



## BAILES LATINOS Y DE SALÓN

### FUNDAMENTACIÓN

Todo baile es una práctica liberadora, y que afecta positivamente tanto al cuerpo como a la mente.

Los ritmos latinos combinan ritmos de músicas de origen afrocubano, realizando todo un trabajo de caderas, piernas y glúteos, tonificándolos y siendo la base de una coreografía basada en un trabajo aeróbico, cardiovascular y que además mejora la coordinación, combatiendo así el estrés a través de una práctica sana y muy divertida.

Los bailes de salón, son aquellas actividades en las que la pareja baila de forma coordinada al ritmo de la música. Dentro de ellos podemos encontrar una amplia variedad de modalidades, como pueden ser la salsa, el tango, el merengue, el pasodoble, etc.

### OBJETIVOS

Los objetivos que se plantean con la práctica del baile son:

- Mejorar la condición física general
- Mejorar la coordinación
- Mejorar la resistencia aeróbica
- Mejorar el control postural
- Desarrollar la expresión corporal
- Reducir el estrés
- Divertir y socializar

### ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES

Las sesiones de esta actividad se estructurarán en cuatro partes bien diferenciadas:

1. **Calentamiento:** Es una fase dotada de gran importancia y protagonismo dentro de la sesión. Su objetivo es preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Un calentamiento bien dirigido va a prevenir posibles lesiones, a la vez que debe procurar involucrar psicológicamente al sujeto dentro de la actividad



utilizando la motivación para optimizar la consecución del objetivo ya comentado.

Esta fase durará entre 10 y 15 minutos.

2. **Parte principal:** Es la parte que debe cumplir con las expectativas de los usuarios.

En esta fase es donde se realizan las secuencias coreográficas con su progresión metodológica consiguiente. Los movimientos deben ser seguros y controlados y la dificultad dependerá de esas premisas en función de las características de la clase.

Esta fase durará entre 55 y 60 minutos.

3. **Enfriamiento:** El objetivo de esta fase es disminuir la frecuencia cardíaca de forma lenta y progresiva. Se trata de una corta coreografía que se realiza con música lenta y prepara al cliente para la fase de relajación y estiramientos.

La duración de esta fase será de 5 minutos.

4. **Vuelta a la calma y relajación:** Se trata de llevar la frecuencia cardíaca a niveles normales o cercanos a éstos y de descongestionar y relajar los músculos a través de estiramientos profundos y prolongados de los grupos musculares que han estado implicados a lo largo de la sesión.

La duración es de unos 10 minutos con músicas que propicien la relajación.