

PROFESORADO SUPERIOR DE RITMOS LATINOS

Veinte meses de formación en dos ciclos

TRES DIPLOMAS AL EGRESAR:

1. Profesor/a de Ritmos Latinos
2. Profesor/a Superior de Ritmos Latinos
3. Profesor/a en Acondicionamiento cuerpo-mente del Bailarín



Programa de estudio, primer ciclo

OBJETIVOS DEL PROFESORADO SUPERIOR:

Desarrollar en nuestros futuros egresados una metodología que les posibilite adquirir el conocimiento de los distintos ritmos de una manera fácil y con las técnicas correctas. Realizar durante la cursada las prácticas de conducción para lograr que al finalizar su formación puedan ejercer como profesionales seguros en el dictado de las clases.

SON: El son es el padre de casi todos los ritmos cubanos y el origen de la salsa. El son nació en Cuba, en los campos orientales de la isla, y fue siempre revelación. Su enorme poder de improvisación podía alargar o acortar una pieza según el gusto de quién lo interpretaba y el reclamo de los bailarines.

LA SALSA: La salsa siempre tiene una métrica de cuatro tiempos por compases. La música es fraseada en grupos de dos compases 8 tiempos, por ejemplo recurren a patrones rítmicos y el comienzo de las frases en el texto de la canción e instrumentos. Típicamente los patrones rítmicos que se tocan en los instrumentos de percusión son más bien complicados, a menudo con diferentes patrones tocándose simultáneamente.

Si bien es cierto que la salsa es un derivado del *Son cubano*, sin embargo está incorporación de instrumentos musicales fue ideada netamente por puertorriqueños. A menudo la salsa tiene alrededor de 180 pulsos por minuto, aunque puede ser tanto más lenta como rápida. De hecho, históricamente los exponentes más destacados en este género han sido puertorriqueños. Es por esto que la salsa siempre se ha vinculado a este país.

CUMBIA: La cumbia es un estilo de música tradicional de Colombia y Panamá, y un baile popular de distintos países latinoamericanos.

MERENGE: El merengue es un estilo musical, usualmente de tono alegre, nacido en República Dominicana, donde más se escucha su característica melodía, acompañada por la tambora (tambor de dos parches), el güiro y el acordeón.

El origen de la palabra merengue se retoma a la época de la colonia y proviene del vocablo muserenge, nombre de una de las culturas africanas que, traída desde las costas de Guinea, llegó a la costa atlántica colombiana. También tenemos el merengue de calle, otra variación, que es una mezcla del merengue con beats del hip hop y el reggaetón, en la actualidad este ritmo está muy de moda en los Estados Unidos, en ciudades como Miami y NY.

BACHATA (*derivado del Merengue*): La bachata es un ritmo musicalailable que nace de los acordes de una guitarra y se alimenta de la más increíbles historia de amor y desamor. La bachata surgió en los campos de la República Dominicana a mediados de los años sesenta. Durante muchos años fue considerado un ritmo propio de los barrios populares, pero hoy en día es uno de los ritmos más representativos de la alegría latina, encontrando su mejor momento con la internalización del tema Bachata Rosa, de Juan Luis Guerra.

REGGAETON: Se puede decir que es un nuevo ritmo entre rap y reggae que se ha popularizado en Panamá (donde comenzó en 1981 Renato, Nando Boom, Chicho Man y El General fue quién lo internalizara), Puerto Rico (sobre el 1986) y Jamaica donde tiene un buen número de seguidores e intérpretes. Es un ritmo picanteailable, caribeño, tanto o más atrevido que el rap, por supuesto cada intérprete le da su propio estilo, aunque la letra de sus canciones por regla debe tener cierta picardía juvenil, mezcla de sexo y palabras de doble sentido para que pegue en el público. Teniendo sus orígenes en Jamaica, y después de las transformaciones efectuadas por parte de los más prestigiosos deejays latinoamericanos, Panameños, Puerto Riqueños, etc., el REGGAETON se ha percusión, mezclada con hábiles técnicas de estudio y unas letras desenfadadas, divertidas y muy pegadizas.

