



# DANZA MODERNA



## DURACIÓN

El curso tiene una duración de 12 meses.

## DIRIGIDO A

Adolescentes de 13 a 16 años.

## OBJETIVOS

En este curso aprenderás las técnicas de la danza moderna y contemporánea buscando la toma de conciencia corporal. Aprenderás utilizando elementos del ballet, la gimnasia rítmica y la expresión corporal que te permitan comunicar ideas y sentimientos con tu propio cuerpo.

## BENEFICIOS

- Potenciar la coordinación, flexibilidad y fuerza.
- Mejorar la concentración y la memoria.
- Mejorar la musicalidad y la interpretación.
- Aumentar la autoestima y la seguridad.
- Controlar el estrés y la ansiedad.

## CONTENIDOS

- Nociones de gimnasia rítmica, danza y ballet.
- Trabajo de suelo.
- Trabajo combinado de carreras, saltos, caídas, piruetas y rebotes.
- Caminatas, deslizamientos, posturas y expresiones.
- Desarrollo de coreografías.

