**SEBASTIAN**

Es un elemento mediante el que se busca una autonomía en el movimiento. A través del **ritmo** se pueden desarrollar capacidades motrices y sensoriales, así como también su capacidad de orientación.

Desde el mismo instante en que el hombre toma conciencia del movimiento e intenta medirlo, recurre a otros elementos como: duración, intensidad, etc. Si se habla de ritmo, generalmente lo ubicamos hacia el lado de la música. No obstante, no cabe duda que entre el ritmo musical y el del movimiento existe una relación estrecha influyendo por lo tanto el concepto de ritmo de la música, en el concepto de ritmo del deporte. Por eso es que el concepto de ritmo se deriva de la organización del movimiento humano.

**SAMUEL**

Ritmo externo o extrínseco: viene dado por el ambiente externo, como música, sonidos, percusiones, voces, luces, etc.

Ritmo interno o intrínseco: se refiere a los ritmos biológicos del cuerpo humano, como frecuencia cardíaca, respiratoria, estado de ánimo, sueño-vigilia, segregación de hormonas, estructura rítmica de funcionamiento celular, entre otros procesos internos del organismo.

**MATEO**

LA FUERZA:

* es una magnitud vectorial que mide la razón de cambio de momento lineal entre dos partículas o sistemas de partículas. Según una definición clásica

LA RESISTENCIA:

* es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

LA VELOCIDAD:

* Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible. Para su desarrollo (que es escaso), depende de varios factores, como los musculares, nerviosos, genéticos y la temperatura del músculo.

LA FLEXIBILIDAD:

* se define como la capacidad de los músculos de adaptarse, mediante su alargamiento, a distintos grados de movimiento articular. Es decir, que cuando efectuemos el movimiento de cualquier articulación los músculos que intervengan en dicho movimiento puedan alcanzar la máxima amplitud posible.

**JEISON**

[Pulso](https://concepto.de/pulso/)**.** Se llama así a cada una de las unidades de la tanda de repeticiones que compone el ritmo, las cuales pueden ser regulares o irregulares, aceleradas o ralentizadas.

[Acento](https://concepto.de/acento/)**.**Se trata de un cierto énfasis que se le imprime a un pulso determinado, y que coincide con su principal descarga de [energía](https://concepto.de/energia/).

Compás**.** Esto es el modo particular en que diversos pulsos se organizan en grupos, generando una contraposición entre sus partes débiles y fuertes, acentuadas y átonas.

Tempo**.**Se conoce así a la velocidad o [frecuencia](https://concepto.de/frecuencia/) en que se dan las repeticiones, por lo que se suele medir a través de pulsaciones por minuto (ppm).

Duración**.**Determinada a partir de la relación entre el pulso y el tempo