CHACHACHÁ: Cuando se inventó el baile que se acoplaba al ritmo de éste, se descubrió que los pies marcaban un sonido peculiar al rozar el suelo en tres tiempos seguidos y de ahí surgió el nombre actual, chachachá. Este nuevo ritmo se extendió rápidamente por el continente americano, sobre todo en México, donde llegó Jorrín para crear su propia orquesta, hecho que contribuyó a que la Orquesta Americana también abandonara cuba dejando paso a nuevas formaciones cubanas que retomaron el chachachá. Su rápida difusión se debió a que es un baile festivo e intermedio, ni muy rápido ni muy lento, por lo que cualquier persona, con pocas nociones de danza, era capaz de bailarlo y disfrutar con él. Rápidamente se convirtió en un baile popular y de salón y su nombre es la reproducción onomatopéyica de los pasos al bailar derecha y uno a la izquierda. La estructura rítmica característica es un compás de compasillo (4 por 4).

TANGO: En las primeras décadas del siglo XX, el tango es música obligada de bares y burdeles argentinos. Se caracteriza por combinar instrumentos como el clarinete, el violín, el arpa y posteriormente el bandoneón, conjugados con el fraseado y una danza en pareja con particulares pasos. Estados Unidos y Europa conocen del tango gracias a la pericia de músicos y bailarines que dan muestra de este género musical en los más afamados salones internacionales de comienzo de siglo pasado.

TEORÍA APLICADA

Variabilidad: El ejercicio. Posiciones básicas del cuerpo respecto del piso. Clasificación de posiciones en niveles: alta, media y baja. Posición de las extremidades. Velocidad del movimiento. Uso del espacio: movilidad vertical y horizontal. Formas de agrupación. El esquema. La coreografía. Desarrollo de la creatividad. **Uso de la música:** Elementos de la música: pulso, acento, ritmo. Cálculo de las batidas por minuto. Como determinada técnica puede utilizarse teniendo en cuenta las batidas por minutos de un tema musical.

PRÁCTICA DE ENSEÑANZA

METODOLOGÍA DE LA CLASE: ¿Cuáles son las características de los distintos segmentos de la clase? ¿Cuál es la diferencia entre un movimiento y un ejercicio? ¿Cuáles son los pasos que debemos seguir, en el segmento preparatorio, para prevenir lesiones en nuestros alumnos? ¿Cuántos tipos de entradas en calor podemos utilizar en nuestra clase? ¿Cuándo es necesario utilizar una entrada en calor por regiones? ¿Cuáles son las capacidades que podemos desarrollar en nuestros alumnos dentro del segmento formativo? ¿Existe alguna situación en la que podríamos obviar el segmento calmante? Planificación. Técnicas de conducción.

Guía de Conducción: Dinámica en la conducción de los ejercicios. Muestra del ejercicio. Voz de comienzo. Práctica de las primeras repeticiones con el alumno. Técnicas aplicables a la corrección de los ejercicios mal interpretados o mal realizados por los alumnos. Angulo didáctico. Actitud docente.

Primer Ciclo Básico Teórico (CBT 1)

- **IMPORTANTE:** *Al realizar otro profesorado, ya sea simultáneamente al primero o en los años siguientes, los estudiantes que tengan aprobados los contenidos del Ciclo Básico Teórico, se benefician en su segunda formación con un 30% de descuento en todas las cuotas, no siendo necesario que asistan a las horas de cursada del CBT.*

IPEF promueve la formación de profesionales con amplio campo laboral.

- *El alumno podrá rendir sus exámenes sin dificultad, teniendo la ayuda de nuestro cuerpo de profesores y de prácticas guías de estudio que facilitarán su aprendizaje.*

- **HIGIENE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA:** ¿Qué significa bienestar y cómo podemos llegar a la práctica del mismo? ¿Qué influencia tiene la práctica de la actividad física con la actitud mental de nuestros alumnos? ¿Cómo incide el hábito de fumar sobre nuestra resistencia? ¿Cuáles son los efectos del alcohol sobre nuestro organismo? ¿Sirven las anfetaminas para mejorar nuestro rendimiento? ¿Cuáles son las características que tiene que reunir un calzado para ser considerado apropiado para correr? ¿Es efectivo el uso de ropa de abrigo durante la actividad física para perder peso? ¿Cómo compensar las pérdidas hídricas luego de un entrenamiento intenso?

