



coldeportes



RUMBA AERÓBICA

Mónica Liliana Castro Arias

Licenciada en Educación física

Universidad Pedagógica Nacional

monicanhum@gmail.com

mocalili@yahoo.es

304-5634247

OBJETIVO

Mejorar habilidades, destrezas y técnicas, a través de secuencias coreográficas estructuradas, que favorezcan la práctica regular de actividad física, el desarrollo motriz de las personas.

¿QUÉ ES FOLKLORE?

FOLK: LO POPULAR

LORE: LO TRADICIONAL
Palabra inglesa

(tradicional, empírico y
típico)

SABER DEL PUEBLO



Abadia Morales Guillermo. (1983). *Compendio general del folklore Colombiano*. Bogotá, Colombia. Biblioteca Banco popular.

DESCRIPCIÓN

Muestra lo tradicional y típico, constituido por el conocimiento de los pueblos

Saber popular lo que el pueblo cree, piensa, dice y hace

FOLCLOR

Se entregan creencias a otras generaciones

Da cuenta de la idiosincrasia de nuestro país

Folclor

Tradición popular

Constituido por los conocimientos
del pueblo

Saber popular , lo que el pueblo
cree, piensa, dice y hace

Tradición=latino trado= yo entrego

Todo lo que una generación
entrega a otra

OBJETIVOS



DIVISIÓN REGIONAL

Regiones a trabajar:

- Caribe o Atlántica
- Pacífica
- Andina
- Orinoquía o Llanos



REGIÓN ANDINA





❖ Bambuco

❖ Rumba criolla

❖ Merengue campesino

❖ Pasillo

BAMBUCO

“Es la expresión musical y coreográfica más importante y representativa de nuestro folclor.”

Abadia Morales
Guillermo.1983:pg 152

“Origen mestizo, conjuga melodías de tradición indígena a ritmos varios” . Abadia Morales
Guillermo.1983



PASOS BASICOS DEL BAMBUCO

Con los pies en el suelo
en ritmo de 3/4

Ejecución coreográfica
espontanea, libre

Técnica coreográfica con
pautas determinadas

El escobillado, Ochos,
Valseos, Codos y Giros



Abadia Morales Guillermo.1983



Danza de cortejo que
representa
El "idilio campesino"
Abadia Morales
Guillermo.1983



BAMBUCO



RUMBA CRIOLLA



“En el año de 1934 el compositor Emilio Sierra tocaba acelerados algunos bambucos que luego se llamaron fiesteros y de allí se crea un ritmo que es el de la rumba criolla” Bello Pascua Ignacio.(1990) *Vol 2 Num 8.Nueva revista Colombiana de folclor.* Bogotá. Colombia.



RUMBA CRIOLLA



“Era una danza muy alegre, una danza de pareja cogida que se bailaba principalmente en época navideña y en las fiestas patrias”

Bello Pascua Ignacio.1990:pg. 51.



MERENGUE CAMPESINO



Fusión de la rumba criolla, el paseo y otros géneros que conforman la Carranga»



MERENGUE CAMPESINO



Danza que representa alegría y jocosidad, plasma la lucha de los roles de poder, se utiliza paso $\frac{3}{4}$ con valseos y movimiento de hombros



PASILLO

En lo histórico el pasillo apareció a la vida nacional por los años de la colonia (hacia 1800) cuando la nueva sociedad burguesa, semifeudal, de chapetones y de criollos acomodados, busco la ideación de un tipo de danza más acorde con el ambiente cortesano en que se hallaba instalada; mal podría llevar a los salones, los aires como el torbellino, el bambuco, o la guabina que tenían un carácter "plebeyo" Abadia Morales Guillermo.1983.
pg. 181.



ORIGEN DEL PASILLO

- **Pasillo de salón**



Fijan barrera en atuendos y vestuarios que limitaran el acceso popular. Abadia Morales
Guillermo.1983.Pg.181

- **Pasillo fiestero**



Tiene influencia de otros aires como el bambuco en los estratos populares



PASILLO

La denominación de pasillo como diminutivo de "paso", se dio justamente para indicar que la rutina planimétrica consta de pasos cortos. Abadia Morales Guillermo



PASOS DEL PASILLO



Ochos, Valseos, Codos,
Giros



Con los pies en ritmo de
3/4, movimiento de
hombros y cabeza.



- ❖ El contrabandista
- ❖ Redova
- ❖ San Pedro
- ❖ Vueltas antioqueñas
- ❖ Rajaleña

DANZAS



REGIÓN PACÍFICA



❖ Currulao

❖ Juga

❖ Abozao

❖ Mazurca

❖ Jota careada

❖ San Juanito



DANZAS DEL PACIFICO

CURRULAO

Es tonada y danza exclusiva del litoral pacífico Colombiano.
Abadia Morales Guillermo.1983

De dudosa etimología, pudo significar una localidad, rio y tambor

“Danza de tipo amoroso, donde el hombre baila frente a la mujer en señal de galantería y propuesta amorosa” Escobar Zamora Cielo Patricia.1997:pg78.



PASOS BASICOS DEL CURRULAO

Se realizan pasos en avances y retrocesos, cruces y movimientos circulares

Acompañado del pañuelo de afuera hacia adentro



JUGA

Danza
destinada a las
celebraciones
navideñas y a otras
fechas especiales



JUGA PASOS BÁSICOS

Vueltas y cruces de pareja

Desplantes laterales con movimientos de hombro

Giros con movimiento de cintura



“Eminentemente coreográficas corresponden a antiguas danzas cortesanas europeas que fueron traídas en la conquista y en la colonia (siglo XVI) y que curiosamente sobreviven, ligeramente modificadas en la ejecución instrumental y en la manera de danzarlas”
Guillermo Abadia Morales.1983:pg229.

DANZA, CONTRADANZA, POLKAS, MAZURKA Y JOTAS



MAZURKA

Se remonta a las celebraciones realizadas por los esclavos en la época colonial

Danza de pareja



JOTA CAREADA

Surge de la descendencia española y se transforma en un ritmo criollo

Con desplazamientos laterales y enfrentados, de allí su nombre

Se baila por grupos de 4 personas



ABOZAO

“Abozar-poner cabos fijos en proa, para amarrar las embarcaciones a la orilla”
Abadia Morales
Guillermo.1983:pg.205

Canto de pescadores de rio

Rodeos del hombre con provocación erótica



RITMO SUREÑO



Se baila con pequeños saltos, acercamientos y alejamientos entre hombre y mujer, utiliza también paso $\frac{3}{4}$ en su ejecución.

De influencia ecuatoriana muy notoria en departamento de Nariño y parte del Cauca



REGIÓN CARIBE

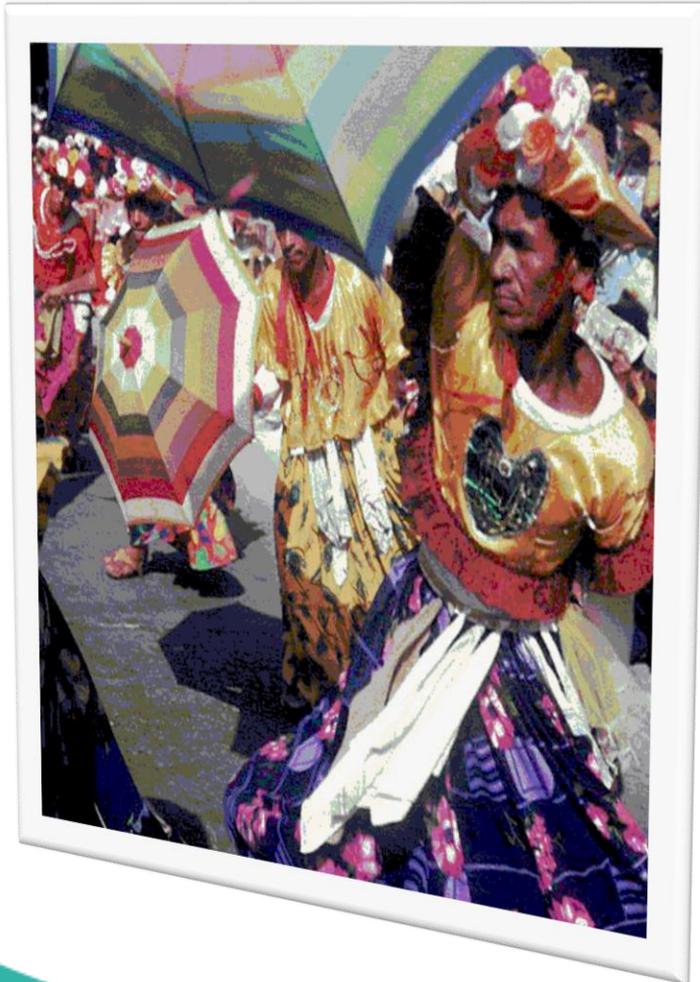


DANZAS DE LA REGIÓN CARIBE

- ❖ [Farotas](#)
- ❖ [Pilanderas](#)
- ❖ [Son](#) de negro
- ❖ [Porro](#)
- ❖ [Fandango](#)
- ❖ [Tambora](#)



FAROTAS



La historia de las Farotas de Talaigua emerge de la feroz tensión original creada por la presencia del blanco entre los grupos Afrocolombianos de nuestras zonas ribereñas



RITMO DE LAS FAROTAS

La danza se baila con un ritmo llamado "Son de farotas", guiados por compases como la contradanza y baile indio

Danza sarcástica,
satírica o de burla



PASOS BASICOS DE LAS FAROTAS

Los movimientos son:
"saludo"; "crece en
forma de X"; "cruce
de frente"; " con
paraguas abiertos" y
recogido con
paraguas cerrados"



PILANDERAS



“Baile mestizo, correspondiente al grupo de las danzas de laboreo. Se da especialmente en la zona Vallenata como también en la Guajira”. Tuvo su origen en el campo donde las mujeres cumplían con la rutina de pilar o limpiar el arroz y el maíz, danza símbolo del Festival de la Leyenda Vallenata

Londoño Alberto. (1998). *Danzas Colombianas*. Medellín, Colombia: Editorial Universidad de Antioquia.



