





Deporte

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

XII CURSO NACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA GRUPAL

Ministerio del Deporte
Dirección de Fomento y Desarrollo
Programa Nacional de Capacitación



OBJETIVO

Brindar herramientas metodológicas que permitan estructurar y desarrollar las sesiones de la estrategia JovenHEVS enfocado en Actividad Rítmica Funcional (ARF) y Functional Jump (FJ).



JOVENHEVS

Busca promover la práctica regular de actividad física en niños, niñas, jóvenes y adolescentes (NNJA) a través de diversas formas de movimiento que integran componentes de fuerza, la cual busca mejorar y fortalecer diferentes capacidades físicas y condicionales como la resistencia, la flexibilidad, la agilidad, la fuerza, entre otras, contribuyendo así al bienestar integral y la adopción de hábitos y estilos de vida saludables.



Deporte

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

TIPOS DE SESIÓN JOVENHEVS



Actividad Rítmica
Funcional

Joven
HEVS



Functional Jump



Actividad rítmica Funcional

Explorar diferentes formas de movimiento en el cual se fusionan elementos que componen la calistenia y el entrenamiento funcional con movimientos a través de los diferentes géneros urbanos, latinos y tradicionales mediante sesiones denominadas Actividad Rítmica Funcional fomentando la práctica de actividad física en niños, niñas, jóvenes y adolescentes (NNJA).



Functional Jump

Explorar diferentes formas de movimiento en los cuales se fusionan el salto con cuerda y elementos que componen la calistenia y el entrenamiento funcional a través de los diferentes géneros musicales. fomentando la práctica de actividad física en niños, niñas, jóvenes y adolescentes (NNJA), fomentando la actividad física de manera divertida, creativa y progresiva.



RA



GAM



FA





MÉTRICA MUSICAL



En las sesiones de actividad física musicalizada, las estructuras musicales corresponden a la forma en la que se agrupan los golpes musicales (beats).



PASOS BÁSICOS

Los pasos básicos en la ARF dependen directamente de los géneros musicales, ya que cada ritmo posee una estructura, tempo y estilo particular que influyen en la forma de ejecutar los movimientos. Es decir, el tipo de música determina la dinámica, el acento y la coordinación de los pasos, permitiendo adaptar la expresión corporal a las características propias de cada género

PISO CALIENTE

PIQUE SENCILLO, DOBLE, CRUZADO

PATADA 1,2,3

CALEÑO

CABALLITO

CRUZADO – TRIÁNGULO

4X4



BILATERALIDAD

Se refiere a la capacidad de realizar transferencias de la pierna líder de un lado al otro (de derecha a izquierda o viceversa) durante la ejecución de una sesión de ARF.

Este proceso favorece el **equilibrio corporal**, el **balance articular y muscular**, y estimula la **coordinación**.





TRANSFERENCIA EN ARF

**PASOS DE
TRANSFERENCIAS**

PAR

ELEVACIONES

IMPAR



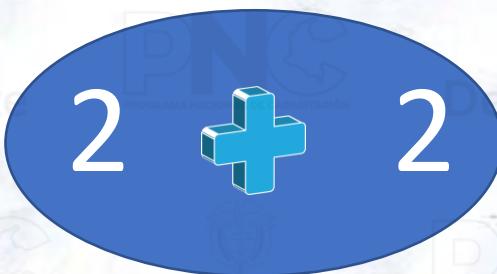
SUMATORIO



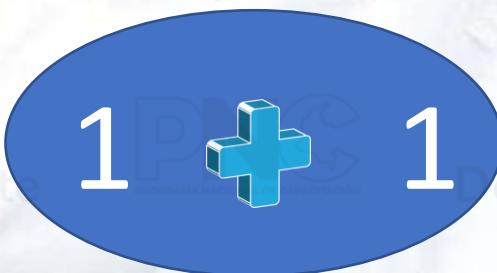
MÉTODOS DE CONSTRUCCIÓN



$$= 32 + 32 \text{ Tiempos}$$



$$= 32 + 32 \text{ Tiempos}$$



$$= 32 + 32 \text{ Tiempos}$$



SUMATORIO



MÉTODOS DE CONSTRUCCIÓN



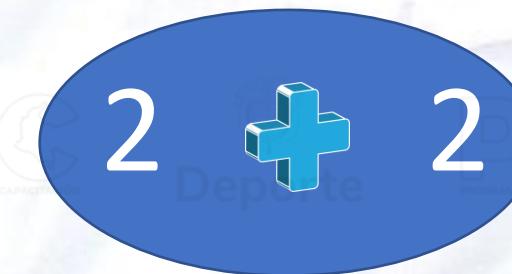
$$= 32 + 32 \text{ Tiempos}$$

3 movimientos coreográficos unidos que juntos completen un bloque musical, de igual manera utilizar 1 elemento de fuerza que también complete un bloque musical.



MÉTODOS DE CONSTRUCCIÓN

SUMATORIO



$$= 32 + 32 \text{ Tiempos}$$

2 movimientos coreográficos unidos que juntos completen un bloque musical, de igual manera utilizar 2 elemento de fuerza que también complete un bloque musical.



SUMATORIO



MÉTODOS DE CONSTRUCCIÓN



= 32 Tiempos

Sumar 1 paso coreográfico y un elemento de fuerza hasta completar un bloque musical.



Modificación

HERRAMIENTAS DE VARIACIÓN

Son herramientas que nos permiten transformar los movimientos que construimos en nuestra base estructural. Se utilizan en todos los métodos de construcción coreográfica.

Sustitución



HERRAMIENTAS DE VARIACIÓN

Modificación

Son aquellos que presentan la misma mecánica de ejecución del movimiento previo y los tiempos musicales. Pasos previos **SIMILARES** al producto final.



HERRAMIENTAS DE VARIACIÓN

Sustitución

Son aquellos que presentan la misma mecánica de ejecución del movimiento previo y los tiempos musicales. Pasos previos **SIMILARES** al producto final.