- **CAPACIDADES MOTORAS:** ¿Cuál es el método más recomendado para entrenar la flexibilidad?, ¿Cuántos y cuáles son los tipos de fuerza que podemos entrenar en nuestros alumnos? ¿Cómo debemos actuar en presencia de calambres y contracturas? ¿Cómo entrenar el equilibrio? ¿Qué tipos de coordinación podemos mejorar en nuestros alumnos? ¿Cuáles son las características de los entrenamientos aeróbicos y anaeróbicos? ¿Cuál es el tiempo de descanso adecuado de acuerdo a la intensidad de los mismos? ¿Cómo calcular la frecuencia cardíaca óptima para los distintos niveles de alumnos? ¿A qué se debe la aparición de la puntada en el flanco? ¿Qué es el segundo aliento? ¿Cómo podemos mejorar nuestra velocidad de reacción?

- **FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO:** ¿Cuáles son las características generales de nuestros aparatos y sistemas? ¿Pueden estos sistemas mejorar su funcionamiento mediante la práctica de actividad física? ¿Cómo podemos adaptar la respiración a los distintos tipos de entrenamiento? ¿Cuál de los tipos de respiración es el más adecuado para los entrenamientos de resistencia? ¿Cuáles son las posibles causas que pueden alterar los movimientos respiratorios? ¿Cuáles son los tipos de alimentos más adecuados para las distintas prácticas deportivas? ¿Son efectivos los diuréticos y laxantes para disminuir la grasa corporal? ¿Cómo combinar la restricción de alimentos y el ejercicio? ¿Son necesarios los reflejos condicionados en la práctica deportiva?

- **BIOMECÁNICA APLICADA A LA MOTRICIDAD HUMANA:** ¿Cuáles son las principales articulaciones de nuestro cuerpo y cuáles son sus posibilidades de movimiento? ¿Dónde están ubicados los principales músculos de nuestro cuerpo y qué segmentos óseos movilizan? ¿Cómo podemos reconocer los músculos que actúan en los diferentes ejercicios que practicamos en el gimnasio? ¿Cómo crear ejercicios de fuerza y flexibilidad partiendo del análisis biomecánica básica?

- **ALINEACIÓN POSTURAL:** ¿Cómo detectar en nuestros alumnos posibles defectos posturales?, ¿Cómo orientar la práctica de la clase cotidiana una vez detectado el defecto postural en nuestros alumnos? ¿Puede corregirse un pie plano? ¿Podemos prevenir una escoliosis? ¿Por qué es tan común en los gimnasios de complementos la observación del defecto denominado dorso redondo? ¿Puede algún defecto postural afectar alguna de las funciones de nuestro organismo? ¿Cómo actuar ante un caso de incoordinación respiratoria?

- **PRIMEROS AUXILIOS:** ¿Cómo debe ser nuestra conducta ante una situación de emergencia producida durante el desarrollo de la clase? ¿Cuáles son las lesiones más frecuentes del aparato locomotor? ¿Cómo debemos proceder para auxiliar un caso de fractura? ¿Cuáles son los síntomas que nos permiten distinguir un esguince leve de uno grave o de una luxación? ¿Debemos proceder de igual manera ante una distensión muscular o un desgarro? ¿Cuál es la forma más conveniente de proceder para colocar al accidentado en posición de recuperación? ¿Cuáles son las consideraciones generales a tener en cuenta para proceder a realizar una inmovilización o traslado?

Profesorado Superior de Ritmos Latinos, segundo ciclo

FUNDAMENTACIÓN: Este programa está destinado para que cuando egreses, logres conocer las habilidades técnicas de los distintos bailes, para que luego apliques los diferentes métodos de enseñanza. Aumentaremos tus habilidades físicas, mejorando tus niveles de entrenamiento, lograras un nivel superior de recursos didácticos y alcanzarás un nivel de excelencia en la conducción de clases, ya sea personalizadas o grupos de alumnos. Estarás formado en un altísimo segundo nivel de salsa, segundo nivel de cha cha cha, en la divertida y eficiente técnica del Latin Dance, podrás dictar clases para niños y tercer edad, pudiendo mejorar en todos tus alumnos la postura con conocimientos de gimnasia correctiva y cuidando la salud con la información científica y de actualidad del manual de autocuidados.

