



coldeportes



I CURSO REGIONAL TEÓRICO PRÁCTICO DE ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA MUSICALIZADA - ARAUCA

COLDEPORTES

Jonhattan Ortiz Pinilla

Christian Andrés Roncancio Pérez

Profesionales de Apoyo

Grupo Interno Actividad Física

OBJETIVO

Brindar herramientas técnicas, metodológicas y comunicativas que permitan estructurar el desarrollo de las sesiones de actividad física dirigida musicalizada

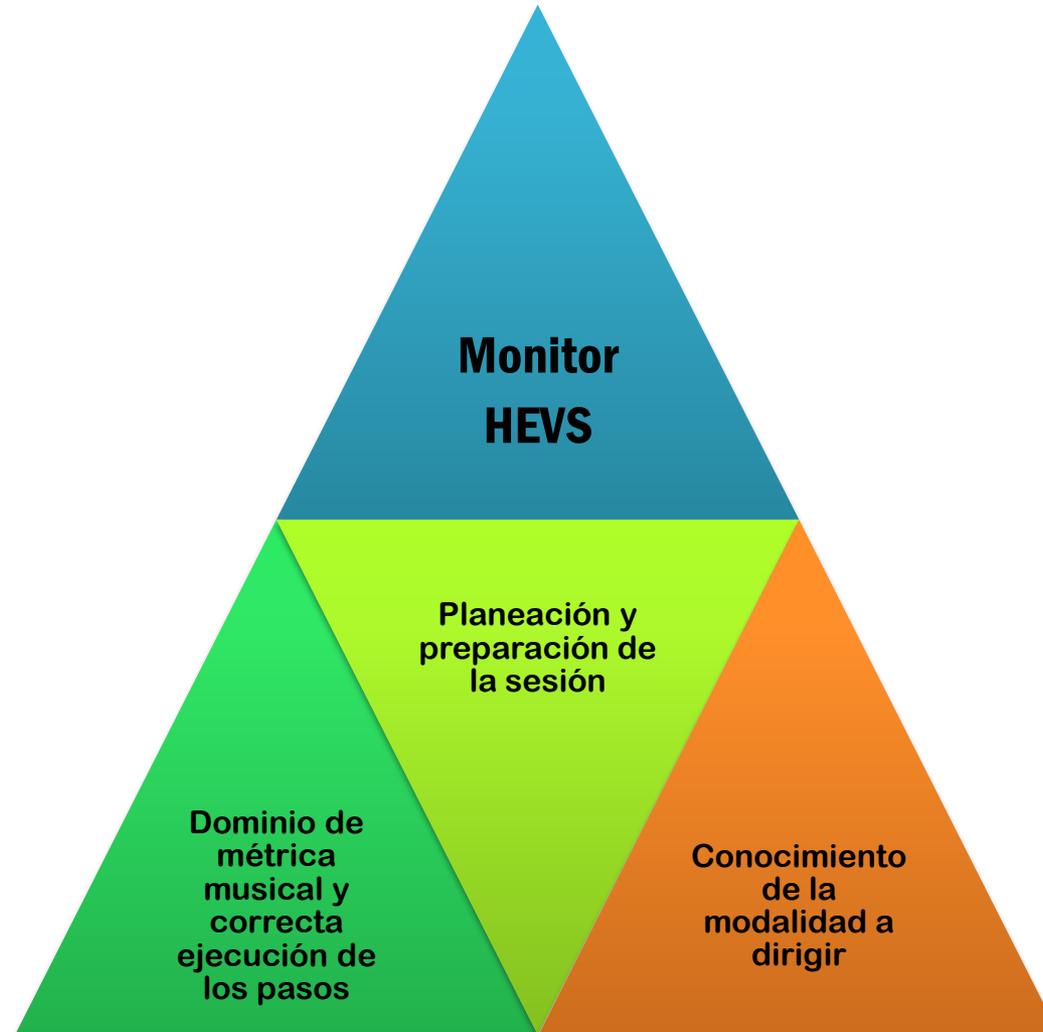




Componentes Técnicos en las Sesiones de Actividad física Dirigida Musicalizada

- ❖ Métrica musical y trabajo en espejo.
- ❖ Pasos básicos en la sesiones de actividad física dirigida musicalizada y su ejecución técnica.
- ❖ Comandos anticipados visuales y verbales.
- ❖ Métodos de construcción coreográfica.
- ❖ Protocolo de inicio de sesión, escala de percepción del esfuerzo de Borg y recomendaciones generales.
- ❖ Planeación de la sesión en sus 3 fases.