RITMO DE LAS PILANDERAS

Se muestran las distintas etapas de labor

Se baila a ritmo de puya

Danza de laboreo



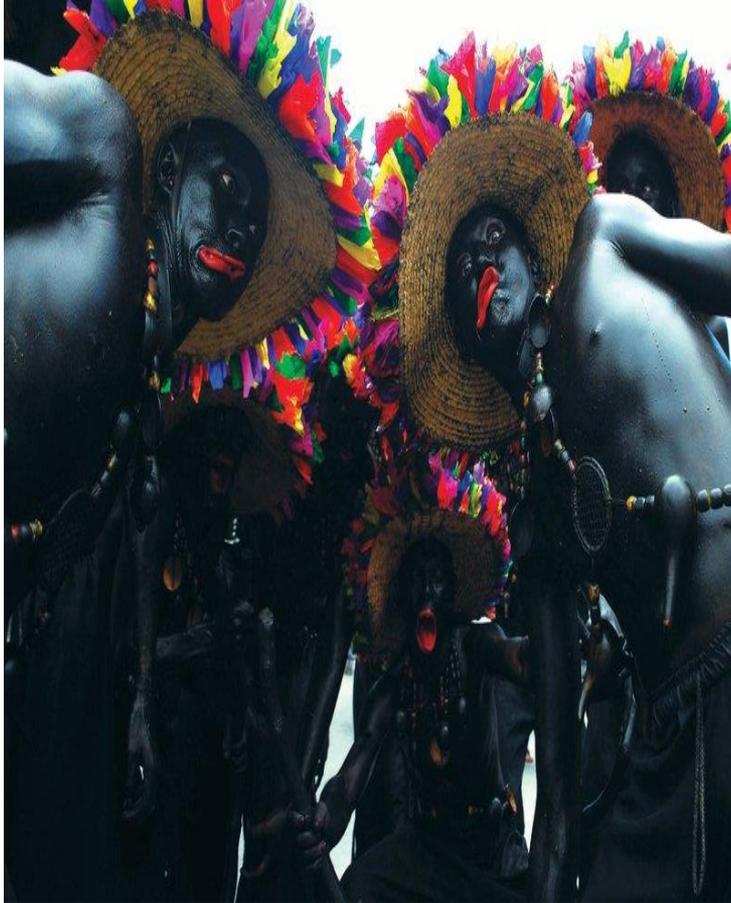
PASOS BASICOS DE LAS PILANDERAS

En la parte de la pilada los hombres hacen la acción de pilar y las mujeres la de recoger, ventear y sacudir el maíz



Movimientos rápidos, ágiles y rítmicos, de parejas tomados por la cintura y actitudes alegres y picarescas

SON DE NEGROS



Surge como una forma de entretenimiento, en donde las gesticulaciones faciales o corporales exageradas son una burla de los negros esclavos hacia los españoles

Nace en santa lucía
(sur del atlántico)



SON DE NEGROS

Saludo de invitación de *cabildo abierto* o *baile callejero* que se realiza por las calles de las poblaciones invitando a la gente a participar



PORRO



El nombre procede de la costumbre de aporrear o bailar en torno a los tambores llamados porros o "Porrito". Octavio Marulanda en Folclor y cultura general



RITMO DEL PORRO



Se baila en Córdoba,
Sucre, Bolívar y
Magdalena

Compás 2/4



PASOS BASICOS DEL PORRO

PORRO



No existe coreografía definida, se repiten movimientos circulares con asedio de los hombres a las mujeres



Abadía citado en Londoño 1998, dice que el porro era una danza suelta, hoy evoluciono al baile de pareja

FANDANGO

En el Sinú, fandango es música, danza, lugar y fiesta popular.

La relación del fandango con el bullerengue, mapale y otros, llega a confirmarnos que aquel es más puramente negro que el porro y la cumbia.

Fortich Diaz William.(1991) *Vol 3 Num 11.Nueva revista Colombiana de folclor*. Bogotá. Colombia.



PASOS DEL FANDANGO

La danza es un círculo formado por parejas que giran en torno a las bandas de música y en sentido contrario a las manecillas del reloj en el Sinú (Córdoba) y Sucre .Fortich Díaz 1991: pg. 37.

