



**El deporte
es de todos**

Mindeporte

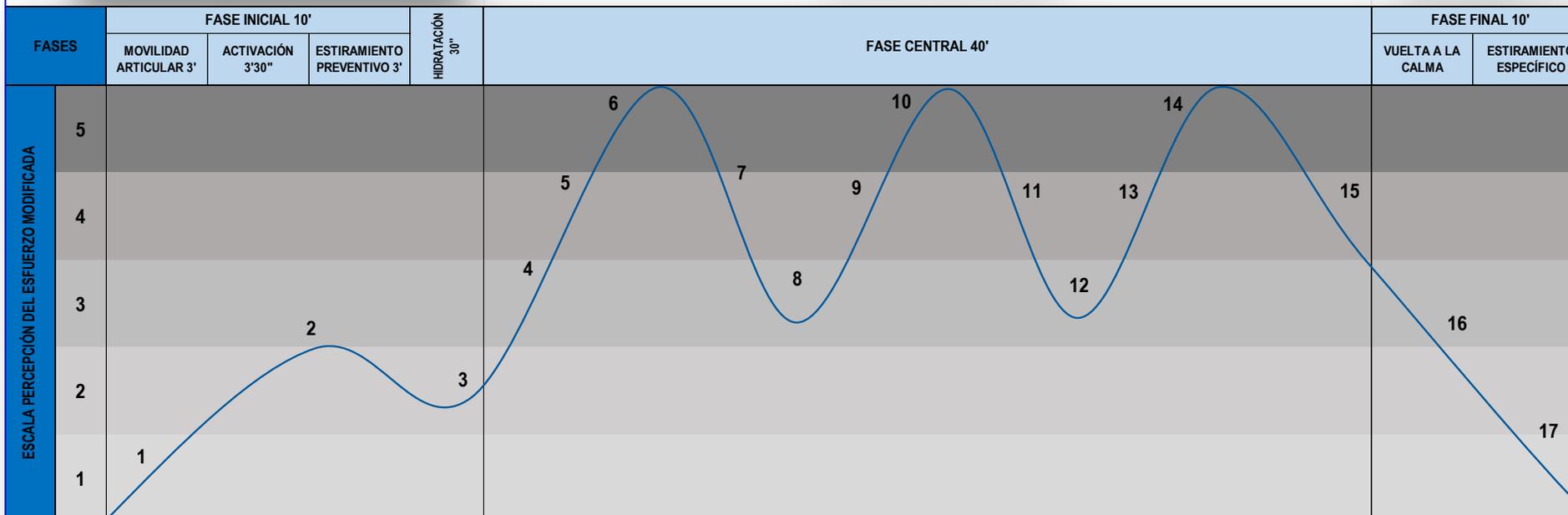
PLANEACIÓN SESIÓN RUMBA AERÓBICA



OBJETIVO

Desarrollar una sesión de Rumba Aeróbica teniendo en cuenta el Ritmo, Género, Cadencia y Métodos de construcción orientados a mejorar la planificación de una sesión.

