

BAILES LATINOS



OTRAS DENOMINACIONES: Bailes de salón, Latin dance, Bailes en línea, ... Iniciación y avanzado.

DEFINICIÓN: Práctica, aprende, diviértete realizando las técnicas de las diferentes modalidades de bailes latinos, Chachachá, Bachata, Merengue, Salsa, etc. Anímate! Puedes venir solo/a o en pareja.

CONTENIDOS:

- ✓ Ritmo
- ✓ Coordinación
- ✓ Orientación
- ✓ Cardio
- ✓ Equilibrio

ESPECIALMENTE INDICADO PARA:

Personas que busquen practicar una actividad en grupo aprendiendo y practicando bailes sin requerir mucha intensidad.

CONTRAINDICADO PARA:

Personas que sufran de desorientación, mareos o desequilibrios al sufrir giros y cambios de posición.

| DURACIÓN SESIÓN | DESARROLLO SESIÓN |
|-----------------|-------------------|
| 90 minutos | Interior |

| IMPACTO SOBRE LA APTITUD FÍSICA | IMPACTO SOBRE LA SALUD |
|---------------------------------|------------------------|
|---------------------------------|------------------------|

| RELACIONADA CON LA SALUD | | | | | RENDIMIENTO | | PSÍQUICA | |
|--------------------------|----------------|------------------------|-----------|------------|--------------------|-----------------------|------------------|---------------------|
| Condición Muscular | Condición ósea | C. Cardio respiratoria | Movilidad | Equilibrio | Velocidad/Potencia | Coordinación/Agilidad | Bienestar mental | Bienestar emocional |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
| Y |  |  |  |  | - |  |  |  |
|---|---|---|---|--|---|---|---|---|

5 Niveles para graduar el impacto, intensidad o importancia: ● Muy Bajo ●● Bajo ●●● Moderado ●●●● Alto ●●●●● Muy Alto

| CARGA FISIOLÓGICA DE LA SESIÓN SOBRE EL ORGANISMO | OTROS ASPECTOS A CONSIDERAR |
|---|-----------------------------|
|---|-----------------------------|

| Esfuerzo percibido | Escala Va | Escala (1min-10máx) | MET's | Gasto calórico 60 min. (♂ ♀ 70 kg) | Dificultad técnica | Interacción social | Soporte musical | Necesita material |
|--------------------|---|---------------------|---------|--|---|---|---|-------------------|
| Ligero |  | 3 - 4 | 1,5 - 3 | 100 - 250  |  |  |  | * |

CATEGORIZACIÓN PROGRAMAS DEPORTIVOS

En función del esfuerzo percibido:

| PERCEPCIÓN | Percepción subjetiva del esfuerzo | | |
|------------|-----------------------------------|-----------|-----------|
| Muy duro | 9-10 | ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ | ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ |
| Duro | 7-8 | ☹ ☹ ☹ ☹ | ☹ ☹ ☹ ☹ |
| Moderado | 5-6 | ☹ ☹ ☹ | 😊😊😊 |
| Ligero | 3-4 | ☹ ☹ | 😊😊 |
| Muy ligero | 1-2 | ☹ | 😊 |

En función del gasto calórico/energético realizado:

| INTENSIDAD | METs | Calorías gastadas en 60 min. (♀ ♂ 70 kg) | |
|-----------------------|--------|---|-------|
| Muy alta/Muy vigorosa | >12 | 700 kcal | 👤👤👤👤👤 |
| Alta/Vigorosa | 9-12 | 500-650 kcal | 👤👤👤👤 |
| Moderada | 4-8 | 250-450 kcal | 👤👤👤 |
| Baja/Ligera | 1,5 -3 | 100-225 kcal | 👤👤 |
| Muy baja/Muy ligera | 1 | 75 kcal | 👤 |

En función del impacto, estímulo o beneficio sobre los componentes de la aptitud física relacionada con la salud.

| INTENSIDAD | Condición Cardiorrespiratoria | Condición Muscular | Condición Ósea | Flexibilidad Movilidad | Equilibrio |
|------------|-------------------------------|--------------------|----------------|------------------------|------------|
| Muy alto | ♥♥♥♥♥ | 🦵🦵🦵🦵 | 🦴🦴🦴🦴 | 🦿🦿🦿🦿 | 🦿🦿🦿🦿 |
| Alto | ♥♥♥♥ | 🦵🦵🦵 | 🦴🦴🦴🦴 | 🦿🦿🦿 | 🦿🦿🦿 |
| Moderado | ♥♥♥ | 🦵🦵🦵 | 🦴🦴🦴 | 🦿🦿🦿 | 🦿🦿🦿 |
| Bajo | ♥♥ | 🦵🦵 | 🦴🦴 | 🦿🦿 | 🦿🦿 |
| Muy bajo | ♥ | 🦵 | 🦴 | 🦿 | 🦿 |

En función de la dificultad técnica y coordinativa:

| DIFICULTAD | COORDINACIÓN | SOPORTE MUSICAL | IMPACTO SALUD MENTAL |
|------------|--------------|-----------------|----------------------|
| Muy alto | 🦵🦵🦵🦵🦵 | 🎵🎵🎵🎵🎵 | 😊😊😊😊😊 |
| Alto | 🦵🦵🦵🦵 | 🎵🎵🎵🎵 | 😊😊😊😊 |
| Moderado | 🦵🦵🦵 | 🎵🎵🎵 | 😊😊😊 |
| Bajo | 🦵🦵 | 🎵🎵 | 😊😊 |
| Muy bajo | 🦵 | 🎵 | 😊 |

En función de la importancia de la música en la sesión:

En función del beneficio o impacto positivo sobre la salud mental:

En función de la interacción social en las sesiones: ejercicios en parejas, grupos...

En función del beneficio o impacto positivo sobre la salud emocional:

| | INTERACCIÓN SOCIAL | IMPACTO SALUD EMOCIONAL |
|----------|--------------------|-------------------------|
| Muy alta | 🤝🤝🤝🤝🤝 | Muy alto 😊😊😊😊😊 |
| Alta | 🤝🤝🤝🤝 | Alto 😊😊😊😊 |
| Moderada | 🤝🤝🤝 | Moderado 😊😊😊 |
| Baja | 🤝🤝 | Bajo 😊😊 |
| Muy baja | 🤝 | Muy bajo 😊 |

En función del impacto, estímulo o beneficio sobre los componentes de la aptitud física relacionada con el rendimiento:

Velocidad Potencia

En función del espacio donde se desarrolle la sesión:

Interior 🏠 Exterior ☁️ Piscina 🏊

En función del equipamiento necesario: