



TALLERES DE EXTENSIÓN - TAEX

DANZA FITNESS

Nombre del profesor: Tavake Tuki Phillips.

Niveles a los que se ofrece: 1° a 3° básico.

Horario: Jueves de 15:45 a 17:15 hrs.

Descripción de la actividad: El taller de Danza Fitness consiste en una serie de coreografías grupales creadas con música moderna del gusto de los niños y preadolescentes de hoy en día, en las cuales se realizarán movimientos de diversas cualidades: dinámicos, lentos, estacato, ligados, fuertes y suaves, entre otros. De esta forma el aprendizaje de elementos técnicos de la danza, como saltos y piruetas, por ejemplo, serán integrados al cuerpo lúdica y eficazmente; pues es mayor el incentivo de aprender a ejecutar una posición o movimiento específico cuando este es parte de un fraseo coreográfico o coreografía, en donde además cada alumno comprenderá que es muy importante que sus movimientos se realicen en el tiempo musical correspondiente para que se logre apreciar el sentido de lo que se está expresando.

Objetivos:

- Ejercitar lúdicamente el cuerpo.
- Aprender a expresarse mediante el movimiento.
- Desarrollar la memorización, musicalidad y consciencia espacial.

Metodología: Cada clase comenzará con un calentamiento específico para la danza y una serie de ejercicios localizados, con lo que se trabajará fuerza, elasticidad, resistencia física y coordinación. Por eso este taller no estará orientado únicamente al área artística (expresión corporal), pues utilizará la danza como medio para ejercitar el cuerpo, y adquirir un mejor estado físico que permita a los alumnos preparar su cuerpo para realizar movimientos de mayor complejidad sin problemas. Las clases continuarán con el aprendizaje de una o más coreografías grupales, poniendo en práctica la memoria, coordinación y expresión corporal.

Se finalizará con un estiramiento intenso que aumentará el nivel de elongación de los alumnos.

Requisitos para realizar el taller:

- Las niñas deben asistir con el pelo amarrado.
- Compromiso y perseverancia en las clases.
- Compromiso con los compañeros y la presentación final.
- Energía, ganas de aprender y superarse.

Implementos o Materiales Extra:

- Ropa: calzas y malla (niñas), buzo y polera (niños).
- Calzado: zapatillas de jazz color beige.



COLEGIO SUIZO DE SANTIAGO
SCHWEIZER SCHULE SANTIAGO

- Botella de agua.
- Libretita para recibir premios cada clase.
- Bolso de danza con todo lo necesario para la clase, peineta y colets (niñas).