

ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR DE DANZA

El ballet es una actividad que hoy en día practican tanto niños como niñas y tiene múltiples beneficios físicos y psíquicos para ellos.

Una de las principales características es que requiere: concentración, flexibilidad, coordinación y ritmo musical. En la realización de los ejercicios los niños/as aprenden a doblar, estirar, saltar, girar, deslizar, elevar y lanzar o precipitar. Participa todo el cuerpo manos, brazos, tronco, pies, cabeza, rodillas en total armonía de movimientos, gracias a una conjunción simultánea de dinámica muscular y mental.

El ballet tiene múltiples beneficios tanto psíquicos como físicos para los niños/as. El principal de ellos, como en cualquier actividad, es que el niño/a estará realizando ejercicio con música, cosa que favorecerá en su desarrollo físico y musical.

BENEFICIOS DEL BALLE EN LOS NIÑOS/AS:



“El ballet mejora la elasticidad, la agilidad, los reflejos y el equilibrio”

- Mejora la elasticidad.
- Desarrolla el oído ante la música, la memoria y la expresión corporal.
- Ayuda a corregir las malas posturas y los problemas relacionados con los pies como el 'pie plano', gracias al arqueo del pie durante la mayor parte del tiempo que duran las clases.
- Contribuye en el desarrollo de los músculos y la forma de la columna.
- Mejora los reflejos y el equilibrio.
- Desarrolla la coordinación de movimientos y la agilidad.
- Ayuda al desarrollo psicomotor y a mejorar la circulación sanguínea.
- Estimula el trabajo en equipo.
- Relaja y libera adrenalina.

A pesar de que como cualquier deporte se puede aprender con cualquier edad, se recomienda que los niños/as empiecen a practicar el ballet desde una temprana edad de tres-cuatro años, ya que el aparato locomotor asimila mejor a esa edad la soltura, los movimientos y las técnicas del ballet. Además, cuanto más jóvenes somos, el cuerpo es más maleable y se aprende con más facilidad cualquier movimiento.

El ballet es una disciplina que requiere concentración, capacidad de esfuerzo, actitud y forma de vida. Todo esto ayudará a que les aporte un gran número de capacidades a los niños/as a nivel psíquico como:

- **Disciplina mental**, ayudando en el desarrollo de la personalidad de los niños/as.
- **Desarrollo de la sensibilidad**, permitiendo que los sentimientos salgan a la luz y aprendan a controlarlos.
- **Sociabilización** de los niños/as más tímidos que gracias a esta disciplina consiguen ser más abiertos.
- **Mejora de la autoestima y reducción de los síntomas de ansiedad o estrés**, ayudando a aumentar la confianza del niño en sí mismo.



“El ballet estimula el trabajo en equipo, facilita la sociabilización y mejora su autoestima”

Definitivamente, si estás pensando en apuntar a tu hijo/a a alguna actividad extraescolar, el ballet le aportará un sin fin de aspectos positivos tanto a nivel físico como psíquico. Y le ayudará a socializarse tanto en el ámbito familiar como en el escolar, a la vez que hace ejercicio de forma divertida.

El **Centro de Danza Flexión** ofrece esta actividad y nuestro trabajo se basa en iniciar al alumnado en la carrera de Danza profesionalizada, de forma tal, que lo que hoy podemos iniciar en horas EXTRAESCOLARES, puedan ser aprovechables para estudiar el Grado Elemental de Danza (EED) a partir de alumnos/as con 7-8 años (previa prueba de aptitudes para la danza).