

ZUMBA & DANCE

13-17 AÑOS



Actividad juvenil

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida para jóvenes de 13 a 17 años que combina el ejercicio físico con diferentes estilos de baile y música actual, ofreciendo sesiones dinámicas, divertidas y llenas de energía.

A través de coreografías sencillas y progresivas, las personas participantes mejoran su condición física, la coordinación, el sentido del ritmo y la expresión corporal en un ambiente motivador y participativo.

No es necesario tener experiencia previa, ya que la actividad se adapta al nivel del grupo, fomentando la confianza, la socialización y la adquisición de hábitos de vida activos y saludables.

OBJETIVOS

- Mejorar la condición física general mediante actividades coreografiadas.
- Desarrollar la coordinación, el ritmo y la expresión corporal.
- Potenciar la resistencia cardiovascular de forma divertida.
- Favorecer la autoestima, la confianza y la desinhibición.
- Promover hábitos de vida activa entre la población juvenil.
- Fomentar la convivencia, la participación y el trabajo en grupo.

RECOMENDACIONES

- Utilizar ropa deportiva cómoda que facilite el movimiento.
- Llevar calzado deportivo con buena amortiguación.
- Mantener una correcta hidratación antes, durante y después de la sesión.
- Participar respetando el ritmo y nivel de cada persona.
- No es necesaria experiencia previa en baile.
- Se recomienda una asistencia continuada para favorecer el aprendizaje de las coreografías.



Sala 1-2 actividades (edificio pabellón)



Grupo único:

- Miércoles de 17:00 a 17:55 h.



Del 1/10/2026 al 31/05/2027



CONTENIDOS

Tonificación / Fuerza



Capac. cardiovascular



Movilidad / Flexibilidad



Coordinación



Ritmo / Expresión corporal



Bienestar / Salud



PERFIL ACTIVIDAD

Intensidad



Dificultad



Nivel de atención



Variabilidad tareas



Componente motivacional