COMPETENCIAS REQUERIDAS PARA DIRIGIR ADECUADAMENTE LA SESIÓN





coldeportes



MODALIDADES OFERTADAS POR EL PROGRAMA NACIONAL DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

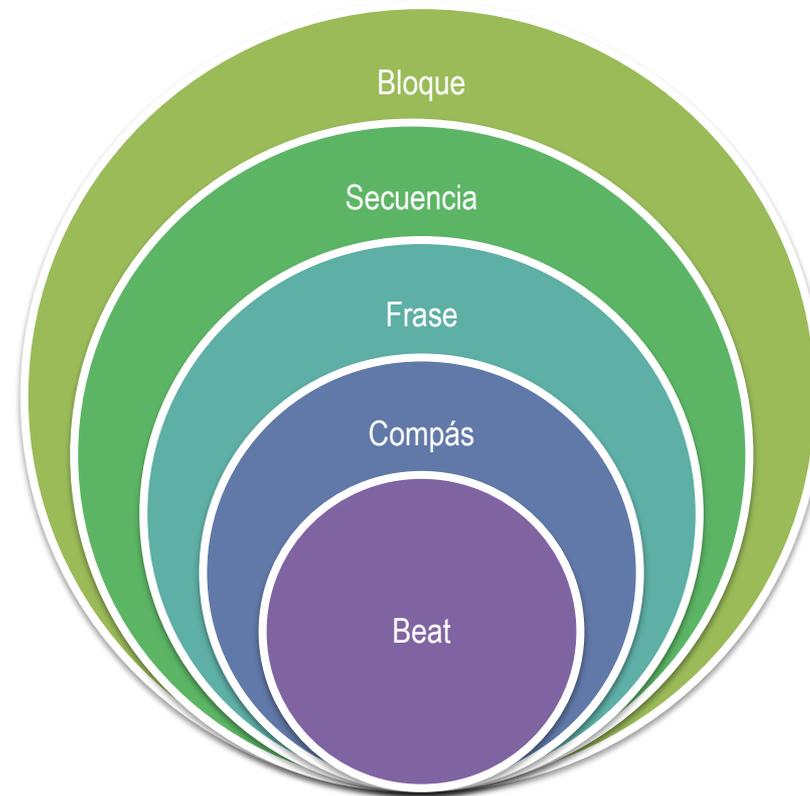
[Modalidad
des.mp4](#)



Componentes Técnicos en las Sesiones de Actividad física Dirigida Musicalizada

Métrica Musical y Trabajo en Espejo

ESTRUCTURA MUSICAL



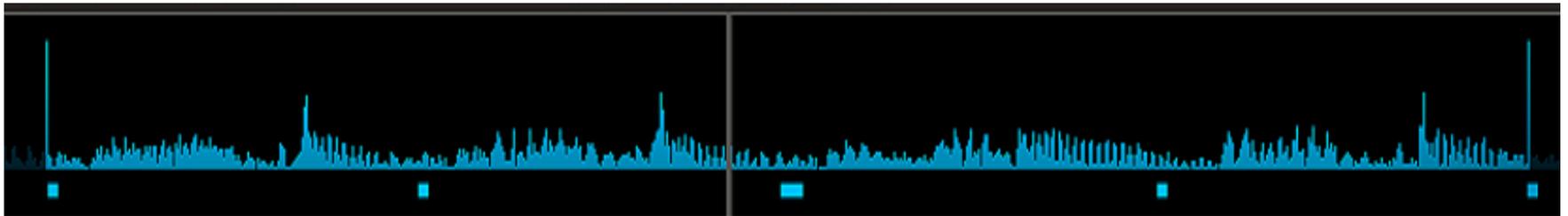
BEAT

Es la pulsación o golpe que tiene intrínseco cualquier ritmo sonoro, son los golpes constantes y regulares sobre los que se desenvuelve un ritmo.



