



**El deporte
es de todos**

Mindeporte

ÁGORA DE RUMBA AERÓBICA



Curso Nacional Teórico Práctico

de actividad física dirigida musicalizada y
hábitos y estilos de vida saludable



PEDRO JAVIER CARREÑO BASTO



- Capacitador y expositor con 21 años de experiencia como instructor de clases grupales
- Presentador Expofitness Colombia, Medellín/Febrero de 2018 y 2019
- Presentador IV Convención Internacional de Fitness, Quito Ecuador/Octubre de 2018
- Presentador Fitness Open Air, Perm – Rusia/Junio de 2018
- Presentador Rimini Wellness Festival, Italia/Mayo de 2018
- Presentador IHRSA Brasil, Sao Paulo/Septiembre de 2015
- Presentador franja FITNESS Caracol TV, programa
- “Muy buenos días”- 2014



OBJETIVO



Ampliar los conceptos de cadencia y géneros musicales con la finalidad de diseñar sesiones de Rumba Aeróbica, variadas y alternativas con énfasis en la planeación y planificación de las mismas.



CONTENIDOS

Métrica
musical



Género y
Ritmo
Musical



Cadencia



Intensidad



Métodos de
construcción



MÉTRICA MUSICAL

Beat

Compás

Frase

Secuencia

Bloque



ESTRUCTURA DE LOS TEMAS MUSICALES

Intro

**Verso
o
Estrofa**

**Pre-
coro**

Coro

**Puente
musical**

**Cierre o
final**



Ejemplo práctico

A. INTRO | | | |
B. VERSO 1 & & & &
C. CORO @ @ @ @
D. VERSO 2 % % % % % %
C. CORO @ @ @ @
D. VERSO 2 % % % % % %
C. CORO @ @ @ @
E. PUENTE * * * *
C. CORO @ @ @ @

Género: Reggaetón

Canción: Con Calma

Artista: Daddy Yankee ft Snow





TIP!



El deporte
es de todos

Mindeporte

Género y ritmo musical

RITMO

Es la organización en el tiempo de pulsos y acentos que perciben los oyentes como una estructura.



GÉNERO MUSICAL

Es una categoría que reúne composiciones musicales que comparten distintos criterios de afinidad. Estos criterios pueden ser específicamente musicales, como el ritmo, los instrumentos, las características armónicas o melódicas o su estructura.



GÉNEROS MÁS FRECUENTES

- Salsa
- Merengue
- Tropipop
- Bachata
- Ragga
- Reggaetón
- Reggae
- Samba
- Pop
- Mapalé
- San Juanero
- Joropo
- Chandé
- Cumbia

GÉNEROS URBANOS Y OTROS

- Champeta
- Dembow
- Butty
- Mombathoon
- Dance hall
- Cha-cha
- Soca
- Calipso
- Quebradita
- Tango
- Hip Hop
- Flamenco
- Batucada
- Belly dance
- Zouk
- Azonto
- Salsa choque
- Bhangra



Cadencia

La cadencia es aquello que caracteriza a ciertos ritmos musicales, que son regulares, pudiéndose aplicarse al modo de hablar, a la manera de escribir, a la danza, a la música, etcétera.

Para la danza, la cadencia es la medida de los sonidos que estipulan cómo debe moverse el bailarín y la coincidencia entre los pasos del bailarín y la medida que indica el instrumento musical





TIP!



El deporte
es de todos

Mindeporte

PROPUESTA

- **África:** Azonto
- **Caribe:** Champeta
Soca
- **Medio Oriente:** Belly Dance
Bhangra



AZONTO

Es un baile originario de Ghana que coordina movimientos y comunicación no-verbal. Como pasa en muchas danzas africanas, la incorporación de movimientos que simulan tareas y trabajos cotidianos son la base de las coreografías. Es una de los bailes más famosos del África urbana y contemporánea



PASOS BÁSICOS:

- Lado a lado
- Punta de pie
- Lleva y trae
- Derecha izquierda arriba



CHAMPETA

Este género musical tiene como característica, una división temporal de tres aceleraciones: la música inicial, el coro y un tercer elemento llamado el espeluque, que es propio de ritmos fuertes y repetitivos acompañado por lo general de placas (intervenciones digitales)

Con un lenguaje popular y lleno de inventivas los champeteros cantan sus vivencias. Las letras, sobrepuestas a pistas africanas o con música original, evidencian la actitud contestataria de los sectores afrocartageneros discriminados, que arremeten contra la exclusión social y económica o cuentan sus sueños de cambio y progreso.

PASOS BÁSICOS:

- La champetua
- El champetuo
- Parao en la raya
- Punta talón
- Espeluque



SOCA

La soca es una variante moderna del calipso, pero con un ritmo más rápido, por eso le llaman calipso evolucionado. Su nombre nace de la fusión de las primeras sílabas de las palabras “soul” y “calypso” (so-ca). En él se combina la melodíaailable del calipso con una percusión persistente, que suele ser electrónica.

El Calipso tiene como particularidad que usa como instrumento principal unos tambores metálicos, fabricados a partir de barriles de petróleo reciclados, llamados steel drums (‘tambores de acero’), muy usados en los carnavales trinitarios.

PASOS BÁSICOS

- Paso en V
- Rodilla arriba
- Avión
- Caballito



BELLY DANCE

Se caracteriza por sus movimientos suaves y fluidos, disociando y coordinando a la vez las diferentes partes del cuerpo. Por ejemplo, los brazos pueden ir a un ritmo diferente del que va marcando la cadera.

La atención se centra principalmente en la cadera y el vientre, alternando movimientos rápidos y lentos y se enfatiza en los músculos abdominales, con movimientos de pecho y hombros, así como con brazos serpenteantes.

PASOS BÁSICOS:

- Posición de Sumo
- Punta de pie y cadera
- Ondulaciones
- Shimmy



BHANGRA

Es un tipo de danza de la India, específicamente de la región Punjab al norte del país y también se conoce en Pakistán.

Se cree que este tipo de baile fue originado y se llevaba a cabo durante las cosechas uniendo ritmos alegres y folclóricos para crear danzas muy vistosas, con movimientos fuertes y muy característicos.

PASOS BÁSICOS:

- Cruzar piernas
- Acento de rodilla hacia arriba
- Desplazamiento lateral en punta
- Saltos



INTENSIDAD

La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad.

La velocidad de la música no es el único recurso para aumentar la intensidad de nuestros usuarios. Emplear movimientos amplios y fuertes a la hora de enseñar, nos ayuda de igual manera a dicho objetivo, de una manera más segura. Emplear canciones con velocidad alta o muy alta, aumenta el riesgo de lesiones en los usuarios.

0	No siente nada	
1	Muy Suave	
2	Suave	
3	Moderado	
4	Moderado	
5	Fuerte	
6	Fuerte	
7	Muy fuerte	
8	Muy fuerte	
9	Muy fuerte	
10	Extremadamente fuerte	





TIP!



El deporte
es de todos

Mindeporte

Intensidad por géneros

INTENSIDAD BAJA

(Recuperar)

- Cumbia
- Bachata
- Tropi- Pop
- Belly Dance
- Kizomba
- Disco

INTENSIDAD MEDIA

(Mantener o transición)

- Salsa
- Merengue
- Flamenco
- Reggaetón
- Pop
- Hip Hop
- Salsa Choque
- Cha Cha
- Azonto

INTENSIDAD ALTA

(Picos)

- Soca
- Champeta
- Samba
- Bhangra
- Merengue Ripiao
- Chandé
- Reggaetón
- Jive



Métodos de construcción



De lo simple
a lo complejo



Movimiento
o paso básico

Agregar tren
superior y rango
de movimiento

VARIACIONES

- De Ritmo
- De Dirección
- Muscular



Sumatoria

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

OPCIÓN 1

$$A + B = AB$$

$$C + D = CD$$

$$AB + CD = ABCD$$

OPCIÓN 2

$$A + B = ABC$$

$$AB + C = ABC$$

$$ABC + D = ABCD$$

OPCIÓN 3

$$A + B + C + D = ABCD$$



Ejemplo opción No. 2

A. Desplazamiento lateral y Punta de pie: | | | | | | | |

B. Agarrar derecha e izquierda y cadera: @ @ @ @ @ @ @ @
A + B | | @ @ | | @ @

C. Lado a lado y muñeco & & & & & & &
A + B + C | | @ @ & & & &

D. Punta de pie con cuerpo de lado % % % % % % % %
A + B + C + D | | @ @ & & % %



Interpretación

Este método se refiere a interpretar la estructura de una canción. Algunas partes de su estructura, pueden ser movimientos basados en su letra.

A. INTRO: | | | |
B. VERSO 1: & & & &
C. CORO: @ @ @ @ @ @ @ @
B. VERSO 1: & & & &
D. PUENTE: # # # #
B. VERSO 1: & & & &
C. CORO: @ @ @ @
E. VERSO 2: % % % % % % % %
C. CORO: @ @ @ @
E. VERSO 2: % % % % % % % %
C. CORO: @ @ @ @ @ @ @ @

En este método
juega un papel
importante la
selección de la
música.



COMANDOS

VISUALES

Deben ser ejecutados con seguridad y amplitud

Deben ser coherentes con el comando verbal

Deben ser anticipados

KINESTÉSICO

Expresión corporal

Contacto visual

Movimientos técnicos y naturales

VERBALES

Deben ser coherentes con el comando visual

Deben ser claros y precisos

Vocabulario apropiado y respetuoso

Deben ser anticipados (preventivos)





TIP!



El deporte
es de todos

Mindeporte

GRACIAS

