



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 AEROBICA NIVEL 2

FERNANDO ELIAS VARGAS ROMERO

Expositor

Bailarín Folclórico y Bailes Internacionales

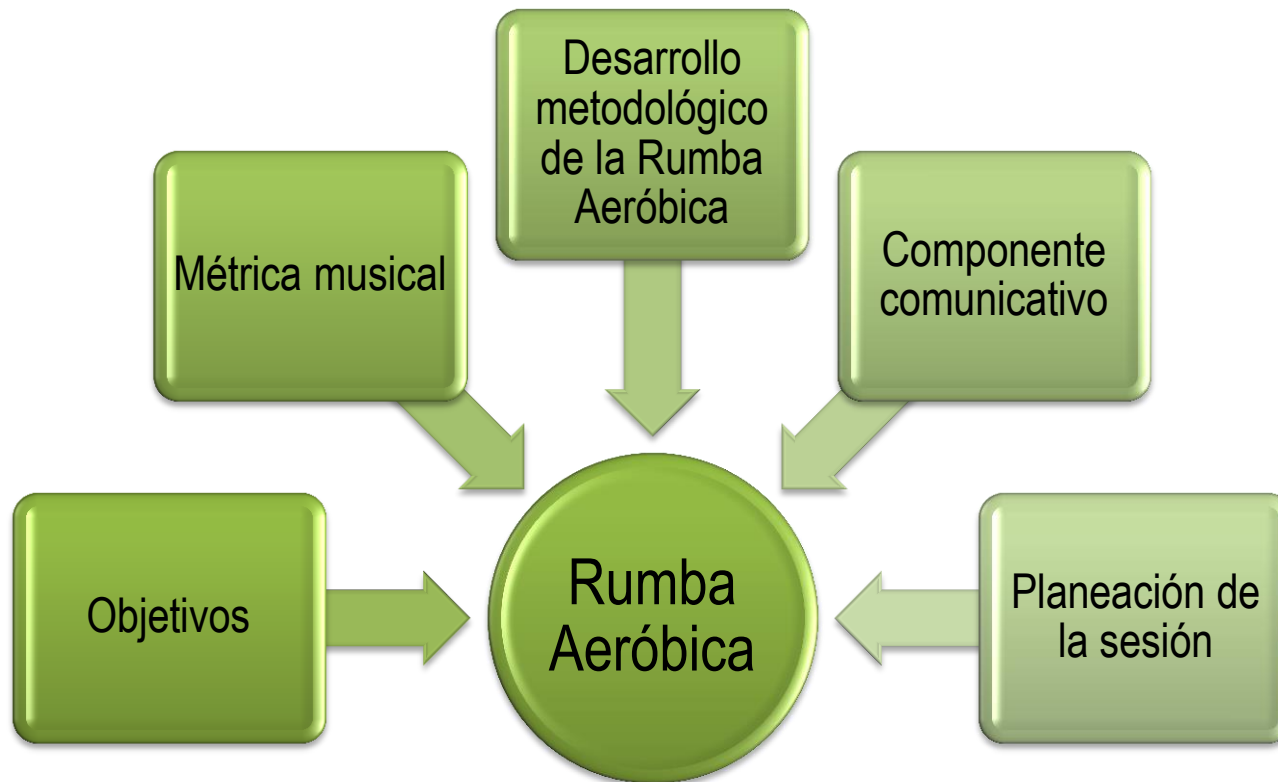
DanceSport

Corporación Estefania Caicedo

Escuela Judy Ricon de Manotas

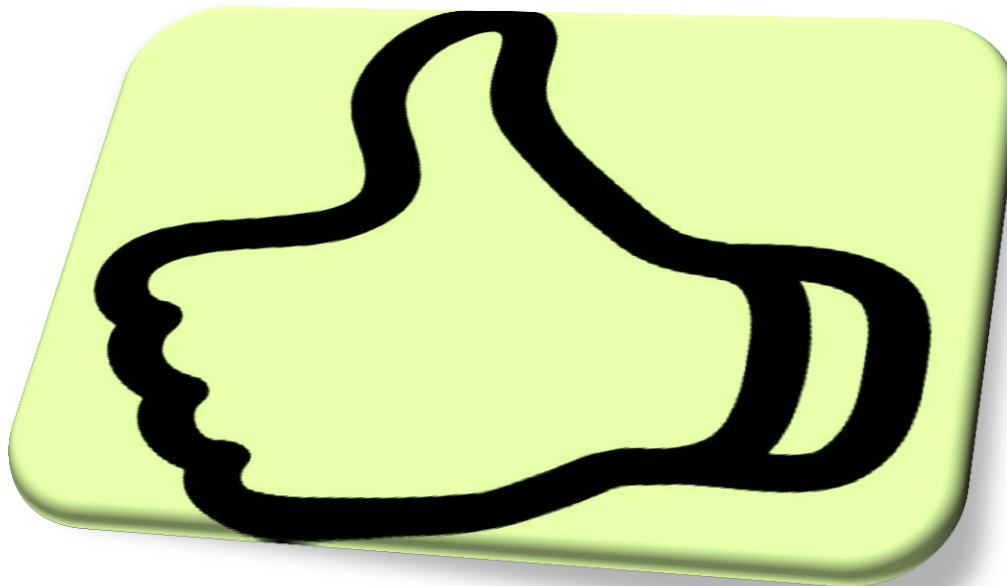


COMPONENTES



OBJETIVO

Desarrollar las habilidades de direccionamiento y aptitudes del Equipo Colombia HEVS, suministrandoles herramientas metodológicas donde se pueda desempeñar y desarrollar de una manera efectiva el proceso de una sesión de Rumba Aeróbica.



