



coldeportes



ÁGORA RUMBA AERÓBICA INICIACIÓN

FERNANDO ELIAS VARGAS ROMERO

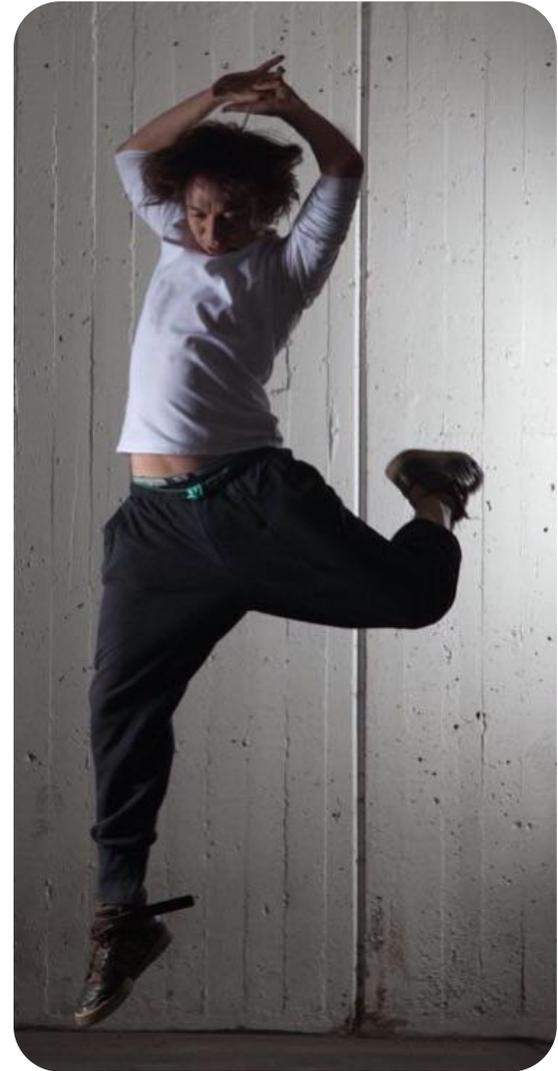
Expositor

Bailarín Folclórico y Bailes Internacionales

DanceSport

Corporación Estefanía Caicedo

Escuela Judy Ricon de Manotas



TEMÁTICAS



1.

OBJETIVO Y COMPETENCIAS

2.

MÉTRICA MUSICAL

3.

DESCUBRIMIENTO DE EXPRESIÓN
CORPORAL Y BANCO DE PASOS

1.

