



## ZUMBA

### FUNDAMENTACIÓN

Zumba es un movimiento o disciplina fitness de origen colombiano, enfocado por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.

La zumba utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos latinoamericanos, como lo son la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón y la samba. Es una disciplina de baile que pueden practicar tanto hombres como mujeres.

### OBJETIVOS

Los objetivos que se plantean con la práctica de zumba son:

- Mejorar la condición física general
- Mejorar la coordinación
- Proporcionar bienestar al cuerpo
- Incrementar la energía del usuario
- Mejorar la autoestima y la seguridad en sí mismo
- Mejorar la flexibilidad y la amplitud de movimiento
- Reducir el estrés
- Divertir y socializar

### ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES

Las sesiones de esta actividad se estructurarán en tres 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.

Se desarrollarán las explicaciones, demostraciones, prácticas y supuestos de acción propios de la sesión, atendiendo especialmente a la progresión metodológica, y por supuesto al nivel del grupo de usuarios. Generalmente, en todas las sesiones se comenzará recordando y reforzando el aprendizaje de las sesiones anteriores.

La duración de esta fase será entre 35 y 40 minutos.

3. **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.

Por último, dentro de esta fase el monitor entablará relación con los usuarios para recibir *feedback*, como forma de evaluar el planteamiento y desarrollo de la sesión, así como el nivel de satisfacción.

La duración será de 10 minutos.