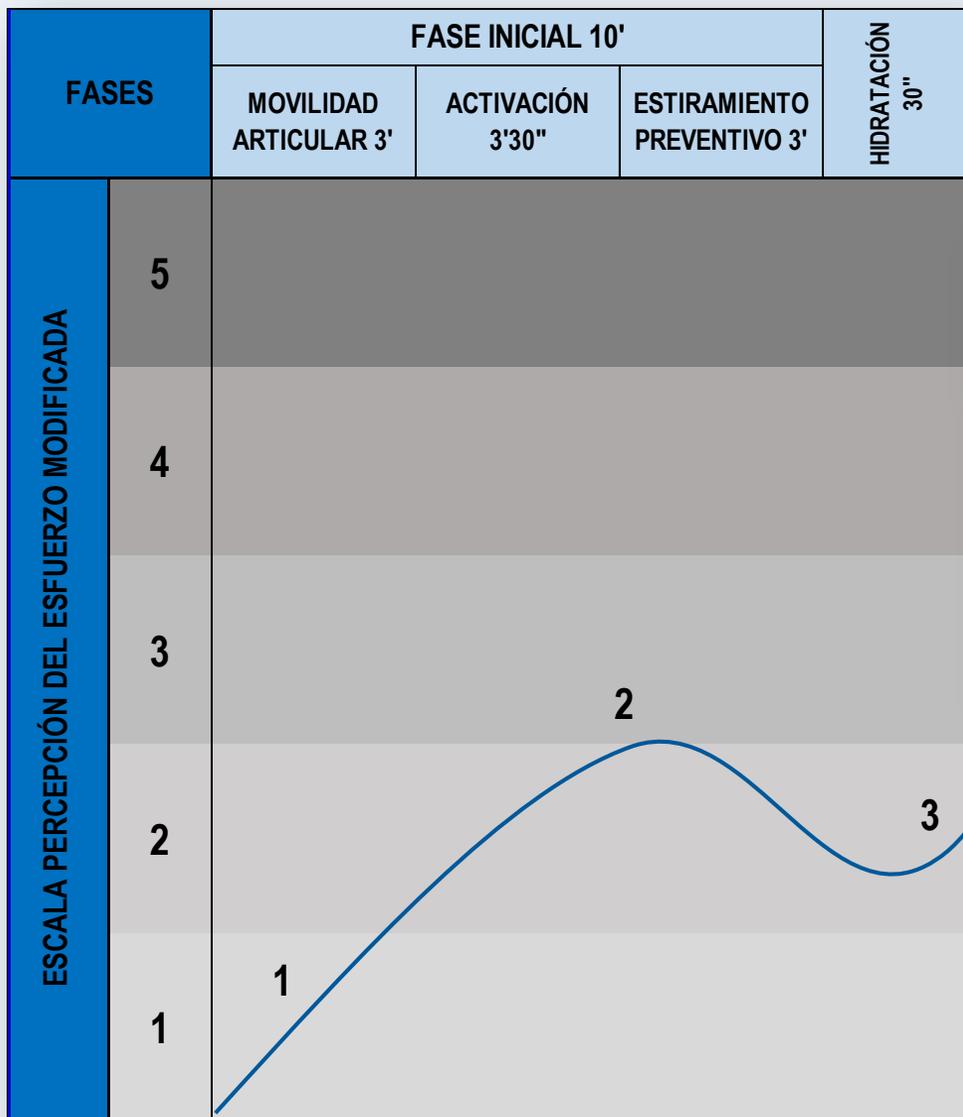




LISTA DE CANCIONES

No.	GÉNERO / NOMBRE DE LA CANCIÓN	VELOCIDAD DE LA MÚSICA (BPM)	DURACIÓN	MÉTODO (Libre, interpretación, sumatoria)	No.	GÉNERO / NOMBRE DE LA CANCIÓN	VELOCIDAD DE LA MÚSICA (BPM)	DURACIÓN	MÉTODO (Libre, interpretación, sumatoria)
1	Funky / C & C Music Factory	114	4:00	Libre	11	Belly dance / Khad aby maah-Amr Diab	96	3:49	Interpretación
2	Merengue house / Mix	137	4:00	Libre	12	Flamenco / Ain't it funny-JLO	100	4:03	Libre
3	Merengue house / Mix	137	3:00	Libre	13	Dembow/Bye bye-Mozart la para	125	3:10	Interpretación
4	Salsa / Mani picao-Ricky Campanelli	103	4:30	Libre	14	Soca / Break down de fence-Lil Rick	125	2:45	Interpretación
5	Soca / Remedy - Machel Montano	135	3:35	Interpretación	15	Cha cha / Me voy-Andres Cepeda	135	4:43	Sumatoria
6	Reggaetón / En sus marcas listos fuera-Daddy Yankee	90	3:27	Interpretación	16	Bachata / Darte un beso-Prince Roys	135	3:26	Libre
7	Bhangra / Vyah oh de naal-Preet Harpal	88	3:25	Interpretación	17	Pop / Love never felt so good	117	3:55	Libre
8	Tropipop / Simples corazones-Fonseca	98	4:01	Sumatoria	18				
9	Azonto / Kukere-lyanya	130	3:38	Interpretación	19				
10	Champeta / El cepillo-Mr Black	124	3:30	Interpretación	20				

