

**Taller de  
Ritmos Latinos**

Todos los Jueves de 12:00 a 14:00 hrs.  
**Lugar:** área de actividades culturales.  
**Capa:** 14 personas.  
**Instructora:** Jassica Marlene Martínez.

**Programa de Formación Integral**

Diseño e idea original: Claudia Cabrera Hernández

# Taller de Ritmos Latinos

- + Sesiona grupo LGNC-ACRL: todos los jueves en el área de actividades culturales
- + Horario: de 12 a 14 horas.
- + Instructora: Jassica Marlene Martínez Magallón.

## PROGRAMA

### JUSTIFICACIÓN

El taller de Ritmos Latinos se enfoca en aprender diferentes ritmos musicales de América Latina y del Caribe, considerando un gran número de géneros tales como: el merengue, la bachata, la salsa, el reggaetón, la samba, la rumba, la ranchera, el bolero, el tango, la cumbia, rock latino, entre otros. Beneficiando al alumno con un mejor sistema cardio-vascular, fuerza, elasticidad, coordinación, seguridad en sí mismo y autopercepción de sus capacidades físicas.



## OBJETIVO

El alumno conocerá los pasos básicos de los diferentes géneros de una manera divertida y entretenida, encontrando múltiples beneficios físicos y mentales.

- Mejorar el sistema cardio-vascular. Por medio los ejercicios aeróbicos se mejora la circulación sanguínea, incrementando en nivel de oxígeno en la sangre.
- Incrementar la fuerza muscular. El trabajo constante genera un mayor rendimiento físico y por ende se fortalecen los músculos.
- Incrementar la coordinación. La variedad de géneros musicales obliga al estudiante a trabajar movimientos nuevos con variantes entre brazos y piernas
- Incrementar la elasticidad. Durante el calentamiento y los ejercicios anaeróbicos estimulan los músculos, haciéndolos más flexibles.

## CRONOGRAMA

En el primer periodo se trabajarán los ritmos:

- Cumbia
- Merengue

En el segundo periodo se trabajarán los ritmos:

- Samba
- Reggaeton

## ACTIVIDADES 1er PERIODO

1er. RITMO

Se iniciará con el Ritmo de Cumbia en donde se describirá la forma en la que vamos a trabajar y lo que se pretende lograr al finalizar esta sesión.

Calentamiento. Empezaremos realizando movimientos de estiramiento de cabeza a pies, pasando a movimientos aeróbicos de lentos a rápidos durante 10 min.

Desarrollo de pasos. Se darán los pasos básicos de cumbia y la postura correcta para evitar una posible lesión, armando una rutina la cual se aplicará en una canción de 30 a 40 min.

Cierre De Sesión. Se realizarán ejercicios suaves de enfriamiento y relajación y al terminar por 10 min.

Objetivo final. El alumno dominara los pasos básicos bailando la canción asignada de principio a fin sin ningún error, con mejor postura corporal y de la manera más natural y divertida.



## 2ª. RITMO

Merengue, se describirá la forma en la que se trabajara con este ritmo remarcando los beneficios que adquirieron con el ritmo anterior.

Calentamiento. Empezaremos realizando movimientos de estiramiento de cabeza a pies, pasando a movimientos aeróbicos de lentos a rápidos durante 10 min.

Desarrollo de pasos. Se darán los pasos básicos y la postura correcta para evitar una posible lesión, armando una rutina más dinámica que la anterior formando una figura coreográfica que se bailara en la canción asignada. 30 a 40 min.

Cierre De Sesión. Se realizarán ejercicios suaves de enfriamiento y relajación. 10 min.

## ACTIVIDADES EXTRA CLASE

Investigar el origen y la variedad de sub-géneros de la Cumbia.

Investigar el origen del Merengue.

Preparar vestuarios para la presentación final.

## CRITERIO DE ACREDITACIÓN

Se formarán 3 equipos los cuales presentaran en el salón de clases las canciones con sus respectivas rutinas aprendidas en las sesiones anteriores para obtener su acreditación del primer periodo, en donde tendrán que ser creativos para poder hacer uso de vestuario y/o accesorios relacionados con el género que bailaran, teniendo un tiempo de 1 hr.

## ACTIVIDADES 2º PERIODO

### 3er. RITMO

Samba, se hará saber al alumno que estará más suelto para poder realizar los pasos básicos asignados con más facilidad.

Calentamiento. Empezaremos realizando movimientos de estiramiento de cabeza a pies, pasando a movimientos aeróbicos de lentos a rápidos durante 10 min.

Desarrollo de Pasos. Se les dará los pasos básicos más sencillos en una rutina de una canción de samba, para que se les facilite bailar este ritmo en menor tiempo, aprendiendo a mover la cadera con facilidad y soltando los brazos sin perder la técnica y postura. 30 a 40 min.

Cierre De Sesión. Se realizarán ejercicios suaves de enfriamiento y relajación. 10 min

### 4ª. RITMO



Reggaeton. El alumno entenderá que no solo este genero se baila con un cierto movimiento, sino que hay gran variación de ellos, los cuales realizaran algunos.

Calentamiento. Empezaremos realizando movimientos de estiramiento de cabeza a pies, pasando a movimientos aeróbicos de lentos a rápidos durante 10 min.

Desarrollo de Pasos. Se verán pasos básicos en una rutina de una canción, los cuales irán acompañados de movimientos de cadera, brazos, flexiones y deslizamientos, trabajando la elasticidad y condición física adquirida en las sesiones anteriores. 30 a 40 min.

Cierre De Sesión. Se realizarán ejercicios suaves de enfriamiento y relajación. 10 min

### **ACTIVIDADES EXTRA CLASE**

Investigar el origen de Samba. Investigar

el origen del Reggaeton.

Preparar vestuarios para la presentación final.

### **CRITERIO DE ACREDITACIÓN**

Se formarán 3 equipos los cuales presentaran en el salón de clases las canciones con sus respectivas rutinas aprendidas en las sesiones anteriores para obtener su acreditación del segundo periodo, en donde tendrán que ser creativos para poder hacer uso de vestuario y/o accesorios relacionados con el genero que bailaran, teniendo un tiempo de 1 hr.

### **EVALUACIÓN**

Se evaluará con una puntuación de 10 a 100, donde 70 es mínimo aprobatorio. Los puntos se repartirán de la siguiente manera:

Asistencia: 40 pts.

Condición Física: 20 pts.

Concentración: 10 pts.

Creatividad: 10 pts.

Tareas: 10 pts.

**Total: 100 pts.**