

## **“Erritmo eta mugimendua” eskolaz kanpoko jarduera.**

**6 eta 11 urte bitarteko gazteentzat zuzendua.**

**Euskaraz egingo dira.**

**Jarduera honen helburua honako hau da:** dantza, mugimendu eta musika estilo ezberdinen bitartez, gazteak haien gorputz mugimenduez, erritmoak integratuz eta mugimenduak musika estiloetara egokituz landuko eta esperimendatuko dute. Honekin haien gorputz mugimenduaren eta espresioaren garapenean lagunduko die.

Kurtso honetan hiru disziplinekin lan egingo dugu:

1. **Gimnasia erritmikoa**
2. **Dantza eta koreografia modernoak**
3. **Aerobika**

1. **Gimnasia erritmikoa:**

Disziplina honekin koordinazioa estimulaten da eta malgutasuna garatzen da.

Haurrentzako, praktika hau lagungarria da hurrengo honetarako:

- Gorputz jarrera edo postura txarrak zuzentzeko.
- Indarra, malgutasuna, koordinazioa eta bizkortasuna garatzeko.
- Oreka eta erritmoaren zentzua ulertu eta garatzeko.
- Kontzentrazioa eta norberarekiko segurtasuna areagotzeko.
- Talde lana sustatzeko.

Disziplina honen barnean hiru puntu espezifiko landuko ditugu:

- Gorputz helburuak: saltoak, oreka, birak, malgutasuna eta ondak.
- Helburu akrobatikoak: loturak egiteko balio duten elementuak, hala nola, jaurtitzeko eta jasotzeko erabiltzen direnak.
- Aparatuen teknika: haurrei azalduko zaie apargailu bakoitzaren erabilera eta zailtasun maila

## **2. Dantza eta koreografia modernoak**

Oraingo musika eta erritmo ezberdinekin lan egingo dugu. Ikasleak koordinazioa eta erritmo egokia jarraitzeko gai izango dira, eta honek mugimendu eta espresioa garatuko ditu.

## **3. Aerobika**

Koordinazioa (gorputzaren goiko aldea eta beheko aldea batera mugitzeko gai izando dira), simetria bilateralak (ezker eta eskuin aldeak batera landuko dituzte independenteki) eta erritmoa landuko dituzte. Oinarrizko pausoak ikasiko dituzte eta koreografietan egokituko dituzte. Ikasleen mugimendua musikaren erritmora egokitzeko gaitasuna garatuko dute.

- Klasea ostiraletan 16.30etatik 17.30era izando da, urtariletik aurrera.
- Sei hilabeteetan garatuko da, hortaz disziplina bakoitzeko bi hilabete dagozkie.: bi hileko ziklo bakoitza bukatzean, egindako lana erakutsiko dugu.
- Hileko kuota ikasleko 25 eurokoa izando da.

***Irakaslea:***

***Maidier Calvo Gonzalez***