Compás 8



FANDANGO

Características

Instrumentalmente posee uno o dos tambores

Las cantadoras por turno, improvisan versos que el público responde con un estribillo

Generalmente la mayor parte de las vocalistas son mujeres

TAMBORA



En la tambora hay una influencia totalmente negra con la respectiva instrumentación, una influencia indígena en el baile



RITMO DE LA TAMBORA

Originaria del bajo
magdalena

Los pies casi no se
despegan del suelo

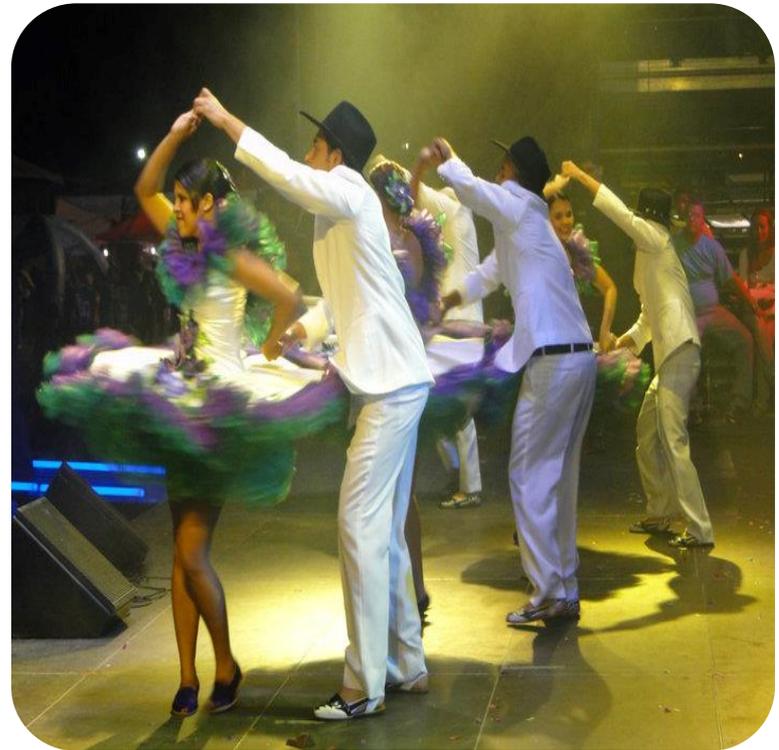


DANZAS DEL CARIBE

- Puya
- Cumbia



REGIÓN DE LA ORINOQUÍA



ORIGEN DEL JOROPO

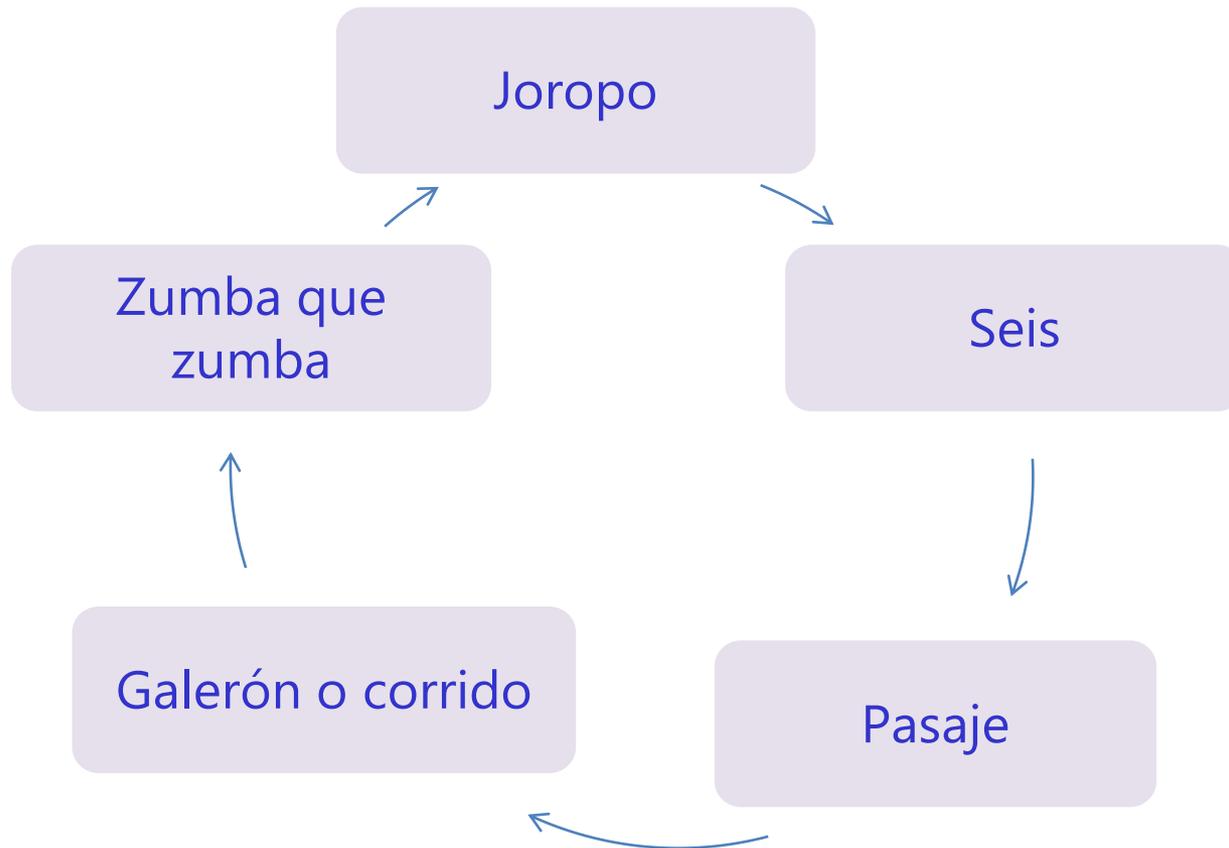


