

**Denominación del curso:** Acondicionamiento Físico con HIP HOP

**Duración total del curso:** 100 horas.

**Objetivos Generales**

- Diseñar coreografías de baile con música Hip Hop para clases en grupo.
- Dirección de clases de Hip Hop por medio de progresiones, métodos de enseñanza y medios de comunicación adecuados para la coreografía y la motivación del grupo.

**Módulo:** Teórico - Práctica

**Duración:** 100 horas

**Contenidos:**

- La cultura y la danza Hip Hop. Pasos básicos. Posiciones y técnica.
- Pasos y movimientos básicos: giros, desplazamientos, saltos. Ondas. Bajadas.
- Estructura de la sesión. Objetivos y partes. Introducción a la música para cada parte de la clase.
- La música. Estructura de la música. Conteo y ejecución.
- Objetivos orientados al alumno y al profesor.
- Calentamiento. Objetivos. Fases, respiración y colocación. Metodología: duración, secuencia,...
- Estructura y tipo del calentamiento: localizado, libre o coreografiado. Talleres de calentamiento coreografiado.
- Stretching, respiración y colocación.
- Parte principal de la clase. Libre o estructurada. Progresiones.
- Métodos de enseñanza. Analítico o global. Progresiones y talleres prácticos.
- Clases de Funk y Hip Hop para pre y post-junior. Psicomotricidad y conocimiento corporal, sincronización, ... Motivación.
- Comunicación verbal y no verbal. Indicaciones. Expresividad. Figuras y transiciones. Uso del espacio.
- Métodos coreográficos. Uso adecuado de los métodos.
- Métodos coreográficos. Combinación, direccional e inversión.
- Vuelta a la calma ("cool down"). Relajación y estiramientos. Talleres prácticos de coreografías.
- Apartado coreográfico: tipos de coreografías (escenario, espectáculo, competición, ...).
- Habilidades del instructor: respiración y educación de la voz. Capacidades: resistencia y tonificación.
- Dance Professional Instructor: bailarín/coreógrafo. Preparación de grupos de Danza. Uso de efectos.
- Estilos en las coreografías. Integración de los métodos coreográficos.
- Prácticas de dirección. La personalidad de la forma de bailar de cada uno.
- Prácticas de dirección de sesiones coreografiadas. Psicología del instructor.