CONTENIDO DEL PROFESORADO SUPERIOR

Repaso de los bailes y pasos de primer año y prácticas de conducción

Salsa segundo nivel:

Importante: De los siguientes pasos de salsa nuestros alumnos recibirán en formato impreso la descripción de los mismos con un link de cada uno de ellos para poder verlos en video, se efectuaran prácticas en las clases con supervisión de los profesores para afianzar las técnicas. Una vez aprendidos los pasos se realizarán las conducciones supervisadas por los docentes. Por razones de organización dividiremos los pasos en tres grupos.

Pasos del primer grupo: Básico balance, básico con titánic desde IDC, laterales, ciento ochenta, caña, abrigo, dos atrás, aspirina y las variantes: en pareja, con lanzada, con nudo, con sombrero, con abrazo, por la espalda de la mujer, por la espalda del hombre, por la espalda del hombre IDC, con alarde derecho, con alarde izquierdo, imposible, con cambio de sitio, de tornillo cubano, par cerrado, de espejo, con alardes, desde hombros, desde caderas, collar, de hombre brazo partido, media aspirina. Vuelta de pivote, media vuelta de pivote, vuelta cubana, vuelta en debulé, enchufla, enchufla y resuelve, enchufla doble, enchufla caballero, candado, paseo o Cross, open break.

Pasos del segundo grupo: Vuelta de reversa, media vuelta de reversa, paseo con vuelta, paseo con vuelta con titánic lateral, dile que no, la española, boomerang y las variantes: con aspirina, como yo-yo, con foto, con foto de cadera, con foto de hombros, con hecho, con pedida, con reversa. Titánic, titánic de hombre, croqueta, coca cola, tú y yo y las variantes: mano bolsillo, mano arriba, cambio mano, meto brazo, sesenta y nueve, setenta.

Pasos del tercer grupo: Remolino, setenta y dos, setenta complicado, yo-culito-yo, hecho, sombrero, hecho y deshecho, sombrero doble, sombrero triple, balsero, abanico, ochenta y tres, ochenta y cuatro, Evelyn, la prima, la hermana, la tía, noventa, contratiempo, contratiempo y paseo con vuelta, montaña, el dedo, exhibela triple, bayamo, veintidós, muralla impar, uno, dos, cubanito, siéntala, enchufla reina, enchufla doble reina, vacílala, Miami, enchufla sonero, empújala, pelo, dieciséis, enchufla complicado, cambio mano con

aspirina, cambio mano con aspirina de hombre y caricia, enchufla sesenta y nueve, enchufla y recoge, la prima-la hermana y la tía, la prima-la tía y la hermana.

Cha cha cha, segundo nivel:

Importante: De los siguientes pasos de cha cha cha nuestros alumnos recibirán en formato impreso la descripción de los mismos, se efectuarán prácticas en las clases con supervisión de los profesores para afianzar las técnicas. Una vez aprendidos los pasos se realizará la conducción supervisada por los docentes.

1) paso básico, 2) paso básico adelante, 3) paso básico atrás, 4) paso diagonal, 5) pasó diagonal con giro, 6) New York New York, 7) New York con vuelta, 8) las chicas mandan.

Latin Dance: Es muy posible que hayas oído hablar de Zumba – también conocido como el Latin dance-ejercicios que ahora mismo están siendo la locura y la moda en todos los gimnasios y centros de fitness, éstas clases están inspiradas en los bailes latinos, los movimientos están diseñados para el entrenamiento del cuerpo completo, son fáciles de seguir y la conducción es con estilo libre. **El Latín Dance se define con una palabra, diversión.** La mayoría de las personas que comienzan a realizar esta actividad lo hacen porque odian las rutinas de ejercicios tradicionales. La gente disfruta con estas clases que son fáciles de seguir a lo largo del tiempo. **Esta técnica de danza, es una integración de bailes** que se originaron en América Latina: chachachá, rumba, salsa, mambo, merengue, bachata, reggaetón y el tango argentino. En IPEF incorporamos este estilo de danza en el segundo año de la carrera de Ritmos Latinos porque es necesario tener un dominio de los pasos de los bailes antes de unirlos al trabajo localizado o aeróbico.

