



Deporte




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

**UNO SE MERECE LO QUE
SUEÑA.**

**PASE LO QUE PASE NUNCA DEJES
DE BAILAR**

RUMBA AERÓBICA

Mejorar habilidades, destrezas y técnicas, a través de secuencias coreográficas estructuradas, que favorezcan la práctica regular de actividad física y el desarrollo motriz de las personas.



LA EXPRESIÓN CORPORAL

La Expresión Corporal se fundamenta en el movimiento como un fin dentro de la educación, con el motivo o designio de conseguir un desarrollo armónico de la persona en su integridad, de tal manera que establecerá una considerable vía de canalización de las aptitudes, tomando como herramienta el propio cuerpo

(Hidalgo y Torres, 1994).

MÉTRICA MUSICAL



ESTRUCTURA DE LOS TEMAS MUSICALES

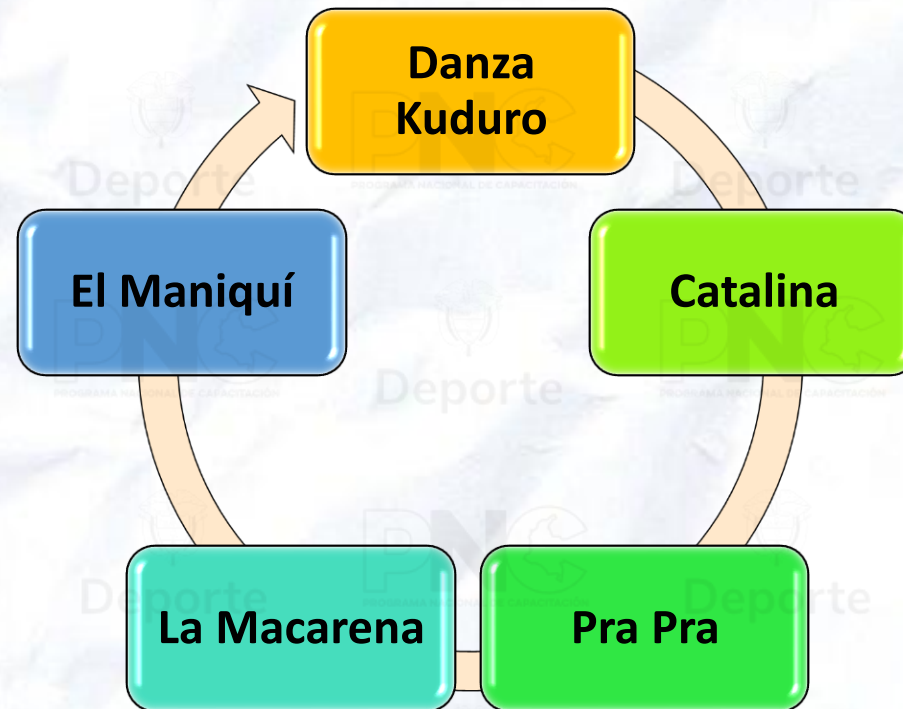


MÉTODOS DE CONSTRUCCIÓN



INTERPRETATIVO / PRE ESTABLECIDO

Este método de construcción hace referencia a la interpretación de la letra de la música o a una coreografía pre establecida (Trend).



ESTILO LIBRE

Consiste en agregar uno o más pasos en la construcción coreográfica de manera progresiva a un paso o movimiento base hasta conseguir un producto final

PASO 1

De lo fácil

A lo
complejo

PASO 2

De lo fácil

A lo
complejo

PASO 3

De lo fácil

A lo
complejo

SUMATORIA

Es el proceso de sumar e ir incremento progresivamente el diseño de una coreografía, el objetivo es estimular a través del movimiento la memoria a corto plazo

OPCIÓN 1

- $A+B = AB$
- $AB + C = ABC$
- $ABC + D = ABCD$

OPCIÓN 2

- $A+B = AB$
- $AB + C = ABC$
- $ABC + D = ABCD$

OPCIÓN 3

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

SIMETRÍA Y ASIMETRÍA COREOGRÁFICA

SIMETRÍA

se refiere al equilibrio visual y espacial dentro de una composición de movimiento, donde los elementos del cuerpo, las direcciones o las formaciones mantienen una correspondencia o reflejo entre sí. Este principio genera armonía, orden y sensación de estabilidad en la ejecución de la danza o la sesión rítmica.

Según Blasis (2000)

Deporte



A PRACTICAR...

SIMETRÍA Y ASIMETRÍA COREOGRÁFICA

ASIMETRÍA

Implica la ruptura intencionada de ese equilibrio visual o espacial, utilizando movimientos, direcciones o formaciones desiguales para crear contraste, dinamismo o tensión estética. Se emplea para aportar variedad y mantener el interés visual del espectador o participante.

De acuerdo con Adshead-Lansdale y Layson (1994)

A PRACTICAR...

MÚSICA Y BANCO DE PASOS

Ritmos Latinos

- Merengue
- Bachata
- Salsa
- Cumbia
- Música Tropical
- Vallenato
- Samba
- Reguetón
- Champeta y otros

Folclor Colombiano

- Bambuco
- Puya
- Mapalé
- Pasillo
- Torbellino
- Joropo
- Entre otros

Ritmos Internacionales

- Tango
- Soca
- Dance hall
- Jazz
- Belly Dance
- Flamenco
- Entre otros

MÚSICA Y BANCO DE PASOS

SALSA

- Básico
- Cruzado atrás
- Elevación de Rodilla
- Punta Talón
- Línea / Paso adelante y atrás

Merengue

- Paso Básico
- Cruzado adelante
- Cruzado adelante
- Desplazamientos
- Giros

Champeta

- Patada Básica
- Piso Caliente
- Repiques
- Patineta
- Caballito
- Cometa

MUCHAS GRACIAS



Deporte

