



## CURSO: TALLER DE BAILES LATINOS PARA JÓVENES - SALSA Y BACHATA

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Aprender los pasos básicos de la salsa y la bachata</li><li>▪ Reconocer los principales ritmos latinos</li><li>▪ Aprender a bailar en pareja</li><li>▪ Aprender a respetar a los compañeros y la pareja de baile</li><li>▪ Reconocer los tiempos musicales y bailar a tiempo</li><li>▪ Contemplar los principales instrumentos que guían al bailarín</li><li>▪ Estudiar y memorizar las figuras y los pasos libres</li><li>▪ Desarrollar la concentración y coordinación del cuerpo</li><li>▪ Favorecer el ejercicio cardiovascular, fortaleciendo los músculos e incrementando la elasticidad y el sentido del equilibrio</li><li>▪ Sociabilizarse y desinhibirse</li><li>▪ Crear nuevas relaciones y establecer conexiones con los compañeros</li><li>▪ Liberar tensiones y fortalecer la confianza en uno mismo</li></ul>
<b>Contenido y programa</b>	<p>Las clases se empezarán con un breve calentamiento general del cuerpo con movimientos suaves y estiramientos musculares con música. Trabajaremos la expresión y la disociación corporal.</p> <p>En la segunda parte se harán pasos libres, tanto sin música como con ella para explicar la técnica del paso.</p> <p>En la tercera y última parte se hará baile en pareja para trabajar la conducción, giros, secuencias, etc.</p> <p>Los últimos minutos se dedicarán, dependiendo de la semana, a entrar en contacto con los movimientos exclusivos de los estilos chica y chico y/o a poner en práctica lo que se conoce como social o bailable.</p>
<b>Edad</b>	Adultos jóvenes de edades comprendidas entre 17 y 30 años
<b>Requisitos del participante</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Puntualidad</li><li>▪ Higiene personal</li><li>▪ Compañerismo</li><li>▪ Ropa cómoda (mallas, camisetas, sudaderas, etc.)</li><li>▪ En niveles superiores es necesario el uso de zapatos de baile</li></ul>
<b>Número de plazas</b>	Máximo 22 personas
<b>Fechas de inicio y fin</b>	Todos los jueves desde el 26 de marzo hasta el 18 de junio de 2020 (excepto el 9 y el 23 de abril)
<b>Hora</b>	De 19.30 a 21.00 horas

<b>Lugar de realización</b>	Aula Centro de las Artes, dirección Plaza de Quijano n.º 2
<b>Monitor-a y/o entidad</b>	Elegancia con Sabor – Tania & Massi
<b>Observaciones</b>	<p>¿Por qué los bailes latinos?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La música es divertida y alegre, ambos son elementos que se le quieren transmitir a los participantes.</li> <li>▪ Incluyen un amplio abanico de movimientos y un repertorio musical con diferentes ritmos.</li> <li>▪ Están de moda, ¿por qué esperar para aprenderlos?</li> <li>▪ Permiten acercarse, conocer y apreciar tradiciones y culturas diferentes, pero que también se asemejan a la nuestra.</li> </ul>