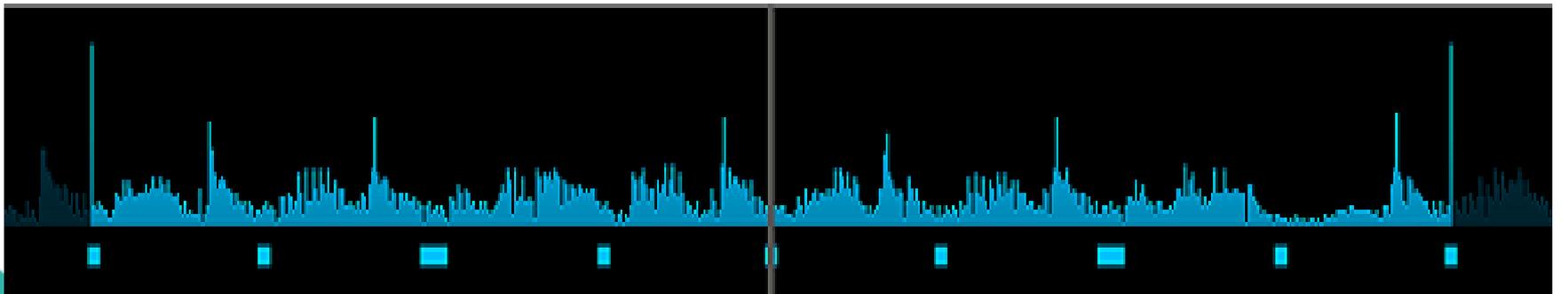
COMPAS

Es las sumas de **4 Beats**



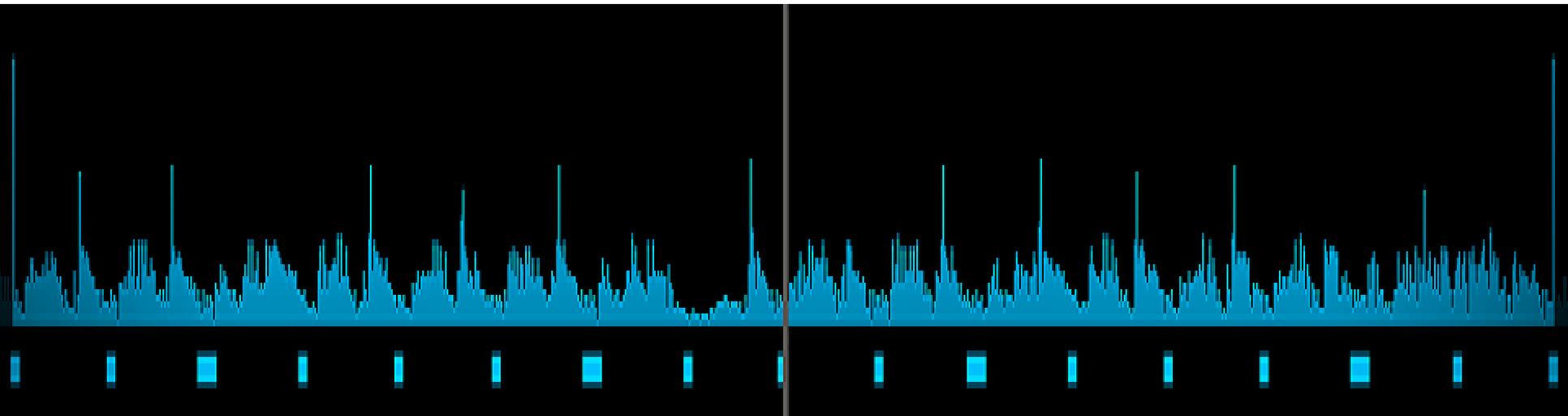
FRASE

Es la suma de dos compases es decir **8 Beats**



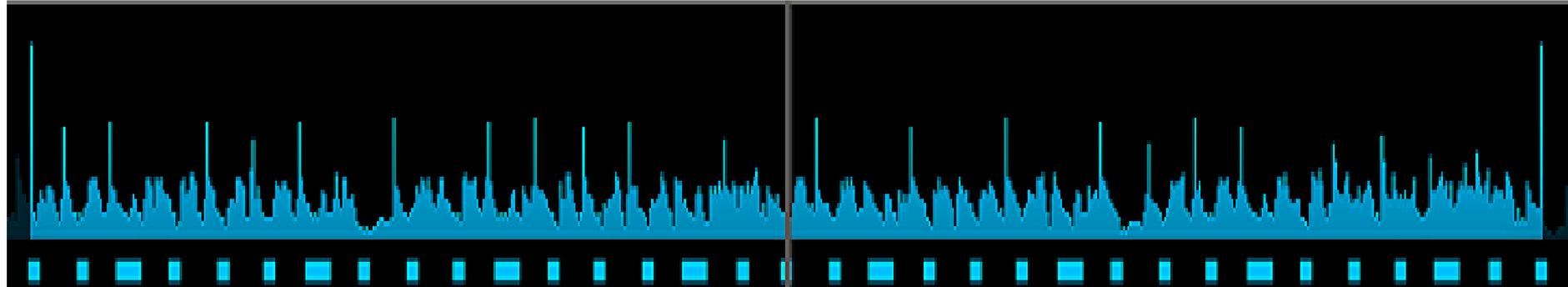
SECUENCIA

Es la suma de 2 frases musicales, equivale a 16 beats



BLOQUE

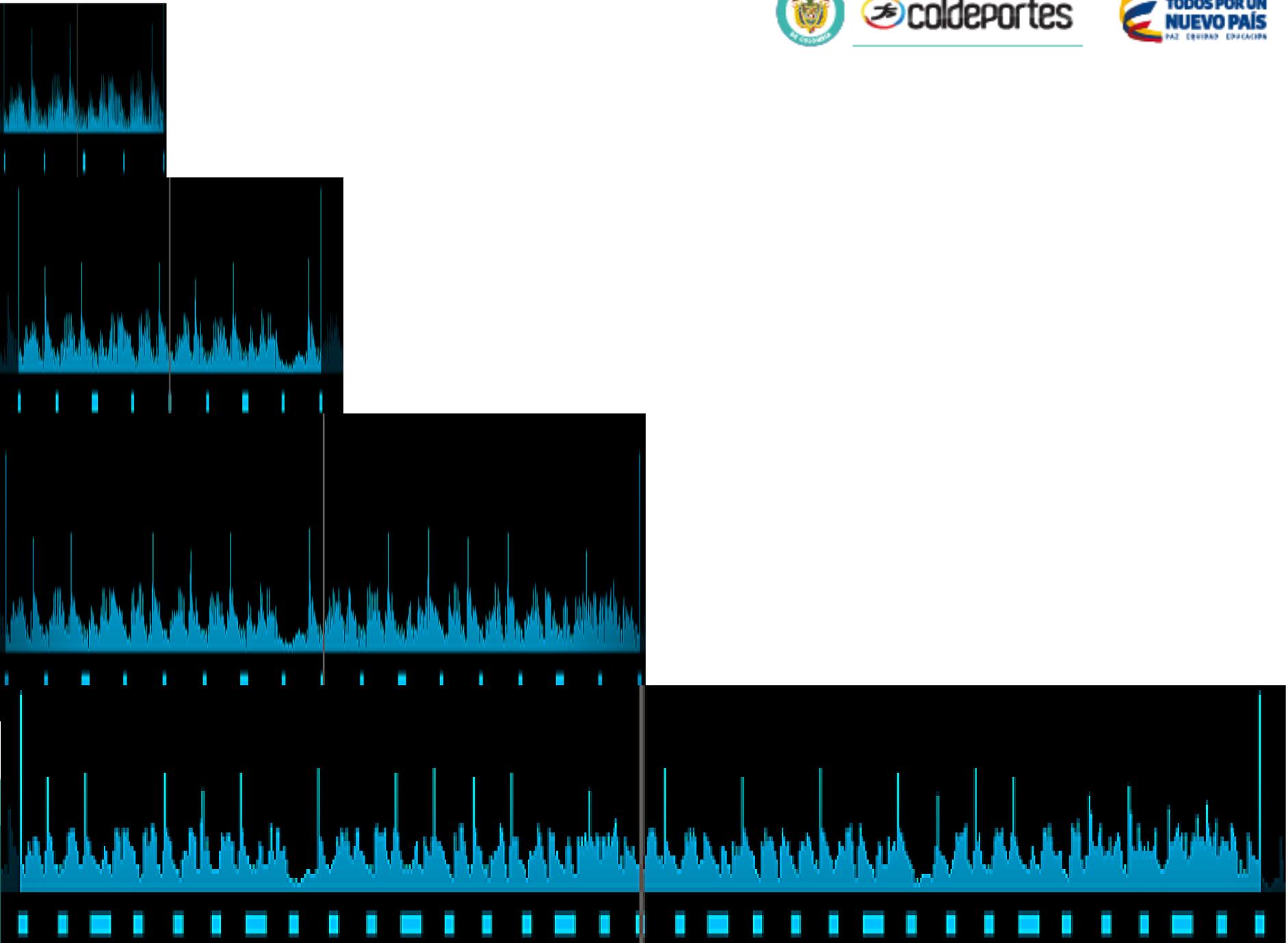
Es la suma de 2 secuencias o 4 frases musicales, equivale a **32 BEATS**





coldeportes

TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ LIBERTAD EDUCACIÓN



BEAT MAESTRO

Hace referencia al primer beat de cada bloque, indicando el comienzo de este.

TEMPO

Hace referencia al número de beats por minuto, lo cual permite identificar la velocidad de la música.

Ejemplo: 150 bpm (Beat Por Minuto).



TRABAJO EN ESPEJO



IMPORTANCIA DEL TRABAJO EN ESPEJO

Control de la
sesión

Ser una guía
para el
usuario

Observación

Facilita la
comunicación

Genera
empatía y
cercanía



Componentes Técnicos en las Sesiones de Actividad física Dirigida Musicalizada

Pasos Básicos en las sesiones de actividad física y su ejecución técnica



PASOS BÁSICOS

CARACTERÍSTICAS

Ir acorde al Beat

Técnica del movimiento, línea corporal, amplitud

Movimientos equidistantes



PASOS BÁSICOS

PASOS	BEATS
Marcha	?
Balance	?
Repetidores	?
Paso en "V"	?
Mambo	?
Caminata (ida y vuelta)	?
Paso toco (ida y vuelta)	?
Desplazamiento lateral (ida y vuelta)	?
Mambo Sincopado	?



PASOS BÁSICOS

PASOS	BEATS
Marcha	2
Balance	4
Repetidores	2
Paso en "V"	4
Mambo	4
Caminata (ida y vuelta)	8
Paso toco (ida y vuelta)	4
Desplazamiento lateral (ida y vuelta)	8
Mambo Sincopado	6

