



The logo for Coldeportes consists of a stylized black figure in a dynamic, athletic pose, enclosed within a circular frame. The frame is composed of two overlapping semi-circles, one yellow and one blue, with a red arc at the bottom.

coldeportes

RUMBA AERÓBICA NIVEL 1

FERNANDO ELIAS VARGAS ROMERO

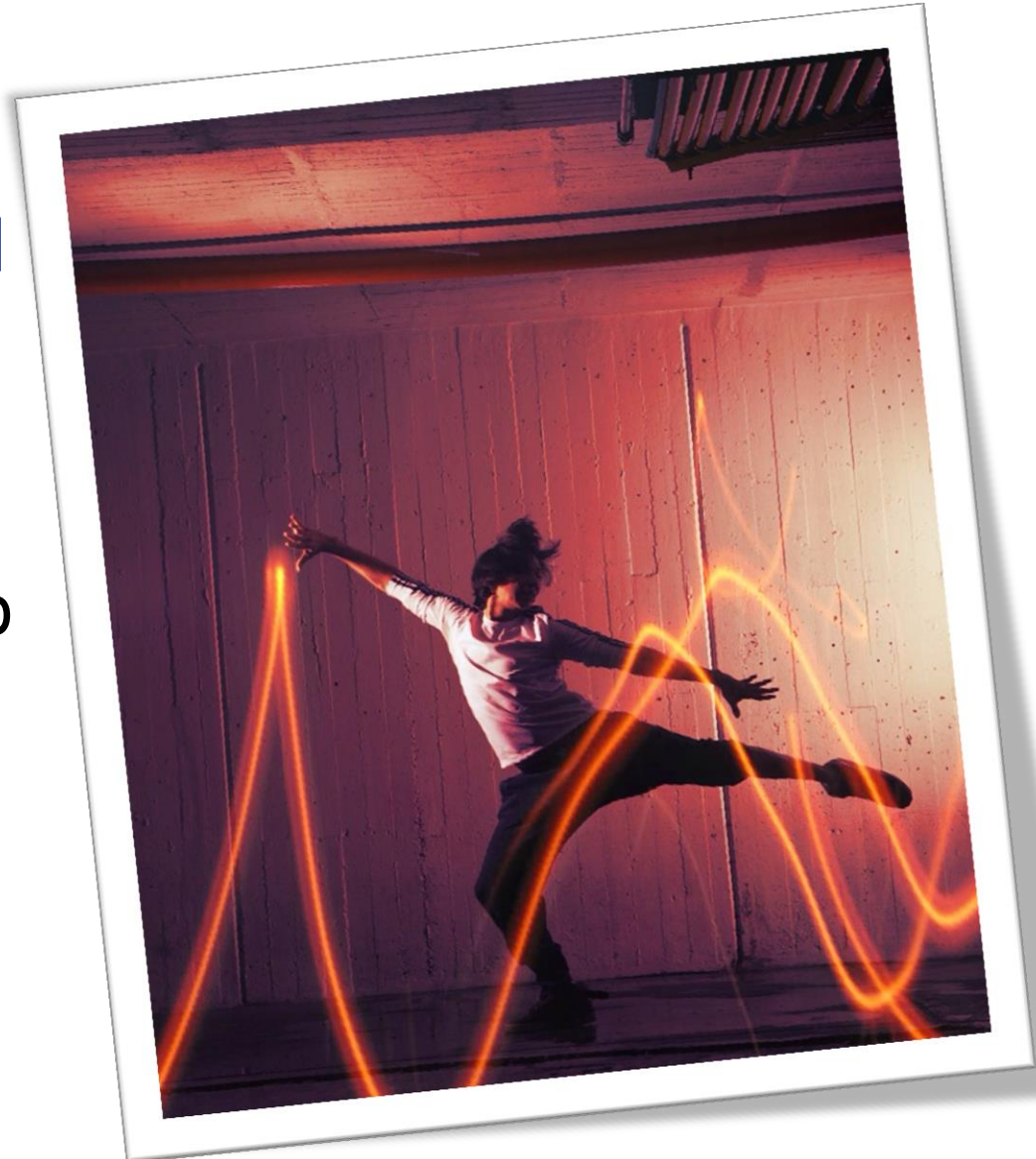
Expositor

Bailarín Folclórico y Bailes Internacionales

DanceSport

Corporación Estefania Caicedo

Escuela Judy Ricon de Manotas

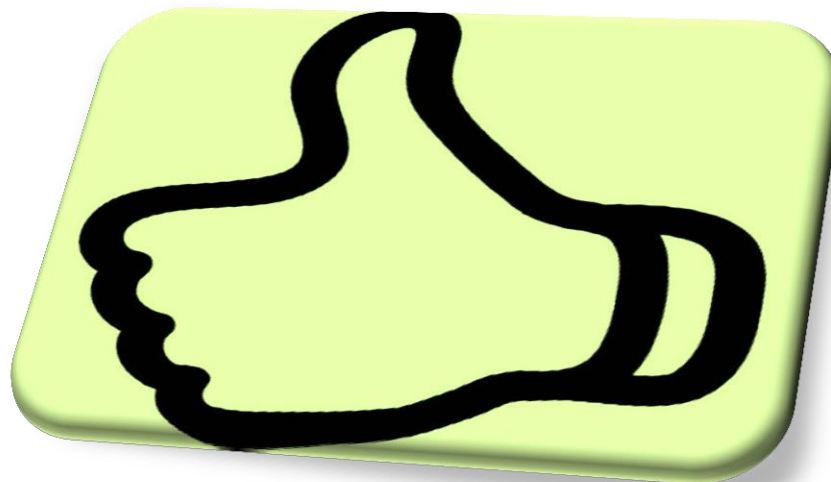


COMPONENTES

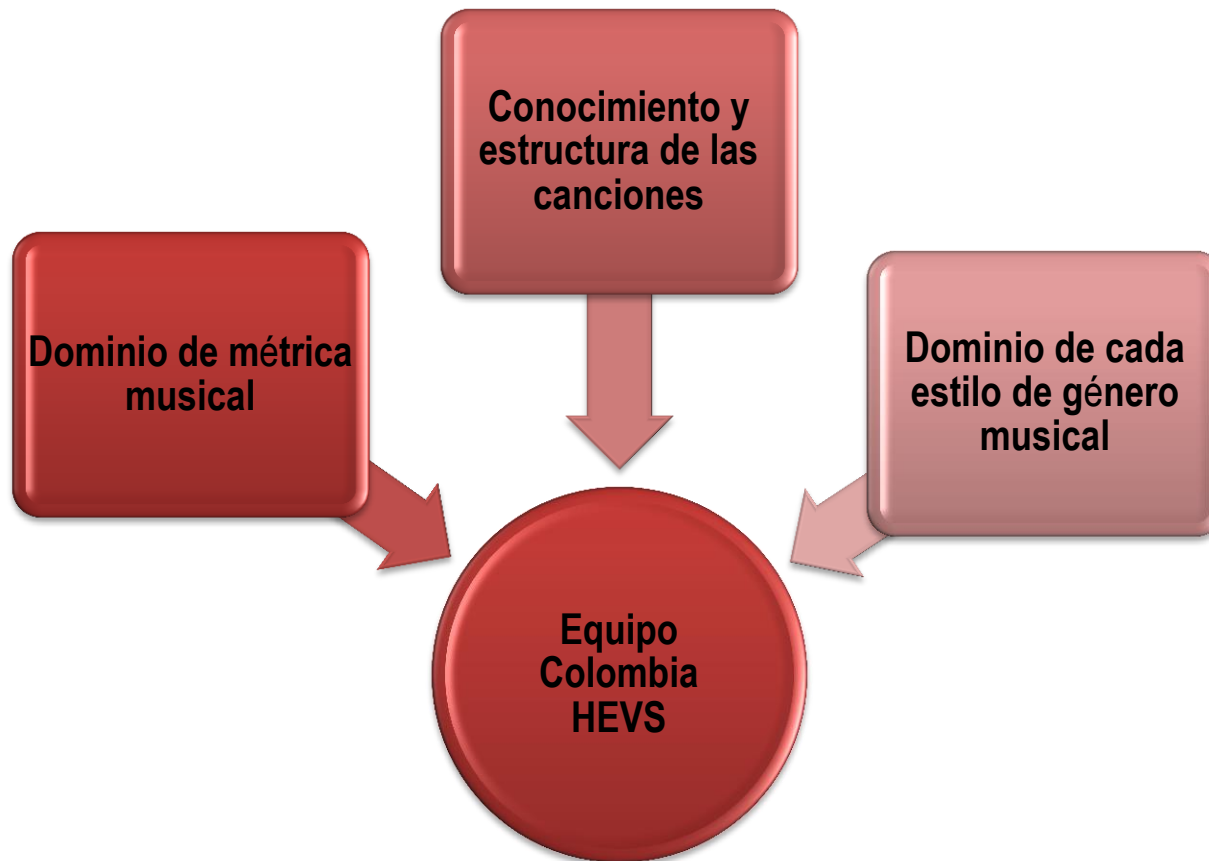


OBJETIVO

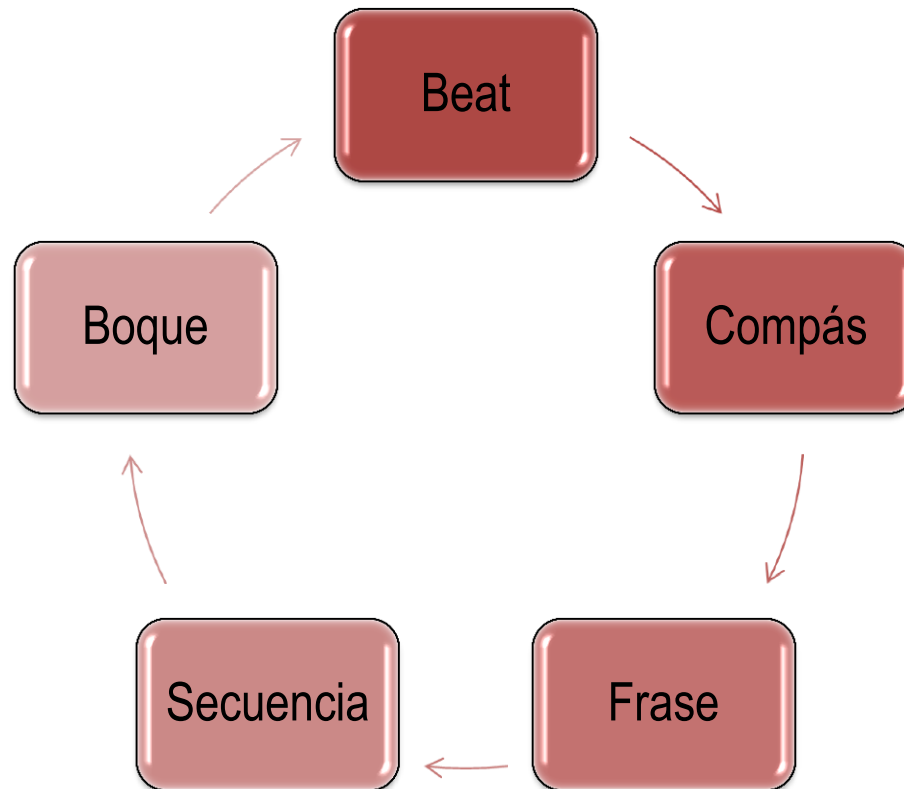
Obtener un mayor dominio de la métrica musical, para aprovechar al máximo las canciones utilizadas en las sesión de Rumba Aeróbica. Desarrollando las habilidades del Equipo Colombia HEVS para interpretarlas de una manera adecuada y suministrándoles nuevos conceptos sobre como géneros, para producir un cambio considerado en la sesión.



