Ioga
- TikTok
- Piscina



## GRUPS D'EDAT

Iniciació (nens/es nascuts entre el 2014-2015)

Mitjà (nens/es nascuts entre el 2012-2013)

Superior (nens/es nascuts entre el 2010-2011)

## ACTIVITATS

### Zumba i balls urbans

- La gran varietat de moviment permet desenvolupar les capacitats sensorials i motrius molt àmpliament (flexibilitat, força, equilibri...)
- Memoritzar cançons i balls amb un ritme i moviment determinat.
- Guanyar confiança personal dels alumnes i afavorir el companyerisme entre ells.
- Gaudir de la interpretació dels diferents estils de ball.

### Acrosport

- Desenvolupar activitats de cooperació i participació
- Millorar la riquesa dels tres mecanismes bàsics del llenguatge corporal (millor ocupació i organització corporal , millorar l'estructura espai-corporal , millor coneixement de les possibilitats de moviment i control del cos)

### Gimcana

- Millorar la creativitat , imaginació i fantasia.
- Fomentar treball en grup i respecte entre els alumnes.
- Respectar les normes de joc i aprendre a guanyar o perdre.
- Pràctica d'activitat esportiva en diferents entorns (es realitzaran diferents tipus de gimcana d'aigua, al parc...)

### Estiraments i ioga

- Conèixer els tipus d'estiraments, tècniques i mètodes d'entrenament per a la millora dels estiraments.
- Millorar el rang de moviment dels músculs.
- Conèixer activitats per a treballar la flexibilitat del múscul a través del ioga.
- Practicar tècniques de relaxació.

### TikTok

- Millorar l'expressió corporal mitjançant imatges i sons.

- Treballar de manera cooperativa per a representar escenes i coreografies.
- Crear escenes i coreografies amb suport audiovisual.