

A ZUMBAR!

Descrición: Zumba é unha disciplina fitness creada a mediados da década de 1990 polo colombiano Alberto "Beto" Pérez, enfocada por unha parte a manter un corpo saudábel e por outra a desenvolver, fortalecer e dar flexibilidade ao corpo mediante movementos de baile combinados cunha serie de rutinas aeróbicas.

Viaxamos ao Brasil para bailar co profesor **Irtylo Santos**, preme na imaxen:



Que estamos a desenvolver con esta actividade? Coordinación dinámica xeral, flexibilidade, resistencia, percepción rítmica, equilibrio, etc.

REFERENCIAS DOCUMENTAIS

Aulas galegas (2020). Portal educativo galego. En: aulasgalegas.org.