COMPETENCIAS REQUERIDAS PARA DIRIGIR ADECUADAMENTE LA SESIÓN

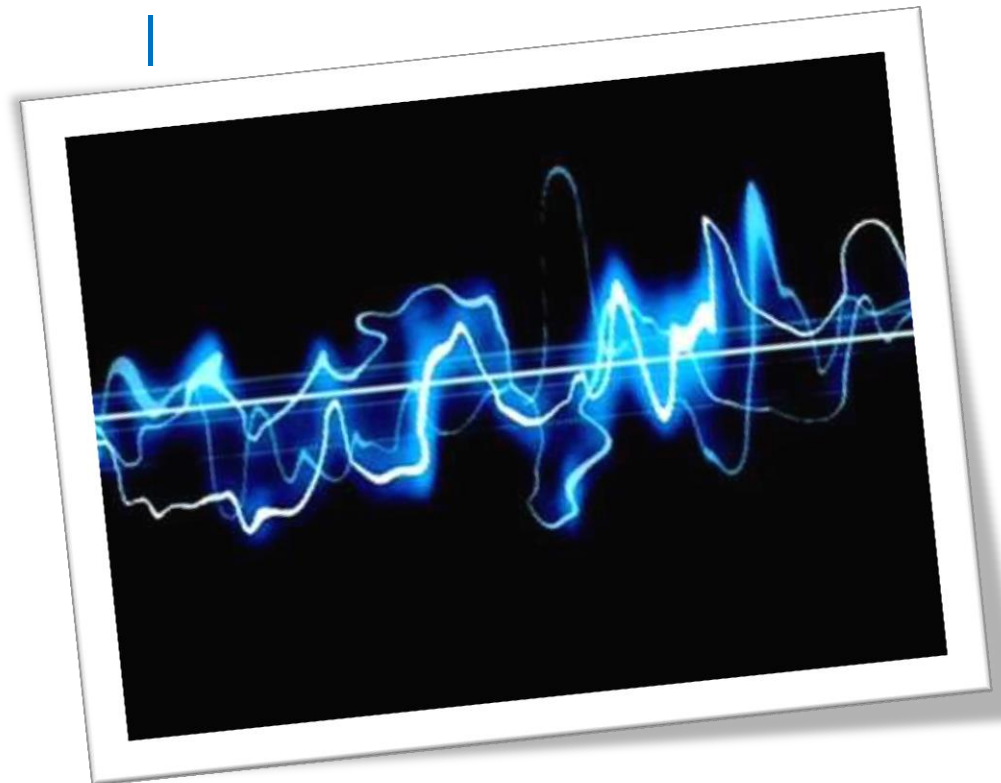


ESTRUCTURA MUSICAL



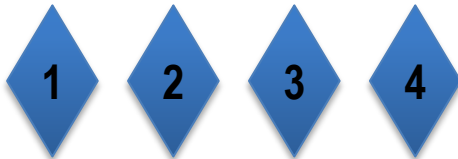
BEAT

Es la pulsación o golpe que tiene intrínseco cualquier ritmo sonoro, son los golpes constantes y regulares sobre los que se desenvuelve un ritmo.