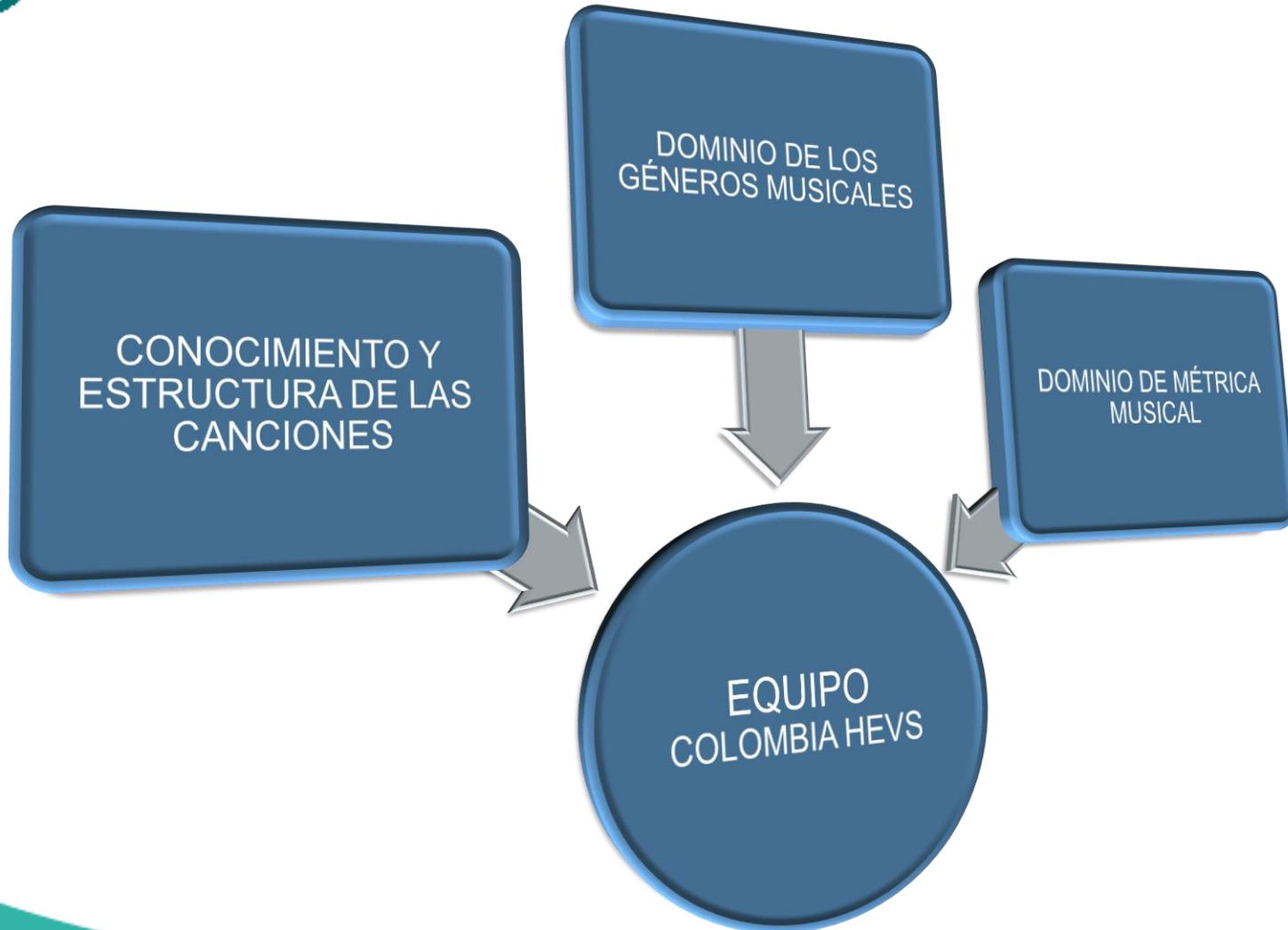
OBJETIVO

Profundizar los conceptos relacionados al proceso de expresión corporal y los ritmos musicales, así como la consolidación de un banco de pasos que pueden ser utilizados para planificar de manera efectiva en una sesión de rumba aeróbica.



1.

COMPETENCIAS



2. MÉTRICA MUSICAL

¿QUÉ ES ESTAR
EN MÚSICA?
¿QUÉ ES
MÉTRICA?

ESTRUCTURA
MUSICAL

CARACTERÍSTICAS
DE LOS TEMAS
MUSICALES



2. MÉTRICA MUSICAL

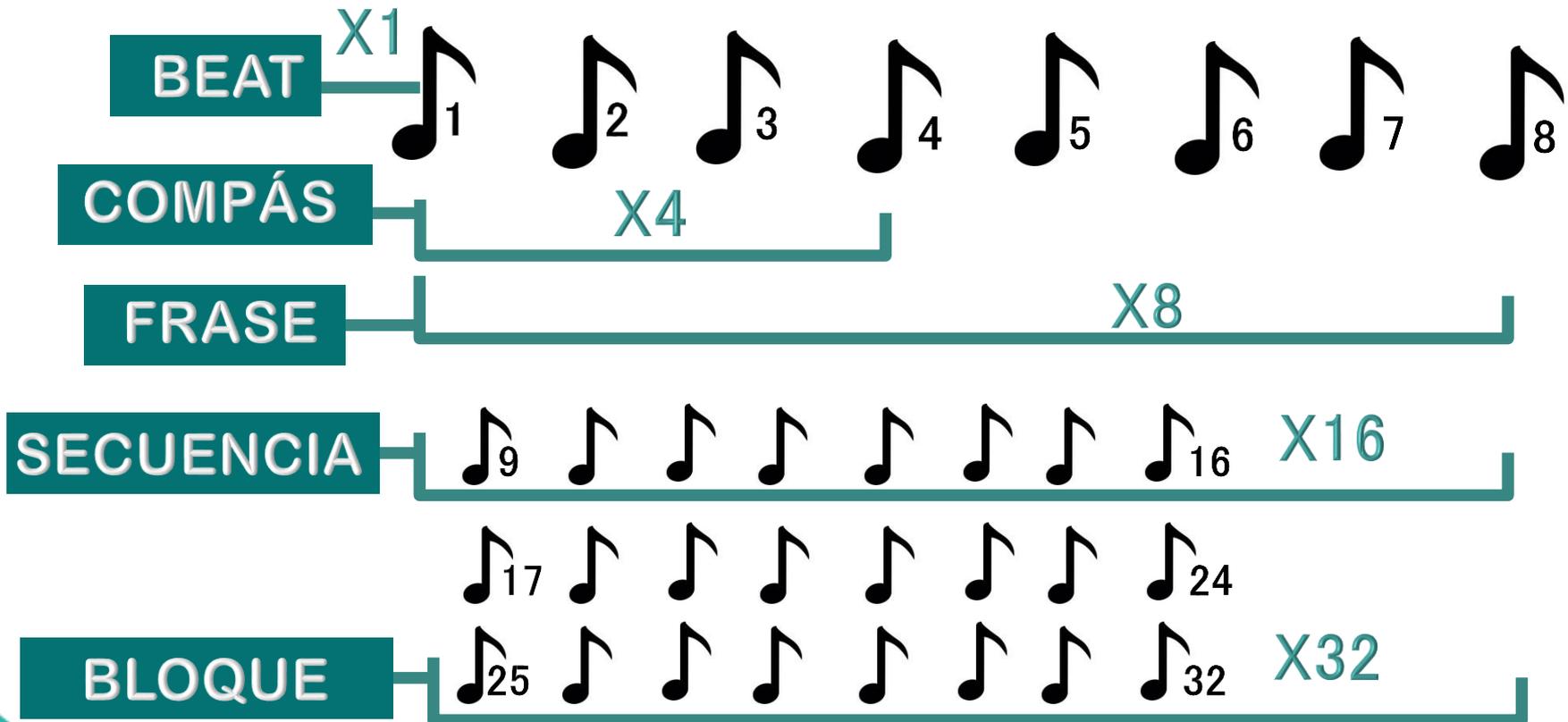
Es el proceso por el cual comprendemos como esta constituida la música para poder tener un perfecta sincronía movimiento Vs música y de esta manera realizar una sesión adecuada.