Viene del vocablo árabe *xärop*, que quiere decir jarabe. De raíz española y a semejanza del jarabe mejicano, conserva el zapateo flamenco.

En su temática, plantea el dominio del hombre sobre la mujer



TIPOS DE JOROPO



PASOS DEL JOROPO



Estirada



Ala e 'gallina



Votalón

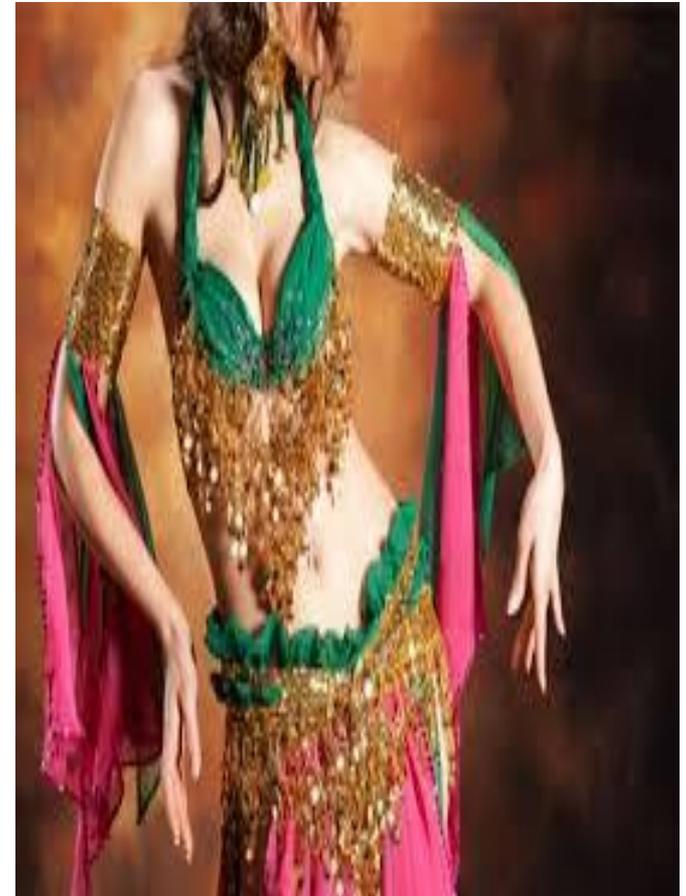


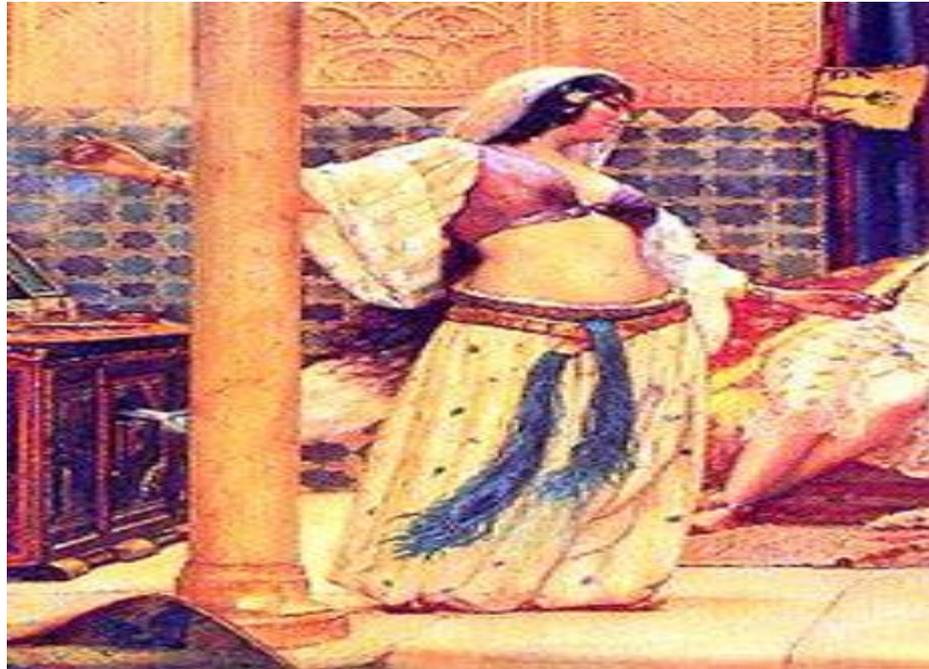
DANZAS INTERNACIONALES



DANZA ARABE

La danza del vientre es una danza milenaria. Tiene su origen en Egipto, donde se bailaba en los templos, como parte del culto a la fertilidad humana y de la tierra, y la adoración a los dioses