COMPETENCIAS REQUERIDAS PARA DIRIGIR ADECUADAMENTE LA SESIÓN





<https://www.youtube.com/watch?v=I4Tnlt3Rwug>

BPM MUSICAL

CALENTAMIENTO	RANGO DE MOVIMIENTO	OBJETIVO
120-140 BPM MAX	NORMAL	ACTIVACIÓN CARDIOPULMONAR Y MUSCULAR
SALSA	RANGO DE MOVIMIENTO	OBJETIVO
100 – 125 BPM	NORMAL AMPLIO	MANTENER LA INTENSIDAD AUMENTAR LA INTENSIDAD

BPM MUSICAL

MERENGUE	RANGO DE MOVIMIENTO	OBJETIVO
120 - 185 BPM	NORMAL AMPLIO	MANTENER INTESIDAD

REGGAETON	RANGO DE MOVIMIENTO	OBJETIVO
100 – 140 BPM	NORMAL AMPLIO	BAJAR LA INTENSIDAD MANTENER LA INTENSIDAD

BPM MUSICAL

SAMBA	RANGO DE MOVIMIENTO	OBJETIVO
90 - 135 BPM	NORMAL AMPLIO	MANTENER INTESIDAD

CUMBIA	RANGO DE MOVIMIENTO	OBJETIVO
100 – 130 BPM	NORMAL AMPLIO	BAJAR LA INTENSIDAD MANTENER LA INTENSIDAD

BPM MUSICAL

SOCA	RANGO DE MOVIMIENTO	OBJETIVO
120 - 160 BPM	NORMAL AMPLIO	MANTENER INTENSIDAD

BACHATA	RANGO DE MOVIMIENTO	OBJETIVO
100 – 130 BPM	NORMAL	BAJAR LA INTENSIDAD

DESARROLLO DE LA METODOLOGÍA RUMBA AERÓBICA



MÉTODOS DE CONSTRUCCIÓN

- ✓ LIBRE
- ✓ PRE-ESTABLECIDO O INTERPRETACIÓN MUSICAL
- ✓ SUMATORIA



LIBRE

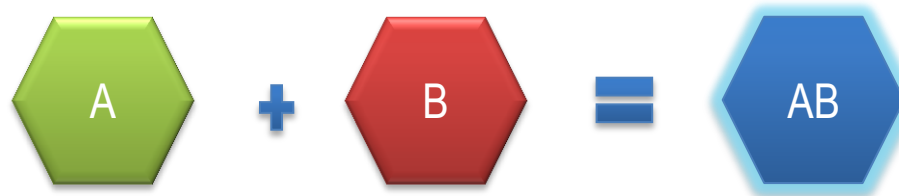
En esta metodología se ve reflejado el conocimiento de cada monitor al transmitir las cadencias, estilo, técnica y pasos básicos de cada género, respetando la métrica musical, donde el objetivo principal es llevar al usuario a un trabajo cardiovascular importante o como una herramienta de recuperación.

PRE-ESTABLECIDO O INTERPRETACIÓN MUSICAL

En este método juega un papel importante la selección de la música. La interpretación puede darse de dos formas, realizando específicamente lo que dice la canción o personalizando la estructura de ella.

SUMATORIA

Es el proceso de sumar e ir incrementado progresivamente el diseño de una coreografía, creando cada vez mas un grado de complejidad con el objetivo de desarrollar el proceso de motricidad y memoria a corto plazo del usuario, apalancándose de la herramienta de construcción piramidal.



CONSTRUCCIÓN PIRAMIDAL: es el proceso de realizar una base amplia de movimiento para luego ir reduciendo

COMPONENTES COMUNICATIVOS



TIPOS DE COMUNICACIÓN

Comunicación: Es el acto por el cual un individuo establece con otro un contacto que le permite transmitir una información.

Existen dos tipos:

1. Verbal

Utiliza palabras con sus diferentes inflexiones de voz.

2. No verbal:

Se divide en:

- Tonal
- Corporal
- Kinésica
- Proxémica

TIPOS DE COMUNICACIÓN

- **Tonal:** el tono, el ritmo, el volumen, la pausa y la forma con la que se enuncian las palabras o los sonidos que acompañan a los gestos.
- **Corporal:** postura, caretas, ritmo de movimiento, distancia corporal, contacto físico.
- **Kinésica:** son los gestos, movimientos del cuerpo, posturas del mismo y las expresiones faciales que utilizan las personas conscientes e inconscientes.
- **Prosémica:** es la cercanía o distancia que tiene al comunicar cuan lejos o próximo este del otro, y esto depende del grado de confianza y el tipo de interacción que se quiera entregar.

COMANDOS

Es la forma de dar una instrucción anticipada al movimiento

Se divide en dos:

- **Visual:** son movimientos que se realizan con los brazos para indicar la dirección de un paso.
- **Verbales:** son sonidos, indicaciones, palabras que se utilizan para nombrar o dar dirección a un movimiento.

PLANEACIÓN DE LA SESIÓN

Para realiza un buena planeación de clase tendremos los siguientes aspectos:

- ✓ Géneros musicales
- ✓ Estructura de la canciones
- ✓ Bpm de la canciones
- ✓ Rango de movimientos
- ✓ Metodología

***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 comer,
Y con Paz un mejor país podremos ver***



GRACIAS