Características de una sesión de Actividad Física Dirigida Musicalizada

Actividad con una duración de 60 minutos

Orientada a la comunidad

Planeada y estructurada

Contempla un objetivo

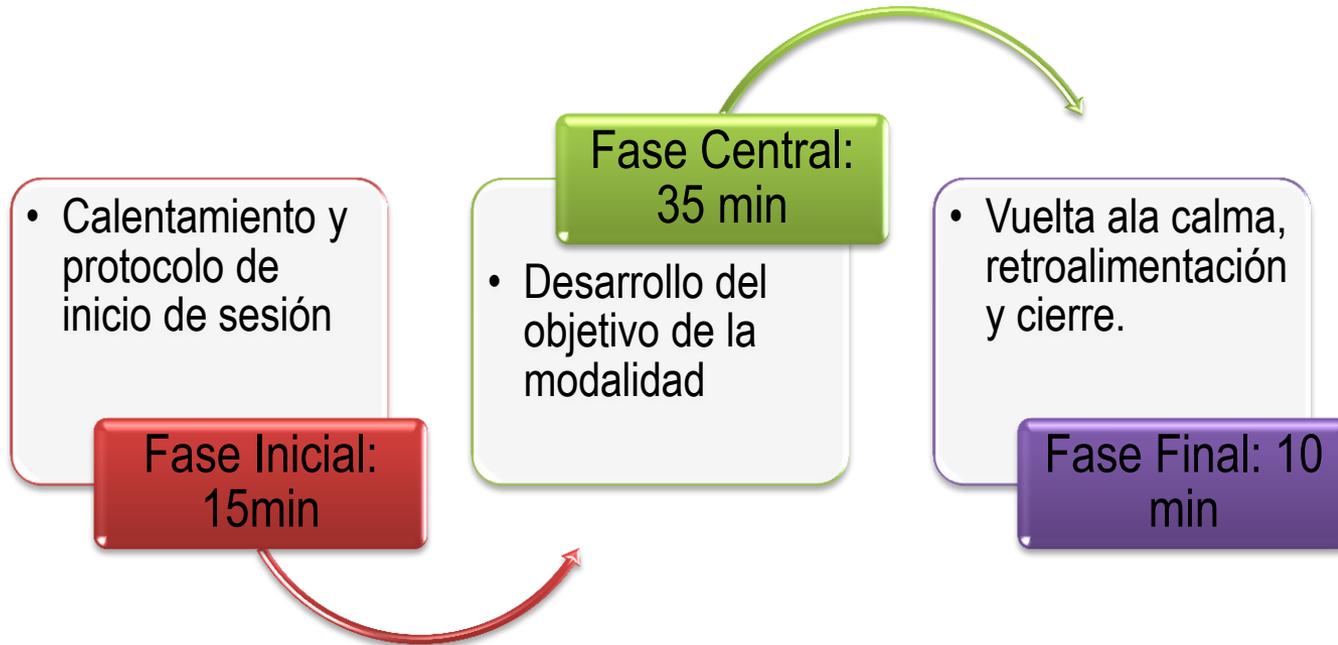
Espacio que permite generar adherencia a los HEVS

Utiliza la música como herramienta motivacional

Debe ser dirigida por personas que tengan competencias en AFDM

PLANEACIÓN DE SESIÓN

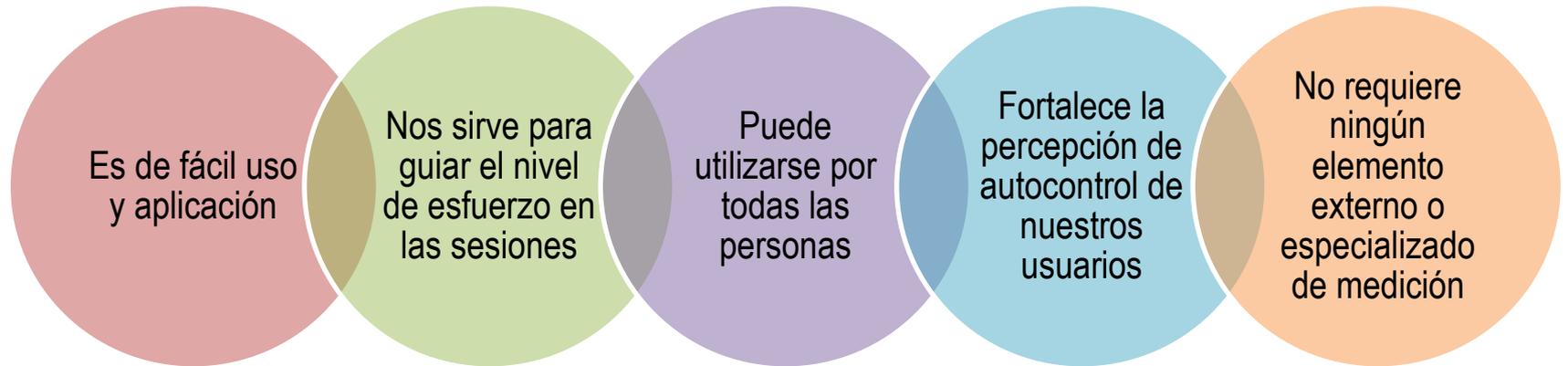
ESTRUCTURA



Escala de percepción del esfuerzo de Borg modificada.