Con la invasión árabe se bailaba en los harenes de los sultanes y más tarde se empezó a bailar profesionalmente. Normalmente se actuaba en casa de ricos o en cafés, acompañadas de músicos. A principios del siglo XX la danza oriental se amoldó para poder interpretarla también en escenarios





Liberdanza.com

La Danza del Vientre se denomina Raks Sharki en los países árabes, que significa Danza Oriental y Belly Dance en los países de habla inglesa



JARABE TAPATIO



(Del arabe Xarabe) Los historiadores dicen que descende del jarabe gitano



JARABE TAPATIO



El jarabe tapatío es un genero lírico coreográfico que constituye el arquetipo de la música en Jalisco. Pertenece a la familia de los jarabes mexicanos. Se caracteriza por ser alegre, galante y por el zapateado de los bailarines. Muchos tapatíos lo bailan espontáneamente





SAMBA

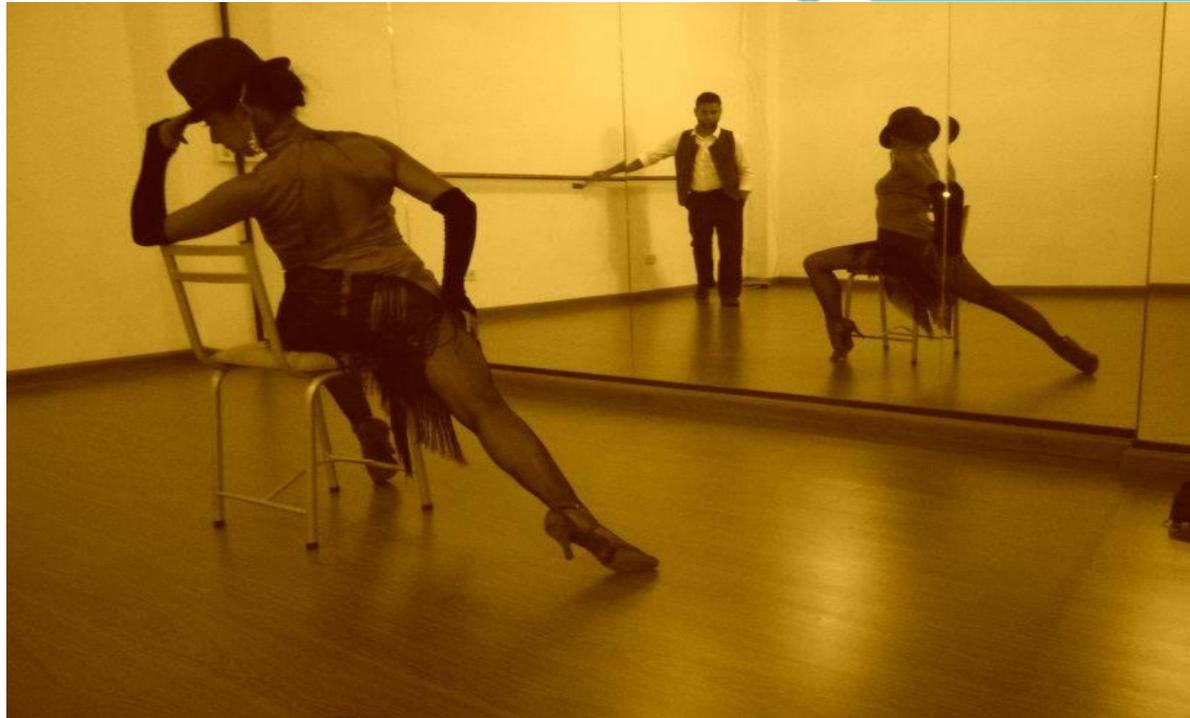
La Samba tiene su origen en Angola y es llevada a Brasil por lo esclavos, que la popularizaron y desarrollaron, alcanzando su madurez a finales del siglo XIX, en el estado brasileño de Bahía y posteriormente introducida en Río de Janeiro.



SAMBA



La Samba, nació como un baile para bailar suelto, sin pareja. La popularización, ha originado, que hoy en día, se halla convertido en un baile de salón, con 4 tiempos, que constan de 3 pasos y una pausa, acompañados de un llamativo vaivén de la pelvis hacia adelante y atrás, y un movimiento lateral de las caderas



Este estilo de música es vinculado con lo negro o africano, pero es exclusivamente "porteño", de la ciudad de Buenos Aires.

TANGO





Pero con el paso del tiempo, el show se hacía rutinario y para no aburrir a su público, los burdeles contrataban tríos o diferentes agrupaciones de músicos, a los que se les sumaba el público, bailando. Inesperadamente, estos espectáculos fueron tan exitosos que comenzaron a hacerse más frecuentes. Se supone que así se originó el tango.

TANGO





MILONGA

La milonga es género musical folclórico rioplatense, típico de Argentina y Uruguay, forma tardía creada en 1931 por Sebastián Piana con "Milonga sentimental". Está emparentado con el candombe, el tango y la habanera. Se la ha llamado también la habanera de los pobres.





RITMOS MODERNOS

ORIGEN DEL MERENGUE



Según el folklorista dominicano Fradique Lizardo el merengue fue originado en la República Dominicana a principios del siglo XIX.

El origen de la palabra merengue proviene del vocablo muserengue. Es considerado como un magno género musical alegre y movido



MERENGUE



El ritmo del merengue es 4/4,
similar a la salsa

En el merengue el compás 4/4 se
baila en 2/4

Das un paso en cada uno de los
tiempos del compás 4/4

ORIGEN DE LA SALSA

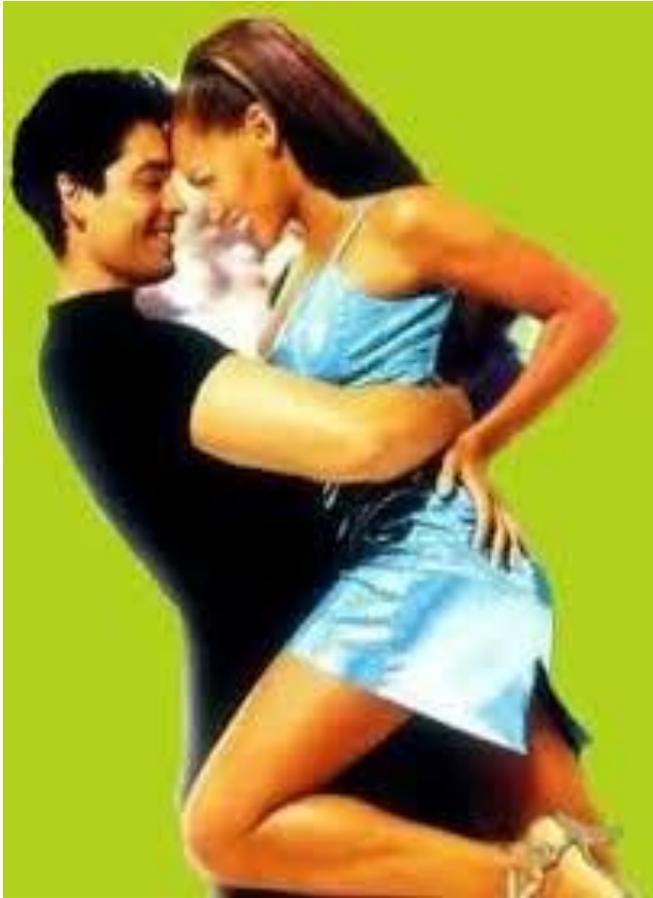


La salsa es sinónimo de aderezo, popularmente se ha adoptado como una palabra asociada al sabor, la alegría y la fuerza de la vida

Su música se gesta en Nueva York, con raíces principalmente cubanos desde 1960 y luego llevada hacia Colombia y Puerto Rico



RITMO DE LA SALSA



Se estructura en 2 compases de 4/4, con un total de 8 pulsos (beats)

Su conteo se realiza con ausencia del tiempo 4 y 8 marcados como silencios.(1,2,3,-5,6,7)





Nace en san Basilio palenque y se desarrolla en los barrios populares de Cartagena y se convierte en una forma de expresar de las músicas africanas

