Actividad:

ZUMBA kids

OBJETIVOS

- Mejorar la coordinación y flexibilidad.
- Reducir el estrés.
- Disfrutar de la actividad divertida en familia.
- Potenciar la autoestima y la seguridad en uno mismo.

DURACIÓN

20 minutos aproximadamente

EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niñ@s a partir de 6 años

MATERIAL

- Reproductor de música.
- Ropa deportiva.

DESARROLLO

Buenas, buenas, chicos, ¡ya estamos aquí para dar **alegría a tu día!**

Me ha dicho un *pajarito* que os encanta **mover el esqueleto**. Pues, como ya sabéis, vuestros deseos son órdenes, y aquí os he traído unos bailes de **zumba**. Por cierto, las canciones os van a sonar, a ver si las reconocéis y recordáis la película.

Empezad calentando motores con esta:

Ilustración 1. Zumba Kids - Freeze dance

¡¡¡PERFECTO!!! Ya estáis preparados para dadle *play* a la música.

Tenéis dos coreografías, dependen de que **tan profesional** eres en el mundo de la danza. Empezad por la **primera**, si os resulta facilísima estáis preparados para pasar a la segunda. Eso sí, si bailas de **escándalo** te recomiendo la segunda.

⚠ Una última cosa **MUY IMPORTANTE,** esta sesión de zumba se da por finalizada cuando os sepáis al menos **una** de las dos coreografías.

Seguro que la primera ya os la sabéis.