El Latin Dance lo veremos en las versiones: Fitness, Aeróbico y localizada.

Latin dance fitness, enfocado para mantener una condición física saludable y desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile, combinados con una serie de rutinas aeróbicas. El Latin Dance utiliza los principales ritmos latinoamericanos: El son, la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón y la rumba. **Latin dance aeróbico,** bailes latinos, que incluyen un entrenamiento cardiovascular. **Latin dance localizado,** práctica destinada a la tonificación muscular y a la flexibilidad corporal, nuestros egresados podrán dictar clases llenas de inspiración latina con movimientos de baile para cumplir con estos objetivos.

Musicalización: Técnica, conducción, metodología e interpretación musical para armar clases dirigidas en calentamiento, fase principal y vuelta a la calma.

Práctica de la enseñanza: Práctica de conducción para aumentar tus habilidades físicas en la demostración de movimientos y mejorar tus niveles de entrenamiento. Obtendrás un nivel superior de recursos didácticos aplicados al dictado de las clases y alcanzaras un nivel de excelencia en la conducción, ya sea para clases personalizadas o trabajos con grupos.

Prácticas de actividades para la tercera edad: Características de la tercera edad: biológicas, psicológicas, plano familiar, marco social. Técnicas corporales para la tercera edad. Objetivos

de la gimnasia para la tercera edad. Consideraciones generales de la didáctica. Guía de ejercicios: equilibrio, movilidad articular, elongación, fuerza. Recomendaciones técnicas para la planificación de los ejercicios. Ejercicios lesionantes. Juegos de integración y recreativos.

Prácticas de actividades físicas y recreativas para niños: Posibilidades de actividades. Primer ciclo (6 a 8 años). Segundo ciclo (9 a 10 años). Tercer ciclo (11 a 12 años). Como mejorar las capacidades de la fuerza, resistencia y de la flexibilidad. Nociones del propio cuerpo. Nociones espacio-temporales. Nociones objétales. Técnicas de conducción. Particularidades de la conducción de actividades recreativas. Técnica de enfrentamiento al grupo: actitud positiva. Formas de manifestación de la actitud positiva; la palabra, el gesto, el movimiento. Ubicación del conductor frente al grupo. Técnica para la enseñanza de juegos.

Metodología: Cómo facilitar el proceso de aprendizaje en nuestros alumnos. Características del aprendizaje motor. Leyes del aprendizaje. Factores que influyen sobre el proceso y rendimiento del aprendizaje. Motivación del aprendizaje. Funciones de la motivación pedagógica. Cómo estimular la capacidad creadora en nuestros alumnos y en nosotros mismos.

Actividades físicas correctivas y autocuidados para la salud: Repaso de los test posturales y práctica de los ejercicios correctores para pie plano, pie cavo, hiperlordosis, hipercifosis, escoliosis en "C", escoliosis en "S", dorso redondo hipertónico, dorso redondo hipotónico e insuficiencia respiratoria. **Guía de autocuidados:** Muchísimas afecciones son explicadas en este extenso manual con mucha claridad, se desarrollan además, los consejos saludables para comprenderlas, evitarlas y sanarse. Posibilitando que nuestros egresados mejoren el cuidado de su salud, pudiendo aplicar estos conocimientos para el mejoramiento y prevención de la salud de sus alumnos.

Segundo Ciclo Básico Teórico (CBT 2)

Modulo teórico común a todas nuestras carreras, ya que trata de temas afines a las distintas disciplinas.

-El alumno podrá rendir sus exámenes sin dificultad, teniendo la ayuda adicional de prácticas guías de estudio que facilitarán su aprendizaje. -Por tratarse en este módulo de temas comunes a las distintas disciplinas, una vez aprobadas las evaluaciones durante la cursada de uno de nuestros profesados, no es necesario volver a rendirlos para iniciar otra carrera.

-ALINEACION POSTURAL: Práctica de los ejercicios correctores para pie plano, pie cavo, hiperlordosis, hipercifosis, escoliosis en "C", escoliosis en "S", dorso redondo hipertónico, dorso redondo hipotónico, insuficiencia respiratoria.

