



coldeportes



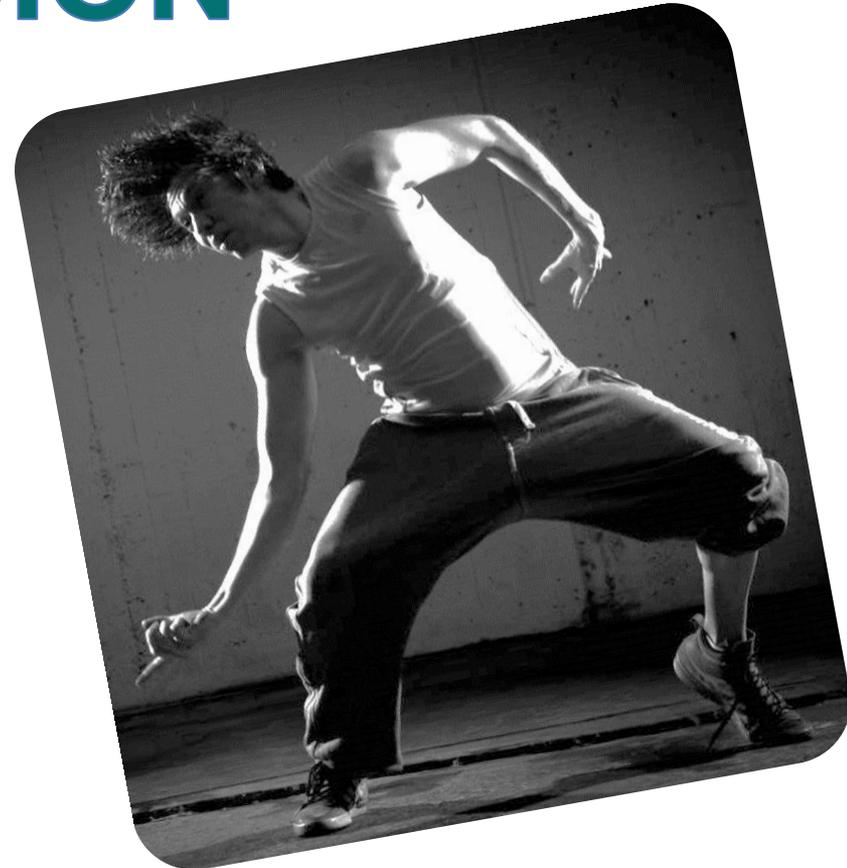
coldeportes



ÁGORA RUMBA AERÓBICA PROFUNDIZACIÓN

FERNANDO ELIAS VARGAS ROMERO

Expositor
Bailarín Folclórico y Bailes Internacionales
DanceSport
Corporación Estefanía Caicedo
Escuela Judy Ricon de Manotas



TEMÁTICAS



1.

OBJETIVO

2.

CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICA
BILATERAL Y USO DE PASOS DE
TRANSFERENCIA

3.

ALTERNATIVAS PARA ORIENTAR LA
SESIÓN DE RUMBA AERÓBICA

4.

PLANEACIÓN DE LA SESIÓN-
DISTRIBUCIÓN DE RITMOS MUSICALES

1.

OBJETIVO

Suministrar herramientas para el proceso pedagógico aplicadas en la modalidad de Rumba Aeróbica y dinámicas que busquen promover diferentes alternativas para diversificar el desarrollo de la sesión.





2.

CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICA BILATERAL Y USO DE PASOS DE TRANSFERENCIA



MÉTODOS DE CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICO- REPASO

SUMATORIA

- Es el proceso de 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.

ESTILO LIBRE

- En esta metodología se ve reflejado el conocimiento de cada monitor al transmitir la cadencia, 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

- 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.

2.

CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICA BILATERAL Y USO DE PASOS DE TRANSFERENCIA

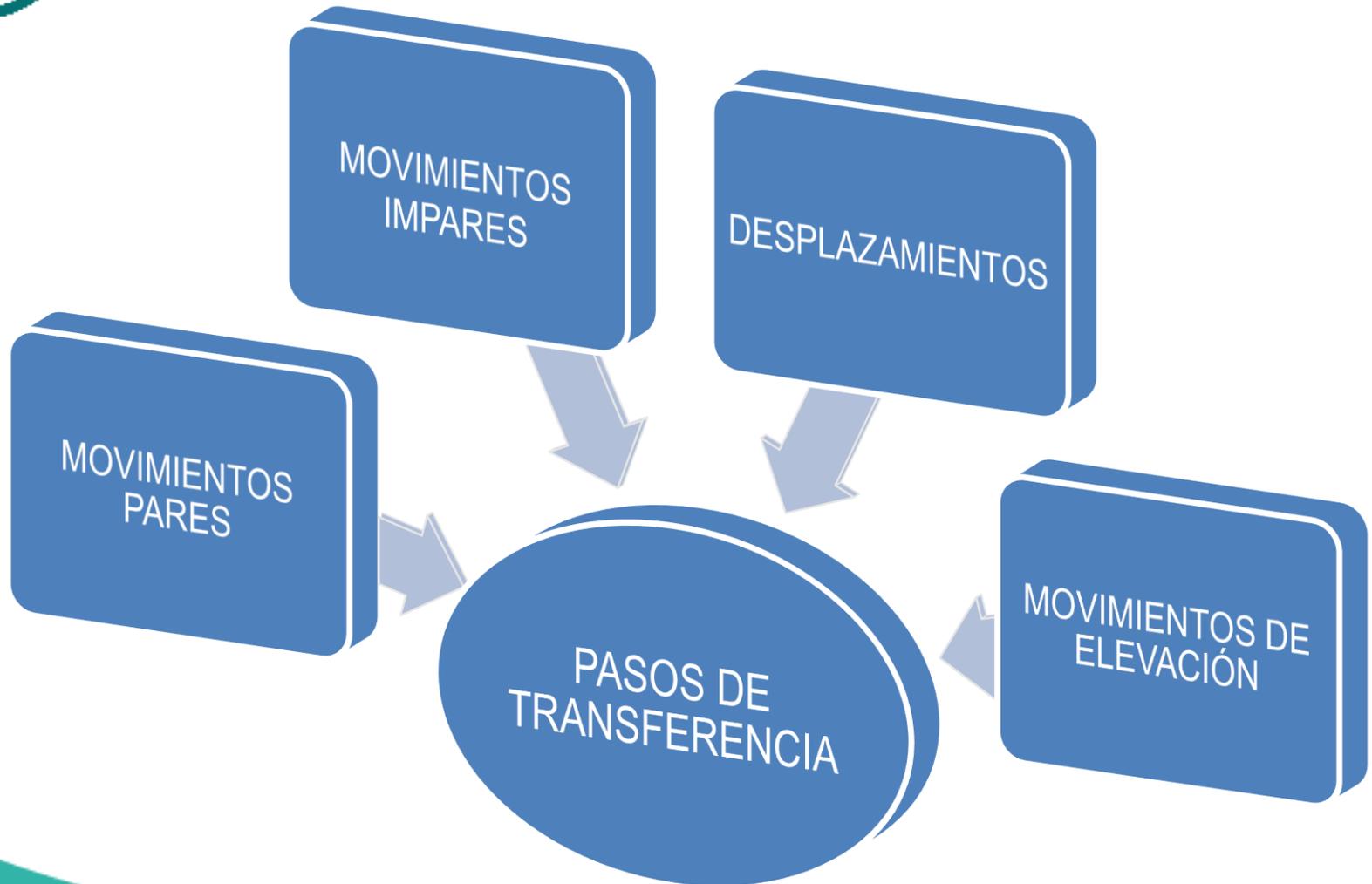
BILATERALIDAD

Manejo de la lateralidad coreográfica, en pocas palabras, cuando en el desarrollo o ejecución de la estructura hay transferencia de pierna guía de derecha a izquierda o viceversa



2.

CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICA BILATERAL Y USO DE PASOS DE TRANSFERENCIA



3.

ALTERNATIVAS PARA ORIENTAR LA SESIÓN DE RUMBA AERÓBICA

DIVISIONES DE GRUPO

TRABAJO EN GRUPO

CAMBIOS DE FRENTE

CLASES TEMÁTICAS



3.

PLANEACIÓN DE LA SESIÓN- DISTRIBUCIÓN DE RITMOS MUSICALES

ASPECTOS PARA REALIZAR UNA SESIÓN

GÉNEROS
MUSICALES

BPM DE LAS
CANCIONES

ESTRUCTURA
DE LAS
CANCIONES

RANGO DE
MOVIMIENTOS

METODOLOGÍA

4.

PLANEACIÓN DE LA SESIÓN- DISTRIBUCIÓN DE RITMOS MUSICALES

MANEJO DE
LA
CURVA
AERÓBICA

FASE INICIAL
(CALENTAMIENTO)

FASE CENTRAL

FASE FINAL
(VUELTA A LA
CALMA)

DISTRIBUCIÓN
DE
RITMOS
MUSICALES

4.

PLANEACIÓN DE LA SESIÓN- DISTRIBUCIÓN DE RITMOS MUSICALES

FASE INICIAL
(CALENTAMIENTO)

FASE CENTRAL

FASE FINAL
(VUELTA A LA
CALMA)

1. MERENGUE RÁPIDO
2. SALSA RÁPIDA
3. ZAMBA
4. MAPALÉ
5. CHAMPETA
6. BACHATA
7. DANCE HALL
8. CHA CHA CHÁ

4.

PLANEACIÓN DE LA SESIÓN- DISTRIBUCIÓN DE RITMOS MUSICALES

FASE INICIAL
(CALENTAMIENTO)

FASE CENTRAL

FASE FINAL
(VUELTA A LA
CALMA)

1. MAPALÉ
2. ZAMBA
3. SOCA
4. MERENGUE RÁPIDO
5. TROPI POP
6. BACHATA
7. CUMBIA
8. CHAMPETA
9. CHA CHA CHÁ

4.

PLANEACIÓN DE LA SESIÓN- DISTRIBUCIÓN DE RITMOS MUSICALES

FASE INICIAL
(CALENTAMIENTO)

FASE CENTRAL

FASE FINAL
(VUELTA A LA
CALMA)

1. REGUETÓN
2. SALSA
3. SALSA RÁPIDA
4. MERENGUE SUAVE
5. MERENGUE RÁPIDO
6. SOCA
7. BACHATA
8. DANCE HALL
9. CHAMPETA



Muchas Gracias