0	No siente nada	
1	Muy suave	
2	Suave	
3	Moderado	
4	Moderado	
5	Fuerte	
6	Fuerte	
7	Muy fuerte	
8	Muy fuerte	
9	Muy fuerte	
10	Extremadamente fuerte	

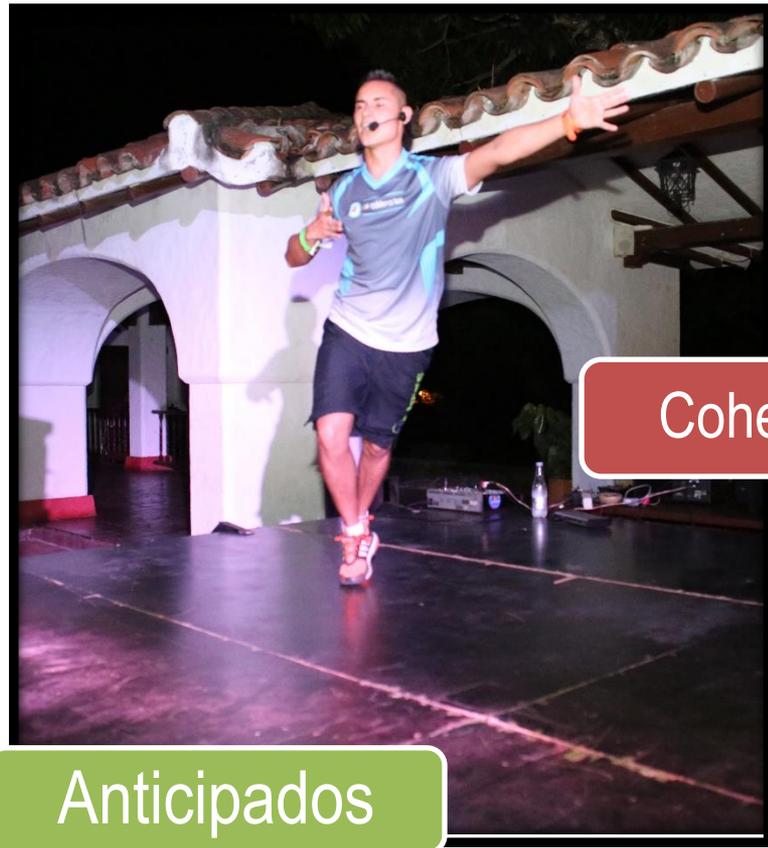
IMPORTANCIA DE SU USO





Componentes Técnicos En Las Sesiones de Actividad Física Dirigida Musicalizada

Comandos Anticipados Visuales Y Verbales



Anticipados

Coherentes



firmes

COMANDOS

COMANDOS VISUALES

- * Deben ser anticipados
- * Deben ser ejecutados con firmeza.
- * Deben ser coherentes con el comando verbal

COMANDOS VERBALES

- * Deben ser anticipados.
- * Deben ser concretos.
- * Deben ser coherentes con el comando visual.
- * Debe manejar las 3 voces, preventiva, ejecutiva y de retroalimentación.



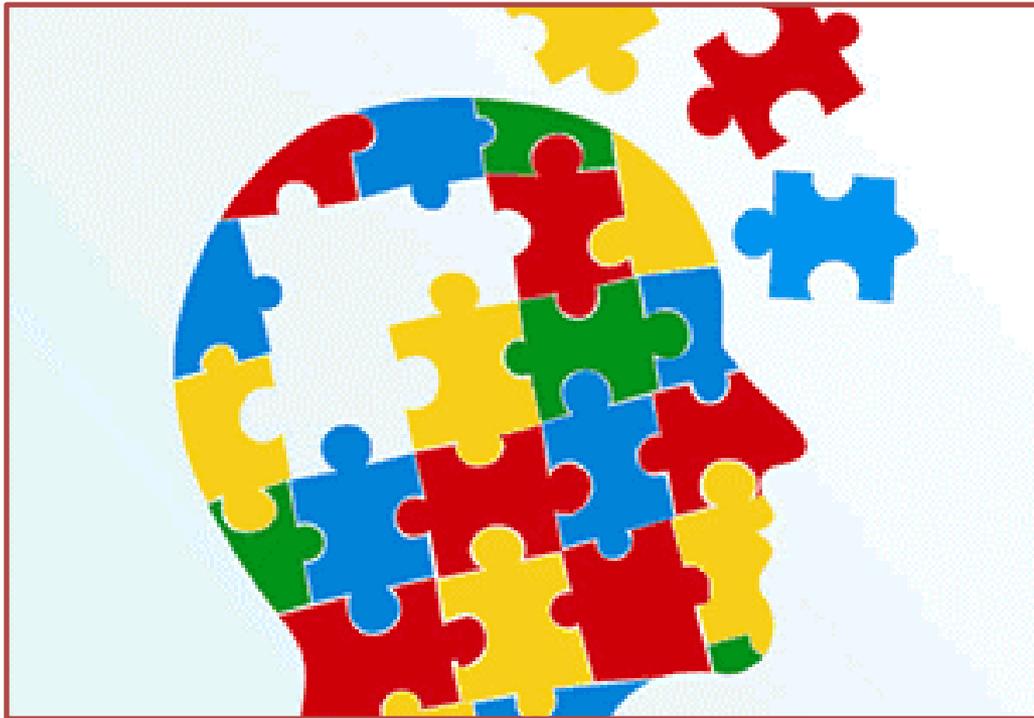
coldeportes



Componentes Técnicos en las Sesiones de Actividad física Dirigida Musicalizada

Métodos de Construcción

Métodos de Construcción



Herramienta que permite diseñar una coreografía dentro de una estructura musical y enseñarla de una forma adecuada.