¿QUÉ ES ESTAR EN MÚSICA?

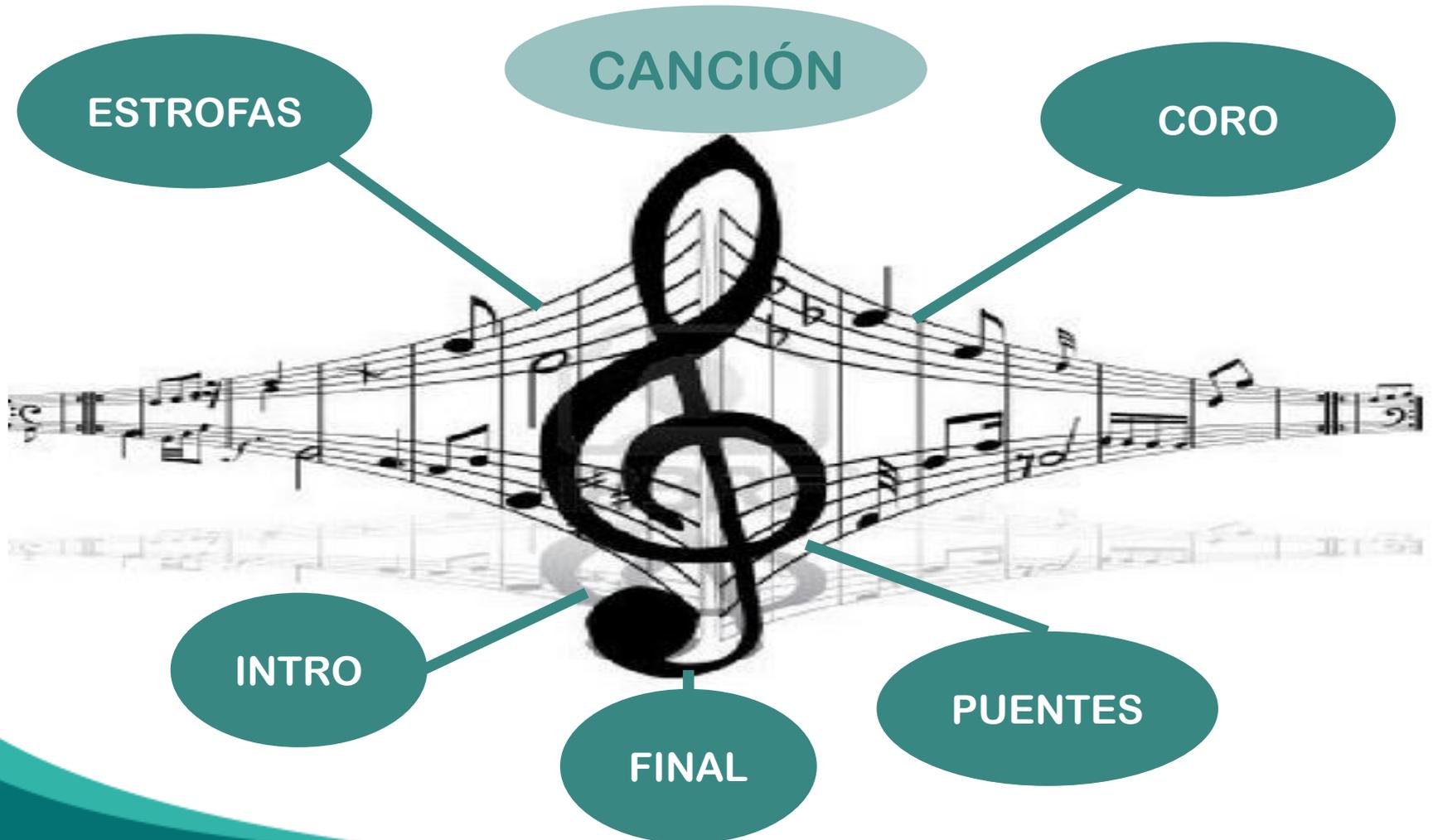
¿QUÉ ES ESTAR EN MÉTRICA?

