

Fase de Aprendizaje de los fundamentos y conceptos de la disciplina.

Edad del estudiante: 5-9

Años en esta fase: 2-4

Tema de aprendizaje:

Disfrutar, experimentar, conocer su propio cuerpo y cualidades del mismo.

Qué enseñar:

Habilidades Físicas:

- Flexibilidad primaria.
- Coordinación (ritmo/movimiento)
- Resistencia.
- Fuerza.

Habilidades Tácticas:

- Capacidad de improvisar en el movimiento.
- Control del cuerpo en el espacio delimitado.
- Concentración en la ejecución del movimiento.

Habilidades Técnicas:

- Recuerda el nombre de los ejercicios.
- Control del equilibrio en eje.
- Manejo de líneas corporales.

Habilidades Mentales:

- Control de las emociones dentro de los ejercicios de imitación (ejem. baile feliz, como si estuviéramos tristes).
- Refuerzo en la autoestima al expresarse por medio de su cuerpo.
- Disciplina.
- Respeto por la expresión de otros.
- Retención.

Tipo de Instrucción y Coaching:

- Entrenador se enfoca en enseñar el concepto y da libertad a expresión de cada alumno.
- Clase dinámica, divertida e integral.
- El Coach explica a profundidad cada ejercicio con ejemplos visuales y material auditivo acorde al tema.

Tipo de Competencia:

- 3 horas de actividad semanal.
- Se enseña una coreografía para futuras presentaciones.



Fase de Desarrollo, Dominio y Perfeccionamiento del Movimiento.

Edad del estudiante: 10-13

Años en esta fase: 2-3

Tema de aprendizaje:

Experimentación, conocimiento del propio cuerpo y cualidades del mismo, técnica y ejecución limpia y respeto al cuerpo como vehículo de expresión.

Qué enseñar:

Habilidades Físicas:

- Flexibilidad y rango de movimiento.
- Coordinación (cualidad de ritmo y movimiento)
- Fuerza y Resistencia.

Habilidades Tácticas:

- Capacidad de improvisar en el movimiento.
- Control del cuerpo en el espacio delimitado.
- Concentración en la ejecución del movimiento.

Habilidades Técnicas:

- Recuerda el nombre de los ejercicios.
- Control del equilibrio en eje.
- Manejo de líneas corporales.

- Capacidad de elasticidad, rotación y control de extremidades.

Habilidades Mentales:

- Capacidad de expresión de emociones como objetivo del ejercicio acorde a la música y temática.
- Refuerzo en la autoestima al expresarse por medio de su cuerpo.
- Disciplina.
- Respeto por la expresión de otros.
- Retención.

Tipo de Instrucción y Coaching:

- Entrenador se enfoca en enseñar y dar ejemplos.
- Constante adaptación para cada alumno.
- Aprendizaje auditivo, visual y kinestésico para cada ejercicio.

Tipo de Competencia:

- 3 horas de actividad semanal.
- Se enseña una coreografía para futuras presentaciones.
- Se memorizan ejercicios que ayudan al acondicionamiento físico.

