



# Deporte



  
**Deporte**



# 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.

# TIPOS DE SESIÓN JOVENHEVS

**Hábitos  
& Estilos**  
de vida saludable



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 cual 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

1	BEAT
4	COMPÁS (4 tiempos)
8	FRASE (8 tiempos)
16	SECUENCIA (16tiempos)
32	BLOQUE (32 tiempos)

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**.



PASOS DE  
TRANSFERENCIAS

PAR

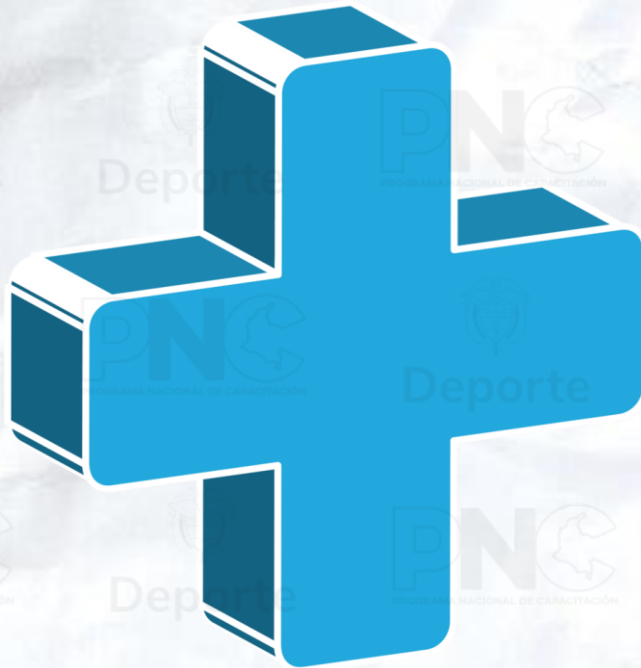
ELEVACIONES

IMPAR



## MÉTODOS DE CONSTRUCCIÓN

# SUMATORIO



$$3 + 1$$

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

$$2 + 2$$

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

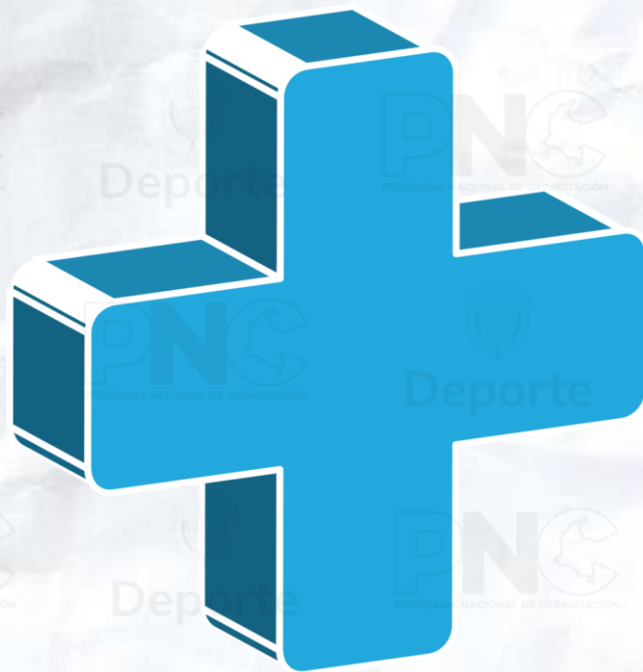
$$1 + 1$$

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

# SUMATORIO

$$3 + 1$$

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



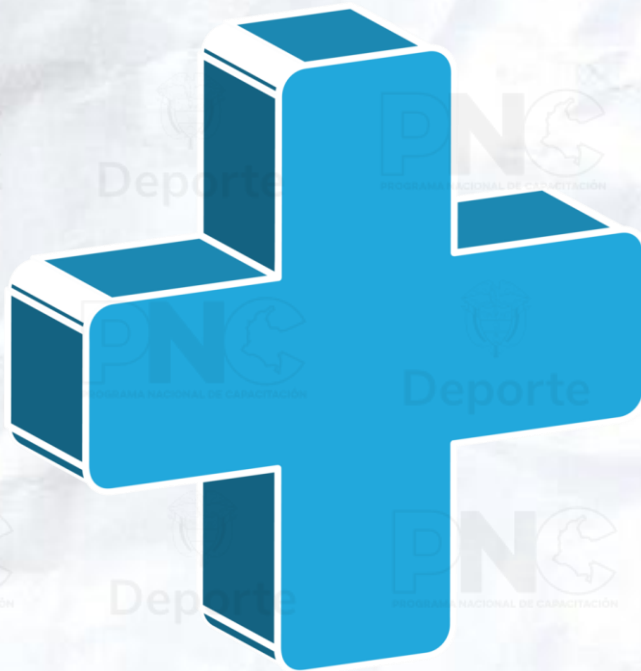
3 movimientos coreográficos unidos que juntos completan un bloque musical, de igual manera utilizar 1 elemento de fuerza que también complete un bloque musical.



# SUMATORIO

2 + 2

= 32 + 32 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

1 + 1

= 32 Tiempos



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



## 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.

Modificación

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.





Deporte

