



I.E.D NORMAL SUPERIOR NOCAIMA

GUÍA INTEGRADA ARTÍSTICA, EDUCACIÓN FÍSICA, RELIGIÓN Y ÉTICA Y VALORES

| | |
|--|---|
| NOMBRES Y APELLIDOS DEL ESTUDIANTE: | |
| TEMA: | ZUMBA EN FAMILIA |
| Fecha de recepción del trabajo. | Julio 3 de 2020 |
| OBJETIVO: | Desarrollar la dimensión corporal a través de zumba, como estrategia pedagógica, para la formación integral. |

ZUMBA



Imagen tomada de <https://www.solofondos.com/wp-content/uploads/2016/01/Im%C3%A1genes-de-zumba-para-ni%C3%B1os.jpg>

FUNDAMENTACIÓN

Zumba es un movimiento o disciplina fitness de origen colombiano, enfocado por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas. La zumba utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos latinoamericanos, como lo son la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón y la samba. Es una disciplina de baile que pueden practicar tanto hombres como mujeres.



Imagen tomada de: <https://es.vecteezy.com/arte-vectorial/109071-vector-zumba>

PROPÓSITOS

Los propósitos que se plantean con la práctica de zumba son:

- Mejorar la condición física general
- Mejorar la coordinación
- Proporcionar bienestar al cuerpo
- Incrementar la energía del usuario
- Mejorar la autoestima y la seguridad en sí mismo
- Mejorar la flexibilidad y la amplitud de movimiento
- Reducir el estrés
- Divertir y socializar
- Compartir en familia



k29056086 fotosearch.com

Imagen tomada de: <https://www.fotosearch.es/CSP847/k29056086/>

ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES

Las sesiones de esta actividad se estructurarán en tres partes bien diferenciadas:



1. Calentamiento:



Es una fase dotada de gran importancia y protagonismo dentro de la sesión. Su objetivo es preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder. Un calentamiento bien dirigido va a prevenir posibles lesiones, a la vez que debe procurar involucrar psicológicamente al sujeto dentro de la actividad utilizando la motivación para optimizar la consecución del objetivo ya comentado. Esta fase durará entre 10 y 15 minutos.



2. Parte principal:

Es la parte que debe cumplir con las expectativas de los usuarios. Se desarrollarán las explicaciones, demostraciones, prácticas y supuestos de acción propios de la sesión, atendiendo especialmente a la progresión metodológica, y por supuesto al nivel del grupo de usuarios. Generalmente, en todas las sesiones se comenzará recordando y reforzando el aprendizaje de las sesiones anteriores. La duración de esta fase será entre 35 y 40 minutos.



3. Vuelta a la calma y relajación:

Se trata de llevar la frecuencia cardíaca a niveles normales o cercanos a éstos y de descongestionar y relajar los músculos a través de estiramientos profundos y prolongados de los grupos musculares que han estado implicados a lo largo de la sesión. Por último, dentro de esta fase el monitor entablará relación con los usuarios para recibir *feedback*, como forma de evaluar el planteamiento y desarrollo de la sesión, así como el nivel de satisfacción. La duración será de 10 minutos.



Imagen tomada de: <https://www.istockphoto.com/es/foto/bailarina-de-baile-zumba-fitness-entrenamiento-en-estudio-gm522420191-50744478>

<https://www.zumba.com/es-ES/class>

ACTIVIDADES:



1. Observar detenidamente el video donde aparece el profesor Víctor realizando zumba con su familia.



2. **Grabe 2 videos de máximo 2 minutos y 30 segundos junto con su familia realizando la rutina de zumba** establecida en el video guía u otra diferente si lo considera necesario y la autoevaluación de la actividad.



- Para la grabación de sus videos, tenga en cuenta lo siguiente:
 - i. Grabe el primer video junto con su familia realizando la rutina de zumba durante **2 minutos y 30 segundos**
 - ii. Grabe el segundo video para realizar la **autoevaluación** de la actividad desarrollada, ubíquese frente a la cámara y durante máximo **2 minutos** mencionar qué valores en familia se trabajaron, **por qué es importante** y **qué aporte brinda** para su desarrollo integral.



3. **Si no cuenta con los medios para observar y grabar el video puede proceder de la siguiente forma:**

- Realice la lectura de la guía y de acuerdo a ello:



a) Construya y ejecute una rutina de zumba en familia y de acuerdo a sus posibilidades, envíe fotos o gráficos que representen la actividad desarrollada.



b) Construya un escrito de máximo una página, donde describa la experiencia vivida con la estrategia zumba en familia y mencione: qué valores en familia se trabajaron, **por qué es importante** y **qué aporte brinda** para su desarrollo integral.

ENTREGAR AI DOCENTE COMO APARECE A CONTINUACIÓN:

601 – 602 y 1001: Fernando Huertas (Coordinador) WhatsApp: 3112108981
Correo electrónico: coordinacion@normalsuperiornocaima.edu.co

701 – 702 y 901: Anderson Corredor WhatsApp: 3123841099
Correo electrónico: anderson.corredor@normalsuperiornocaima.edu.co

801 – 802 y 1101: Víctor García WhatsApp: 3204393374
Correo electrónico: victor.garcia@normalsuperiornocaima.edu.co