-METODOLOGIA: Aprendizaje. Cómo facilitar el proceso de aprendizaje, en nuestros alumnos. Características del aprendizaje motor. Leyes del aprendizaje. Factores que influyen sobre el proceso y rendimiento del aprendizaje. Motivación del aprendizaje. Funciones de la

motivación pedagógica. Cómo estimular la capacidad creadora en nuestros alumnos y en nosotros mismos.

-ACTIVIDAD FISICA PARA LA TERCERA EDAD-, Características de la tercera edad: biológicas, psicológicas, plano familiar, marco social. Técnicas corporales para la tercera edad. Objetivos de la gimnasia para la tercera edad. Consideraciones generales de la didáctica. Guía de ejercicios: movilidad articular, elongación, fuerza. Recomendaciones técnicas para la planificación de los ejercicios. Ejercicios lesionantes. Juegos.

-EDUCACION FISICA INFANTIL. Objetivos de la Educación Física Infantil en el nivel primario. Primer ciclo (6 a 8 años). Segundo ciclo (9 a 10 años). Tercer ciclo (11 a 12 años). Fuerza. Resistencia. Flexibilidad. Velocidad. Nociones del propio cuerpo. Nociones espacio-temporales. Nociones objétales. Técnicas de conducción. Particularidades de la conducción de actividades recreativas. Técnica de enfrentamiento al grupo: actitud positiva. Formas de manifestación de la actitud positiva; la palabra, el gesto, el movimiento. Ubicación del conductor frente al grupo. Técnica para la enseñanza de juegos.

Profesorado en Acondicionamiento Cuerpo-Mente del Bailarín

FUNDAMENTACIÓN: Este programa logra profesionales de alto nivel en la formación de bailarines, posibilita el dictado de clases que integren la enseñanza de diferentes ritmos con el entrenamiento del cuerpo y de la mente.

Acondicionamiento cuerpo-mente

La integración de imágenes: Para mejorar los movimientos se debe desarrollar la experiencia de visualizaciones, desarrollar la conciencia y control de los movimientos. Son de mucha importancia los nueve pasos de la visualización ideocinética.

La respiración: Enseñar al bailarín las diferentes técnicas de respiración para mejorar las distintas técnicas y calidades de movimientos, permitiendo además una mejor relajación y economía de energía al realizar su baile.

El equilibrio: La enseñanza de la técnica de esta capacidad motora le permiten al bailarín adquirir una habilidad superior, tanto en la ejecución de los estáticos como en los dinámicos, se completa la formación desarrollando el equilibrio reflexivo, equilibrar las dos mitades del cuerpo y de el equilibrio de la extensión de columna.

Construir el cuerpo correcto: El ejercicio cardiovascular, el entrenamiento de fuerza y los ejercicios de flexibilidad compensan una rutina de un bailarín bien preparado, pero los tres tipos de entrenamiento deben ser balanceados para crear el cuerpo que requieren los bailarines.

Fitness aeróbico: Debido a la duración y frecuencia de las sesiones de baile, el ejercicio cardiovascular constituye un componente esencial del ejercicio de los bailarines. Estos ejercicios además de mejorar la capacidad de resistencia aeróbica permiten desarrollar la resistencia en las articulaciones y músculos, ayudando a mejorar el desempeño y disminuyendo el riesgo de lesión.

Mejorar la flexibilidad: Los bailarines deben ser flexibles, especialmente en el área de la cadera, del desarrollo de esta cualidad depende fundamentalmente el movimiento natural y relajado. Deben alargar los isquiotibiales, los erectores de la columna y lograr una optima relajación de la tensión glútea.

Entrenamiento de fuerza: Los bailarines requieren de fuerza para realizar los movimientos, el entrenamiento de fuerza compensa una parte esencial de un programa de Fitness. Deben realizar ejercicios para reforzar el centro del cuerpo, mejorar la fuerza y la coordinación de la musculatura lumbar, de la cadera, de la zona abdominal, de los peroneos y tibiales. Aumentar la potencia de pies, piernas, tronco y de los brazos.

Enseñar solo a bailar no es suficiente, construir el cuerpo de un buen bailarín es darle la posibilidad de un mayor disfrute y de una técnica superior, además, lo aleja de las lesiones.