COMPAS

Es las sumas de **4 Beats**



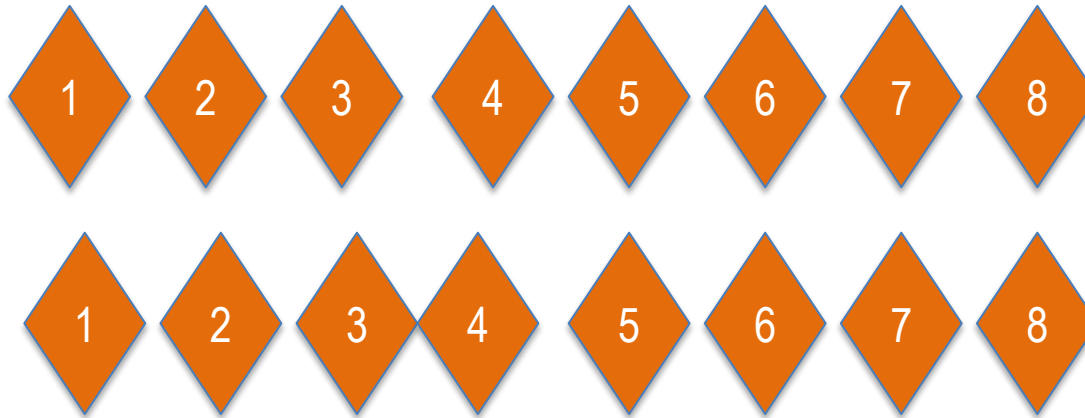
FRASE

Es la suma de dos compases es decir **8 Beats**



SECUENCIA

Es la suma de 2 frases musicales, equivale a 16 beats



BLOQUE

Es la suma de 2 secuencias o 4 frases musicales, equivale a **32 BEATS**



BEAT MAESTRO

Hace referencia al primer beat de cada bloque, indicando el comienzo de este.

TEMPO

Hace referencia al número de beats por minuto, lo cual permite identificar la velocidad de la música.

Ejemplo: 150 bpm (Beat Por Minuto).



CARACTERÍSTICAS DE LOS TEMAS MUSICALES



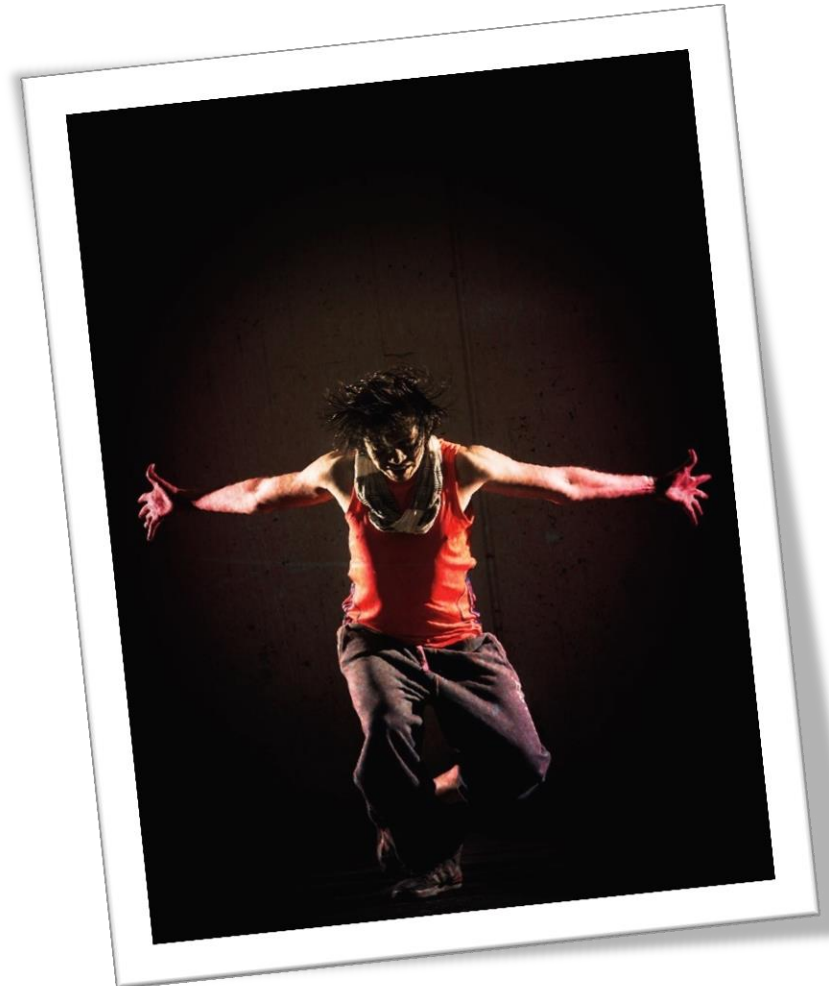
INTERPRETACIÓN DE LOS GÉNEROS

Teniendo en cuenta la estructura de las canciones podemos direccionar y desarrollar la metodología que utilizaríamos durante sesiones de Rumba Aeróbica, de esta manera sacar el mayor provecho de la canción o género a realizar.