2. MÉTRICA MUSICAL

ESTRUCTURA MUSICAL



2. MÉTRICA MUSICAL



3.

DESCUBRIMIENTO DE EXPRESIÓN CORPORAL Y BANCO DE PASOS

ESTILO

RANGO DE MOVIMIENTO

EXPRESIÓN CORPORAL

CADENCIA

TÉCNICA



3.

DESCUBRIMIENTO DE EXPRESIÓN CORPORAL Y BANCO DE PASOS

ESTILO

Personalización de algún movimiento, dependiendo del arte a realizar.



CADENCIA

Es la forma de interpretar adecuadamente un ritmo o género específico. En nuestras danzas modernas, significa la conformación del paso de los bailarines con el compás que señala el instrumento, pero es necesario advertir que la cadencia no siempre se señala como se lleva el compás.

3.

DESCUBRIMIENTO DE EXPRESIÓN CORPORAL Y BANCO DE PASOS

RANGO DE MOVIMIENTO

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

EXPRESIÓN CORPORAL

Forma de comunicación humana en la que se utiliza como medio el cuerpo y su movimientos. Constituye un lenguaje que transmite sus actitudes y sentimientos por medio del movimiento.



3.

DESCUBRIMIENTO DE EXPRESIÓN CORPORAL Y BANCO DE PASOS

TÉCNICA

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



3.

BANCO DE PASOS

SALSA

- Paso básico
- Cruzado atrás
- Cruzado adelante
- Pasos lado a lado
- Elevación de rodilla
- Desplazamiento lado derecho o lado izquierdo
- Caminata al frente
- Paso tap y sus derivados
- Desplazamiento hacia atrás
- Giros

MERENGUE

- Paso básico Merengue
- Cruzado atrás
- Cruzado adelante
- Pasos lado a lado
- Desplazamiento lado derecho o lado izquierdo
- Desplazamiento al frente
- Desplazamiento hacia atrás
- Giros
- Elevaciones de rodilla

3.

BANCO DE PASOS

REGGAETON

- Paso atrás
- Paso adelante
- Pasos lado a lado
- Desplazamiento lado derecho o lado izquierdo
- Desplazamiento al frente
- Desplazamiento hacia atrás
- Giros
- Elevaciones de rodilla
- Rodillas flex hacia dentro
- Movimiento de Cadera y sus variaciones
- Ondulaciones

CUMBIA

- Básico de cumbia
- Cruzado atrás con adicción de brazos
- Cruzado adelante con adicción de brazos
- Desplazamiento lado derecho o lado izquierdo
- Desplazamiento al frente
- Desplazamiento hacia atrás
- Giros

3.

BANCO DE PASOS

SOCA

- Paso en V
- Cruzado atrás
- Cruzado adelante
- Desplazamiento lado derecho o lado izquierdo
- Desplazamiento al frente
- Desplazamiento hacia atrás
- Giros
- Elevaciones de Rodilla
- Tap

CHAMPETA

- Paso en V
- Champetero y sus derivados
- Talón punta
- Desplazamiento lado derecho o lado izquierdo
- Desplazamiento al frente
- Desplazamiento hacia atrás
- Giros
- Movimiento de cadera y sus derivados

3.

BANCO DE PASOS

BACHATA

- Básico en el puesto
- Desplazamiento lado derecho o lado izquierdo
- Desplazamiento al frente
- Desplazamiento hacia atrás
- Giro Bachata
- Movimiento de cadera y sus derivados
- Ondulaciones
- Tap

DANCEHALL

- Balance con brazo
- Elevación de rodillas
- Mariposa
- Desplazamiento hacia atrás
- Movimiento pierna cadera
- Ondulaciones
- Tap



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 André (2011). De paso por Sao Paulo. El funk carioca, los jóvenes 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, María Ana (2009). La Chirimia: asimilación y reafirmación. Recuperado de <http://www.territoriosonoro.org/CDM/acontratiempo/?ediciones/revista-13/articulos/chirimia.html>
- [Http://www.febd.es](http://www.febd.es)
- <http://www.calameo.com/read/0024027831e8bbbfae1d2>



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.***



Muchas Gracias