CHAMPETA





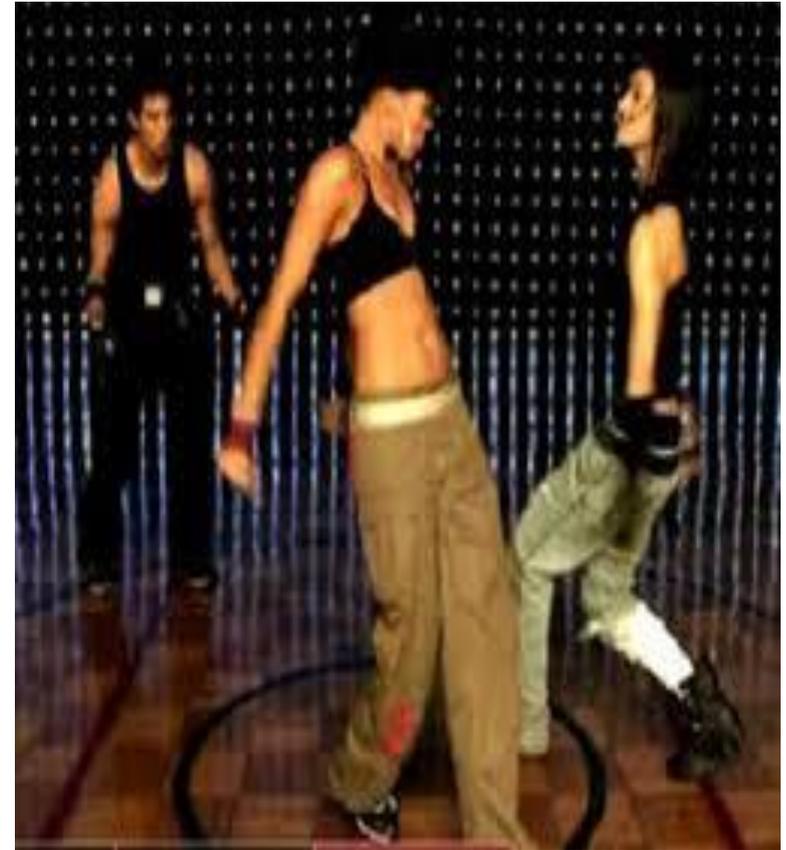
CHAMPETA

- La camita
- El choque
- El golpeteo
- El caballito
- Los pasos se ajustan teniendo en cuenta la manera de interactuar con el otro



REGGAETÓN

El ritmo del reggaetón es 4/4.
Marca un golpe fuerte y tres más que van disminuyendo en fuerza



ORIGEN



Baile de origen panameño, el general popularizó aceleró y rapeó el regués en los 80s. Se popularizó y llegó a Puerto Rico donde evolucionó y se comercializó por todos los países latinos



PASOS DEL REGGAETÓN

**Pisada
fuerte**

**Marcha
acentuada**

Desplantes

**Elevación
de cadera
paso**



- ✓ Ritmo violento
- ✓ 1,2,3, stop
- ✓ Darte un beso
- ✓ Ush
- ✓ El Yerbero moderno

RUMBA MUSICALIZADA



METODOS DE CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICA

SUMATORIA

- Consiste en enseñar un patrón de movimiento (paso, movimiento rítmico, ejercicio) y luego ir sumando hasta conformar la coreografía preestablecida.

PIRAMIDAL

- Consiste en repetir varias veces un patrón de movimiento e ir disminuyendo en número de repeticiones hasta llegar a las que se necesita.

PROGRESIÓN LINEAL

- Consiste en ir cambiando progresivamente los movimientos de base, en cuanto a forma y dirección del movimiento para conseguir un producto final

COMANDOS

VISUALES

- Son las señales que se realizan con todo el cuerpo para brindar indicaciones.

VERBALES

- Son los estímulos auditivos que permiten orientar a los usuarios en la realización de un movimiento,

KINESTÉSICO

- La kinestesia tiene como objetivo reforzar la comunicación verbal y visual, comprende la postura y el lenguaje corporal.

CARACTERISTICAS DE LOS COMANDOS

VISUALES

Deben ser ejecutados con firmeza y amplitud

Deben ser coherentes con el comando verbal

Deben ser anticipados

VERBALES

Deben ser breves

Cálidos, respetuosos y con léxico adecuado

Deben ser anticipados

ESCALA DE BORG PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO

Indicador
subjetivo e
individual para el
control de la
intensidad



Sensación física
respecto al
ritmo de
trabajo

Se sugiere trabajar de 0 a 10, donde 3 es moderado, 4 es un poco fuerte y 5 es fuerte.



BIBLIOGRAFIA

- Abadia, Morales Guillermo. (1983). *Compendio general de folklore Colombiano*. Bogotá, Colombia. Biblioteca banco popular.
- Escobar, Zamora Claudia P. (1998) *Danzas folclóricas Colombianas, guía práctica para la enseñanza y aprendizaje*. Aula Alegre Magisterio.
- Londoño, Alberto. *Danzas colombianas*.(1998) Editorial Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
- Nueva revista Colombiana De Folclor. Vol.3, Núm.11 (1991). Bogotá, Colombia. Imprenta patriótica del instituto Caro y cuervo..
- Nueva revista Colombiana De Folclor. Vol.2, Núm.8 (1990).Bogotá, Colombia. Imprenta patriótica del instituto Caro y cuervo



BIBLIOGRAFIA

- <http://www.danza-oriental.net/historia-de-la-danza.html>
- <http://www.ciudadeladanza.com/bibliodanza/bailes-de-salon-2/bailes-de-salon/jarabe-tapatio.html>
- <http://www.carnavales.com.es/brasil/samba.htm>
- <http://www.elportaldeltango.com/historias/origen.htm>
- <http://milongacontraspie.blogspot.com/2009/06/lista-de-videos-de-quique-camargo-y.html>



Hábitos
y estilos de
vida saludable



GRACIAS