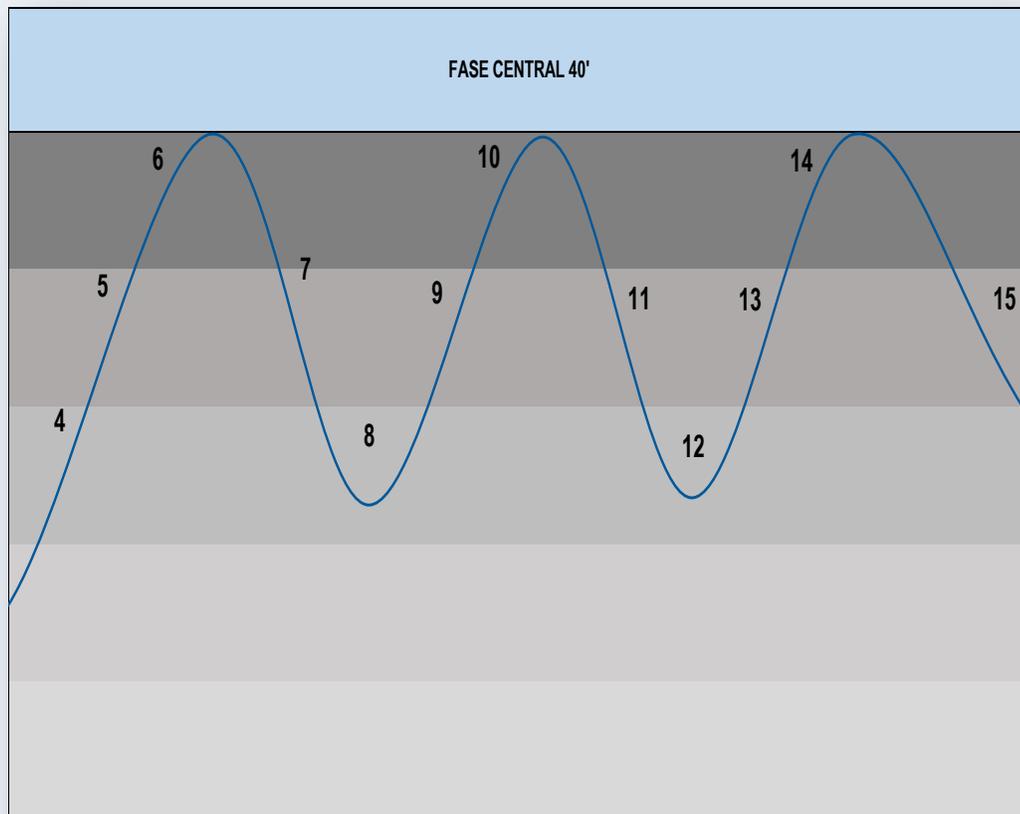
FASE INICIAL



No.	GÉNERO / NOMBRE DE LA CANCIÓN	VELOCIDAD DE LA MÚSICA (BPM)	DURACIÓN	MÉTODO (Libre, interpretación, sumatoria)
1	Funky / C & C Music Factory	114	4:00	Libre
2	Merengue house / Mix	137	4:00	Libre
3	Merengue house / Mix	137	3:00	Libre



FASE CENTRAL



No.	GÉNERO / NOMBRE DE LA CANCIÓN	VELOCIDAD DE LA MÚSICA (BPM)	DURACIÓN	MÉTODO (Libre, interpretación, sumatoria)
3	Merengue house / Mix	137	3:00	Libre
4	Salsa / Mani picao-Ricky Campanelli	103	4:30	Libre
5	Soca / Remedy - Machel Montano	135	3:35	Interpretación
6	Reggaetón / En sus marcas listos fuera-Daddy Yankee	90	3:27	Interpretación
7	Bhangra / Vyah oh de naal-Preet Harpal	88	3:25	Interpretación
8	Tropipop / Simples corazones-Fonseca	98	4:01	Sumatoria
9	Azonto / Kukere-Iyanya	130	3:38	Interpretación
10	Champeta / El cepillo-Mr Black	124	3:30	Interpretación
11	Belly dance / Khad aby maah-Amr Diab	96	3:49	Interpretación
12	Flamenco / Ain't it funny-JLO	100	4:03	Libre
13	Dembow/Bye bye-Mozart la para	125	3:10	Interpretación
14	Soca / Break down de fence-Lil Rick	125	2:45	Interpretación
15	Cha cha / Me voy-Andres Cepeda	135	4:43	Sumatoria



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