CONSTRUCCIÓN BILATERAL

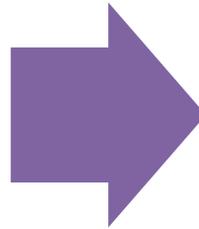


Este método permite la construcción de las secuencias o bloques coreográficos tanto por derecha como por izquierda de forma fluida a través de algunos pasos que se denominan de transición o transferencia.

Estimula ambos segmentos corporales favoreciendo el balance muscular y el trabajo de lateralidad.

PASOS DE TRANSFERENCIA

Son aquellos pasos que permiten la bilateralidad en la construcción de las coreografías es decir, dan como resultado el cambio de pierna guía o pierna líder.



Los podemos encontrar de forma simple, compuesta y por número de repeticiones.

PASOS DE TRANSFERENCIA

De forma simple

- Paso rodilla
- Paso talón
- Paso tap

Por número de repeticiones

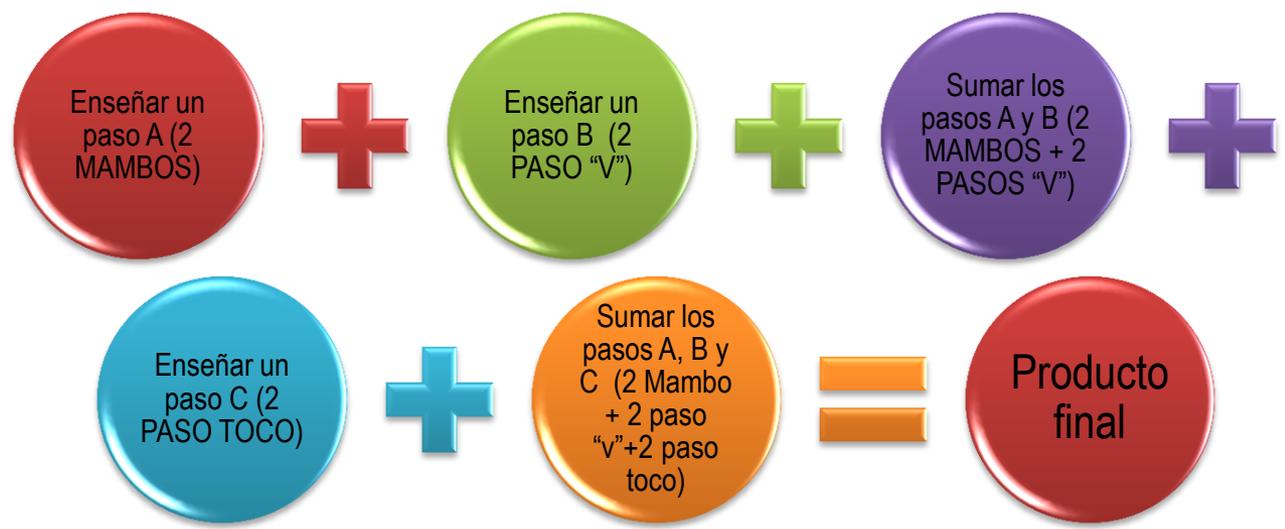
- Repetidores estáticos
- Tres puntas de pie
- Tres piernas al lado

De forma compuesta

- Caminata + flexión de cadera
- Desplazamiento + flexión de rodilla(paso talón)
- Marcha + un repetidor estático
- Dos pasos en “v” + un paso rodilla
- Un paso en “v” + un mambo + 3 puntas de pie al frente + marcha

