

# ZUMBA



**OTRAS DENOMINACIONES:** Latin Fit, Boiaka, Glob Dance, SH BAM...

**DEFINICIÓN:**

Diviértete y baila al ritmo de la música. Merengue, Samba, Reggaetón, Cumbia, Salsa, todo vale para pasar un buen rato y trabajar en grupo realizando coreografías que te ayudarán a mantenerte activo y activa.

**CONTENIDOS:**

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

**ESPECIALMENTE INDICADO PARA:**

Personas que busquen un trabajo a nivel cardiovascular y les guste trabajar con música y en grupo.

**CONTRAINDICADO PARA:**

Personas con movilidad reducida, dolor en articulaciones o que sufran mareos producidos por giros bruscos o cambios de dirección.

| DURACIÓN SESIÓN | DESARROLLO SESIÓN |
|-----------------|-------------------|
| 55 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   |  |  |
| T   |  |  |  |  | -                      | ***                   |  |  |  |  |
| 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 |  |
| Moderado  |  | 5 - 6               | 4 - 8 | 250 - 450                           |  |  |  |  | *                 |  |

# 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<br>😊 😊 😊 😊 😊   |
| Alta     | 🤝 🤝 🤝 🤝            | Alto<br>😊 😊 😊 😊         |
| Moderada | 🤝 🤝 🤝              | Moderado<br>😊 😊 😊       |
| Baja     | 🤝 🤝                | Bajo<br>😊 😊             |
| Muy baja | 🤝                  | Muy bajo<br>😊           |

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: