



AERODANCE

Para l@s más pequeñ@s, es una forma divertida de hacer deporte combinando el ejercicio físico con la música y el ritmo. Además de mejorar el tono muscular y la flexibilidad, el **Aerodance**, como práctica deportiva, nos permite introducir al niñ@ en los valores del deporte, los hábitos de vida saludables, el formar parte de un grupo y todo ello desde una perspectiva lúdica y sobre todo, muy dinámica.

OBJETIVOS

- Mejorar la socialización del niñ@ a través del deporte
- Iniciar y perfeccionar el dominio de pasos básicos de Aerodance
- Incrementar la flexibilidad
- Mejorar la resistencia aeróbica y anaeróbica
- Asentar el concepto del ritmo
- Desarrollar una coreografía

CONTENIDOS

- Coordinación motriz
- Lateralidad
- Resistencia
- Ritmo y expresión corporal
- Pasos básicos de Aerodance
- Pasos básicos de bailes contemporáneos
- Elaboración de una coreografía final de curso

