



Rumba Aeróbica



Fernando
VARGAS

Capacitador y
expositor
Modalidad Rumba

Técnico en difusión de cultura
y proyección.

Embajador de marca
deportivas ATA.

Bailarín folclórico, moderno,
baile deportivo.



 coldeportes

ÁGORA DE

Rumba Aeróbica



1 Objetivos y competencias

2 Características de los temas y géneros

3 Método de Construcción
Bilateralidad y Derecha e Izquierda

4 Planeación de sesión

Objetivo

Profundizar y dar continuidad a 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 una sesión de rumba aeróbica.

coldeportes

Competencias



EQUIPO
COLOMBIA
HEVS

01

Conceptos claros
de géneros

02

Metodología

03

Construir
una sesión



 coldeportes

Características

Temas o géneros musicales

Géneros urbanos

Hip hop
Break dance
Locking
Popping
L.A Style
Sexy Style
Sexy Heels
Krump
House
C. Walk
Afrobeat

Géneros África

Adowa
Zouk
Agwara
Akogo
Amaggunju
Bakisiimba
Bwola
Ding Ding
Ekitaguriro
Ekizino

Géneros Europeos

Baile de las espadas
Morris dance
Maypole dance
Tarantella
En gran ceili
La sardana
Las Manchegas
Jota
Muñeira
Sevillana

Temas o géneros musicales

Colombia

Abozao
Bunde
Currulao
La Mazurca
La Jota
Cumbia
Pasillo
Sanjuanero
Guarea
Bambuco
Indios Farotos

Géneros más frecuentes

Salsa
Merengue
Reggaeton
Reggae
Soca
Champeta
Bachata
Samba
Flamenco
Chachacha
Dance Hall
Fofo



Expresión corporal



Solemos referir el trabajo de expresión y lenguaje corporal a disciplinas en su mayor parte “Artística” : teatro, mimos, danza....pero siempre entendidas como ámbitos a las que hay que recurrir para ampliar la “simplicidad” o ciertas desnudez del gesto corporal.

La corporalidad

Existe muchos términos para definir la noción del propio cuerpo.
En este sentido vamos a diferenciar :

Imagen corporal: condicionada por los caracteres físico de la persona.
Ellos implica tener una concepción subjetiva del propio cuerpo, que va paralela con la concepción objetiva que los demás tienen de nuestro cuerpo.

Esquemas corporal: es el tipo de adaptación que se establece entre la estructura ósea y grado de tensión de los muscular de todos y cada uno de los segmentos del cuerpo. Ello hace posible la percepción global y de dicho segmento

Conciencia corporal: viene siendo la combinación o suma continuada de los dos conceptos anteriores.

El cuerpo expresivo



La danza



Distribución de ritmos



Planeación de la sesión

Manejo de la curva aeróbica

01 Fase inicial

Fase central **02**

03 Fase vuelta a la calma





Planeación

Generos musicales

BPM de las canciones

Estructurar las
canciones

Rango de
movimiento

Metodología



TIP

Bilateralidad



Manejo de la lateralidad coreográfica, es decir cuando en el desarrollo o ejecución de la estructura hay transferencia de pierna líder de derecha a izquierda o viceversa.

La cual incentiva al usuario a manejar el equilibrio y balance articular, muscular, además de fomentar el trabajo de ambos hemisferios cerebrales.

Transferencia en
Rimba Aeróbica





TIP

Tipos de comunicación

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

verbal

Utiliza palabras con sus diferentes inflexiones de voz

no verbal

Se divide en:
Tonal
Corporal
Kinésica
Proxémica



COINCIDENCIAS



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.

Proxémica: 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 dividen 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.



TIP



coldeportes

Gracias