

**CÓMO CONTRIBUYE
LA EUSKAL DANTZA
EN EL DESARROLLO
INFANTIL - JUVENIL**

ROSA GISASOLA: PSICOLOGA DEL DEPORTE

ÍNDICE

0.- EUSKAL DANTZA; INTRODUCCIÓN Y DEFINICIÓN DE CONCEPTOS

1.- QUÉ MOTIVOS Y RAZONES PRESENTAN NUESTROS HIJOS AL ACUDIR A LAS CLASES DE EUSKAL DANTZA.

2.- BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA EN NIÑOS Y JÓVENES

- ❖ FÍSICOS
- ❖ PSICOLÓGICOS
- ❖ SOCIO-AFECTIVOS



DEFINICIÓN CONCEPTOS

- EJERCICIO FÍSICO:

“El Ejercicio Físico es la actividad física recreativa que se realiza en momentos de ocio o de tiempo libre.

Es una afición que obtiene una vivencia placentera, comunicativa, creativa y social de prácticas corporales. El ejercicio físico implica la realización de movimientos corporales planificados y diseñados específicamente para estar en forma física y gozar de buena salud.

El término de Ejercicio Físico incluye el de baile, gimnasia, deporte y educación física”

- DEPORTE:

“El Deporte es una disciplina, que en la mayoría de sus expresiones se basa en la actividad física, generalmente sujeta a determinados reglamentos. Tiene la doble vertiente del Ejercicio y de la **COMPETICIÓN**”

Son actividades deportivas, individuales o colectivas, que poseen una reglamentación a nivel internacional (escuelas deportivas, el deporte recreativo, el de alto rendimiento)”

- DANZA - BAILE

“La Danza es el arte de expresarse mediante el movimiento del cuerpo de manera estética y generalmente acompañado de ritmos musicales

Mediante ella se pueden expresar sentimientos, emociones, estados de ánimo, contar una historia, etc.”

1. MOTIVOS Y RAZONES

- ✓ PORQUE LES GUSTA Y DIVIERTE.
- ✓ POR INFLUENCIA.
- ✓ POR OCUPAR EL TIEMPO LIBRE.
- ✓ POR PERTENENCIA A UN GRUPO.
- ✓ PORQUE LO HACEN SUS COMPAÑEROS Y AMIGOS
- ✓ ADQUISICIÓN DE NUEVAS HABILIDADES Y EXPERIENCIAS.
- ✓ COMO VÁLVULA DE ESCAPE

"BAILE, SALUD Y DIVERSIÓN"



2. BENEFICIOS EN LA PRÁCTICA DE LA EUSKAL DANTZA

A. NIVEL FÍSICO. CORPORAL

B. NIVEL PSICOLÓGICO

C. NIVEL SOCIAL



A.- BENEFICIOS FÍSICOS

▪ MEJORA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

- A nivel Cardiovascular, Respiratorio.
- Combate la Obesidad, el colesterol.
- Fortalecimiento y desarrollo Muscular
- Mejora de Cualidades Físicas: Flexibilidad
Fuerza. Resistencia, etc.
- Se ejercita la Coordinación, Equilibrio,
Reflejos, Agilidad...

• PREVENCIÓN ENFERMEDADES. EVITA SEDENTARISMO

• MEJORA LA SALUD

B.-BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- INSTRUMENTO PEDAGÓGICO
- FOMENTA LA AUTOESTIMA
- BIENESTAR PSICOLÓGICO
- EQUILIBRIO
- AUTOCONTROL. AUTOCONFIANZA
- FORMACIÓN DE LA PERSONALIDAD
- SATISFACCIÓN

... B.- BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

➤ INSTRUMENTO PEDAGÓGICO

Las clases se plantean como un instrumento pedagógico que les permite a los niños desarrollar

- ✓ La Memoria.
- ✓ El Oído Musical.
- ✓ La Expresión Corporal.
- ✓ El Sentido del Ritmo...

PSICOMOTRICIDAD



... B.- BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

➤ FOMENTA AUTOESTIMA

- Mediante la superación de situaciones adversas
- Mediante la mejora de las condiciones físicas
- Mediante la **PERTENENCIA** a un grupo



.. B.- BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

➤ BIENESTAR PSICOLÓGICO

- Mediante la reducción de estrés. Relajación.
- Mediante la secreción de endorfinas

➤ EQUILIBRIO

- Diferenciar y saber organizar el tiempo: de estudio, juego, clases, ocio, ...

Hay tiempo para todo y se trata de valorar cada momento.

➤ AUTOCONTROL. AUTOCONFIANZA

... B.- BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- AYUDA A FORMAR LA PERSONALIDAD
- SATISFACCIÓN
- DIVERSIÓN
- Pertenencia a un grupo
- Consecución de logros
- Adquisición de nuevas habilidades y experiencias



C.- BENEFICIOS SOCIOLÓGICOS

➤ SOCIALIZACIÓN. Relaciones Sociales

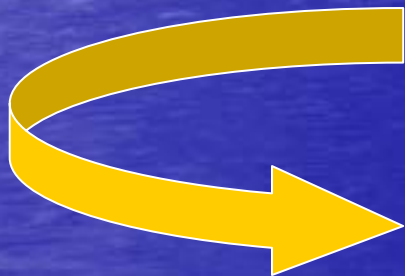
- Interacción Social
- Soledad. Timidez.
- El Escenario. Actuaciones.
- Establecer nuevas relaciones.
- Diferentes experiencias:
Intercambios culturales:
Viajes, excursiones, fiestas,
conocer gente de otros
lugares, edades...



...C.- BENEFICIOS SOCIALES

- VALORES
 - Aprendizaje de valores básicos: SOLIDARIDAD, SACRIFICIO, DISCIPLINA

- TRABAJO EN EQUIPO



... C.- BENEFICIOS SOCIALES

- Es un ámbito más en el que se aprenden pautas y normas de conductas que les ayudarán en la vida.



- **ACTIVIDAD LÚDICA Y FORMATIVA**



BENEFICIOS EN LA PRÁCTICA

Todos estos Beneficios positivos pueden generalizarse al resto de las situaciones de la vida diaria con el consiguiente

- **AUMENTO DEL BIENESTAR PERSONAL Y SOCIAL, Y**
- **MEJORA DE LA "CALIDAD DE VIDA"**