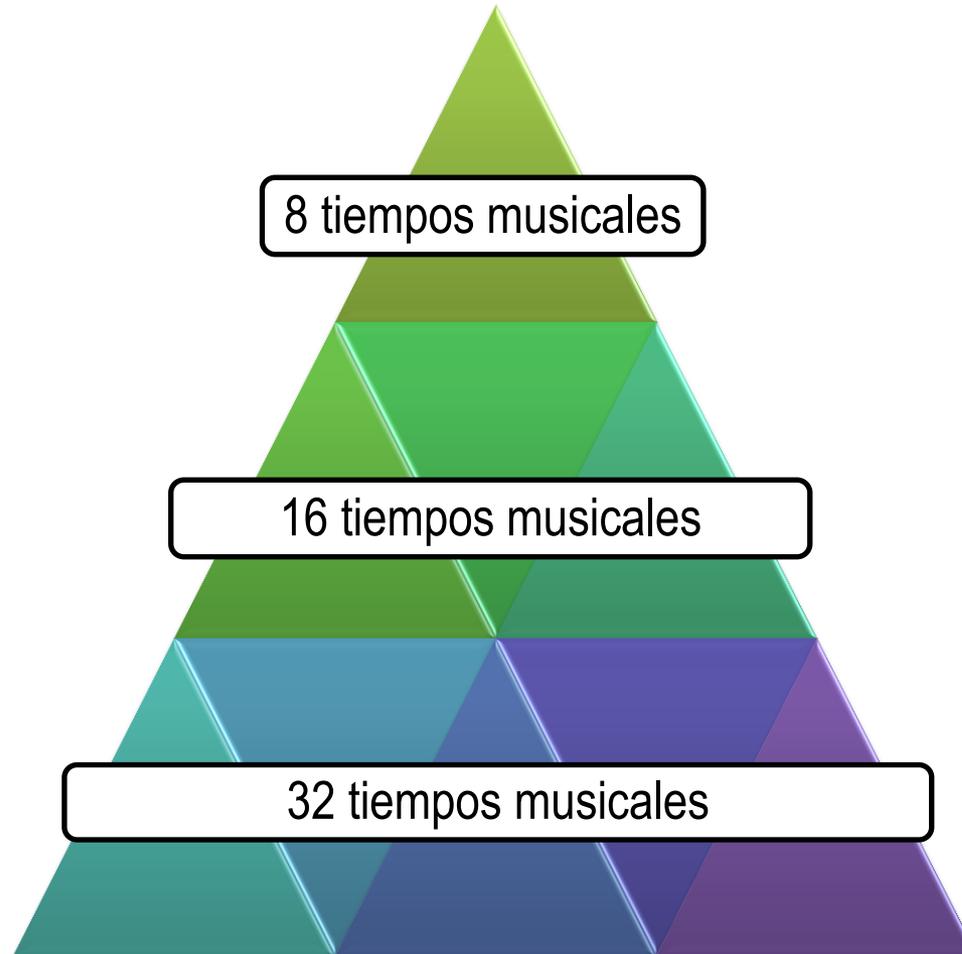
CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICA

MÉTODO SUMATORIA

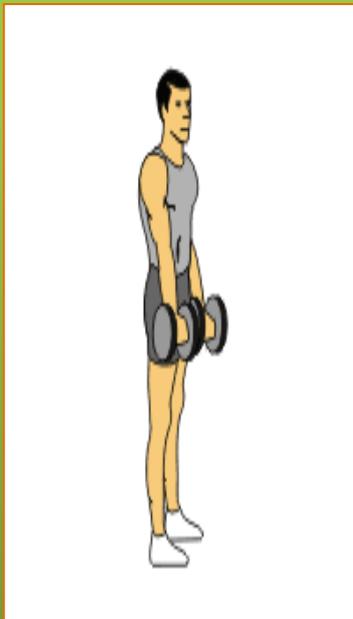


CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICA

MÉTODO PIRAMIDAL



HERRAMIENTAS DE COMPLEJIDAD E INTENSIDAD



Trabajo Simétrico: su finalidad es desarrollar los movimientos de forma idéntica tanto en derecha como en izquierda.

Ubicación Temporo-Espacial

Consiste en cambiar la dirección de la coreografía mediante la modificación o sustitución de un paso



Permite aumentar el nivel de complejidad en la sesión



Cambia los referentes de recordación



coldeportes

TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN





Componentes Técnicos En Las Sesiones de Actividad Física Dirigida Musicalizada

Planeación de la Sesión en sus Tres Fases

PLANEAR LA MÚSICA DE LA SESIÓN

Selecciona la música con la que vas a trabajar, escúchala una y otra vez

Verifica que no tenga mensajes inapropiados y este acorde a la sesión.

Verifica que no supere los 150 Bpm



PLANEAR LA COREOGRAFÍA DE LA SESIÓN

Selecciona los pasos base con los que vas a construir la coreografía y empieza a modificarlos

Ejecuta el producto final que quieres enseñar y empieza a desglosarlo



Selecciona el método de construcción que quieres utilizar acorde a la población participante



Escribe cada paso y verifica que la coreografía cumpla con la métrica





Si buena salud quieres tener...
por lo menos 150 minutos de actividad física a la semana
debes hacer,
5 porciones entre frutas y verduras al día debes comer,
espacios 100% libres de humo de tabaco debes proteger,
y con Paz un mejor país podremos ver.



BIBLIOGRAFÍA

1. Fernandez, Iraina. Moral Blanca. Manual de Aeróbicos Step. Editorial Paidotribo. Páginas 68, 69, 70, 130 a 203. 200.
2. García, John. Manual de Aeróbicos. tercera edición. páginas 54,55,56,57,58. Febrero 2011.
3. Prieto, Eduardo. Manual Taller Simetría Aeróbica. Editorial Musicomplex. Laureles, Medellín Colombia 2001.
4. Albaldejo, Laurel. Aerobic Para Todos. Editorial Gymnos. Madrid, España 1996.
5. Diéguez J. Entrenamiento Funcional en Programas de Fitness Vol I. Ed: Inde. Barcelona. 2007.
6. Martín m. Aerobic y Fitness: Fundamentos y Principios. Ed: Sm.SI . Madrid. 1999.



coldeportes



Hábitos y estilos de vida saludable



GRACIAS