DESCUBRIMIENTO Y EXPRESIÓN CORPORAL

- ✓ Estilo
- ✓ Cadencia
- ✓ Rango de movimiento
- ✓ Expresión corporal
- ✓ Técnica



ESTILO

Hace referencia a la forma de personalización de algún movimiento, dependiendo el género o el ritmo a realizar.

CADENCIA

Es la forma de interpretar adecuadamente un ritmo o género específico.

RANGO DE MOVIMIENTO

Amplitud y ángulo adecuado que se requiere al realizar un movimiento.

Expresión Corporal

Es la manera como transmitimos con el cuerpo algún sentimiento ya sea tristeza, alegría, romanticismo, dolor, etc., o involucramos algo que queramos decir sin decirlo solo utilizando nuestro cuerpo.

Técnica

Los parámetros designados para realizar los movimientos con una definición exacta o precisa.



NUEVOS GÉNEROS EN SESIÓN DE RUMBA AERÓBICA



FUNK CARIOCA



JIVE



TAMBOR URBANO



CHIRIMIA



NUEVOS GÉNEROS EN SESIÓN DE RUMBA AERÓBICA



Funk Carioca: el funk carioca es un sub-géneros musical que tiene su entrada al Brasil en los años 80 por Rio de Janeiro, bajo la influencia del funk estadounidense proveniente de Florida y sub-géneros Miami Bass, más la fusión de géneros brasileños.



Jive: nació sobre 1930, como uno de los bailes de estilo swing que aparecieron en esta época. Se cree que pudiera ser una variación del jitterbug simplificada y sin acrobacias, creada por los afroamericanos de Estados Unidos.

NUEVOS GÉNEROS EN SESIÓN DE RUMBA AERÓBICA



Calipso del Callao: es un ritmo usado como forma de expresar que se estaba vivo y que se creía florecer de la industria del oro en la zona. Es un ritmo alegre y pegajoso, es un genero musical que se interpreta en todas las Antillas, Guayana, Bahamas y en aquellas regiones que se han tenido inmigración provenientes de otros país.



Chirimía: se llama hoy al conjunto de instrumental “popular del pacifico y mas particularmente de la región del Cauca, constituido por flautas traveseras, guacharacas, tambores, castrueras, que hace su aparición en las fiestas tradicionales de Popayán.



Si buena salud quieres tener...
Por lo menos 150 minutos de actividad física a la
semana debes hacer,
5 porciones entre frutas y verduras al día debes
comer,
Espacios 100% libres de humo de tabaco debes
proteger,
Y con Paz un mejor país podremos ver

BIBLIOGRAFÍA

- Martin, M. (s.f). Aerobic y fitness: fundamentos y principios básicos. Recuperado de: <http://www.libreriadeportiva.com/L8420-aerobic-y-fitness-fundamentos-y-principios-basicos.html>
- Vásquez, Karen.Andre (2011). De paso por Sao Paulo. El funk carioca, los jovenes y la cultura popular. Recuperado de <http://www.aletheia.fahce.unlp.edu.ar/numeros/numero-3/de-paso-por-sao-paulo.-el-funk-carioca-los-jovenes-y-la-cultura-popular>
- Arango, Maria.Ana (2009). La Chirimia: asimilacion y reafirmación. Recuperado de <http://www.territoriosonoro.org/CDM/acontratiempo/?ediciones/revista-13/articulos/chirimia.html>
- <http://www.febd.es/>



GRACIAS