



coldeportes



coldeportes



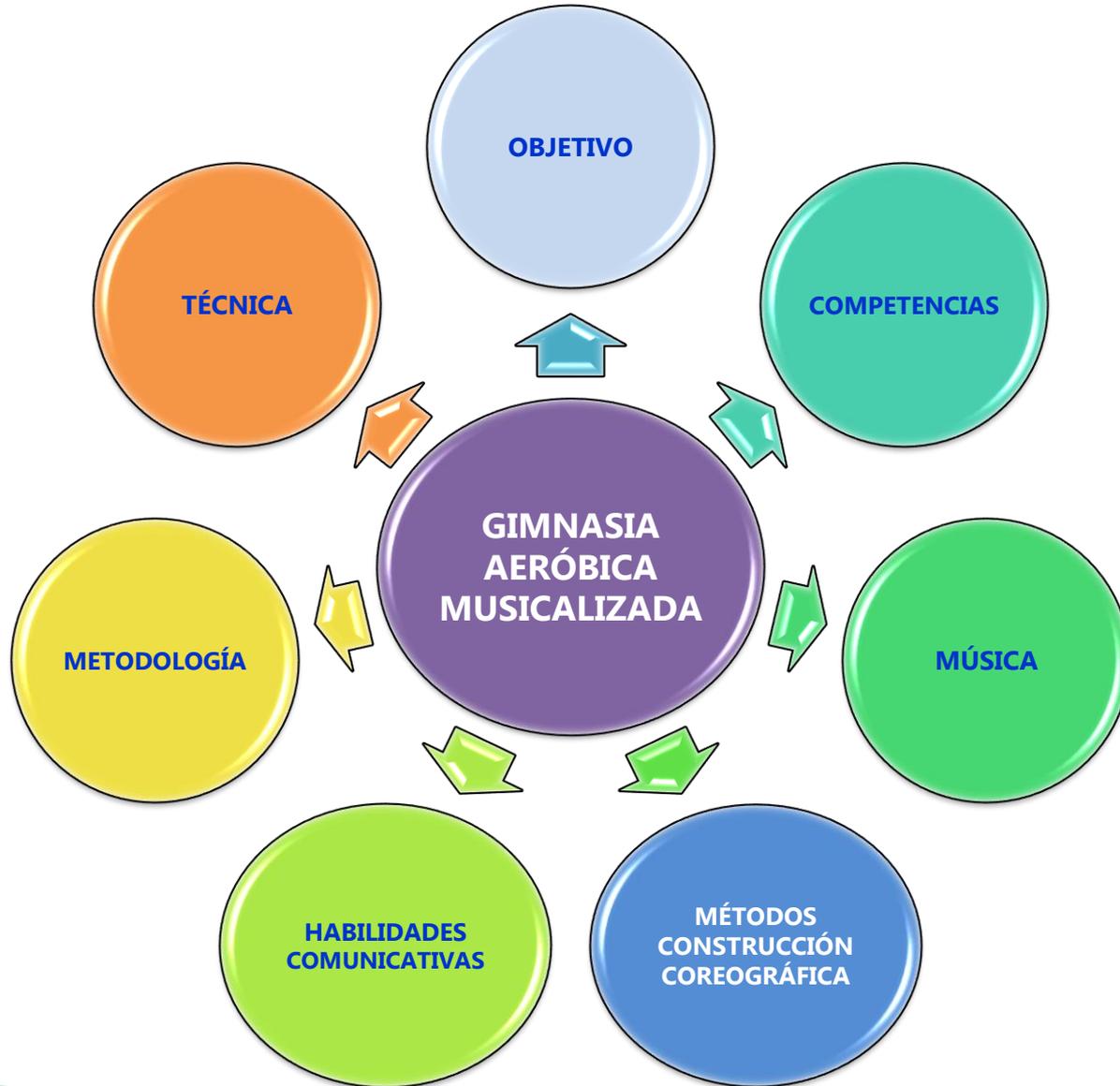
GIMNASIA AERÓBICA MUSICALIZADA

Elkin Andrés Céspedes Zapata

Profesional en Administración Deportiva

Universidad Distrital Francisco José De Caldas

COMPONENTES



OBJETIVO

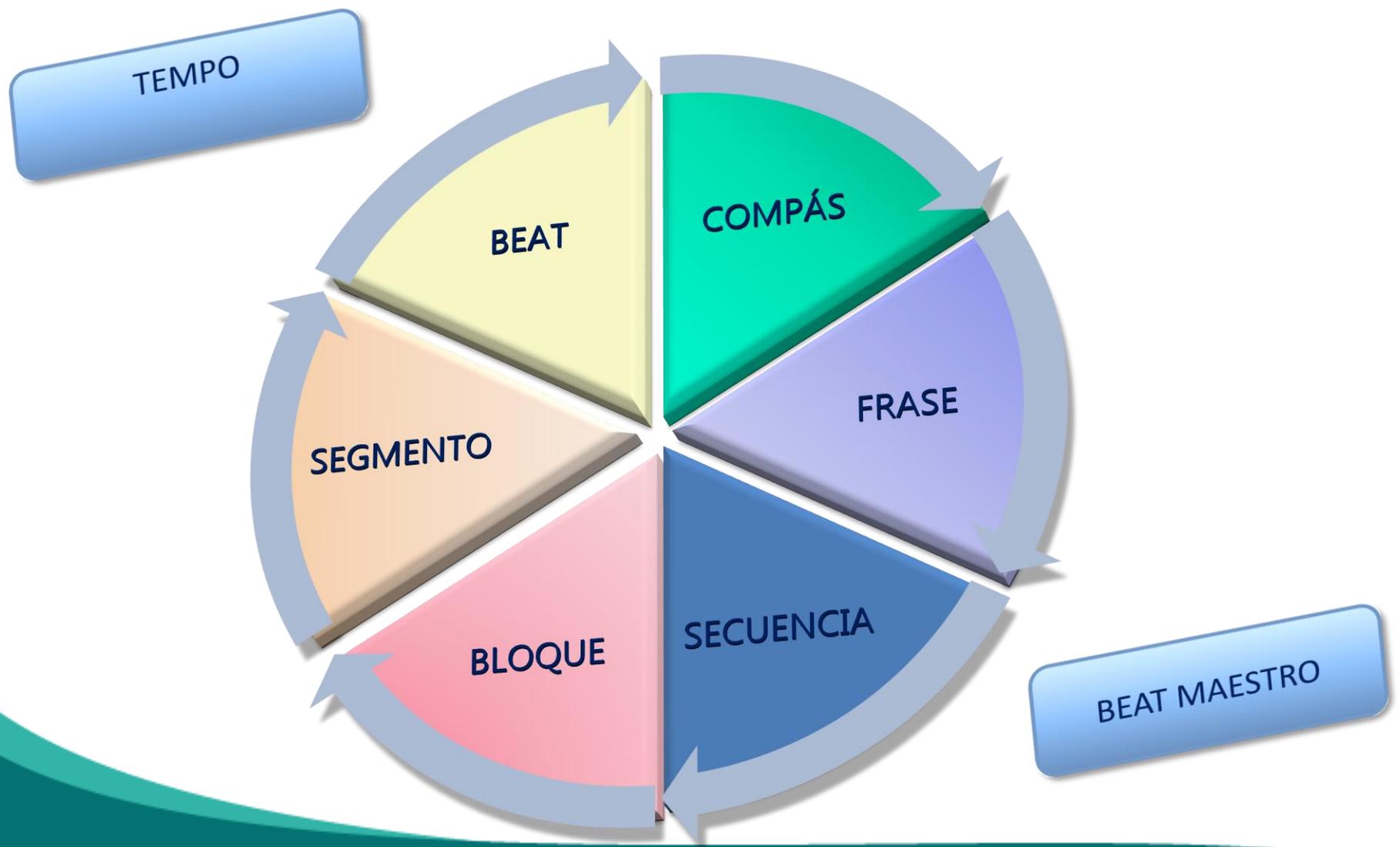
Mejorar habilidades, destrezas y técnicas, a través de secuencias coreográficas estructuradas, que favorezcan la práctica regular de actividad física y el desarrollo motriz de las personas.



COMPETENCIAS REQUERIDAS PARA DIRIGIR ADECUADAMENTE LA SESIÓN



ESTRUCTURAS MUSICALES



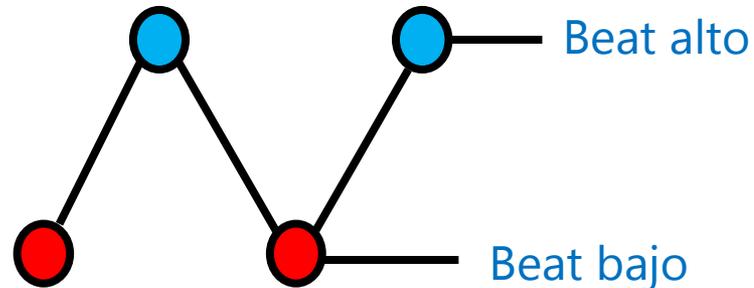


BEAT

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

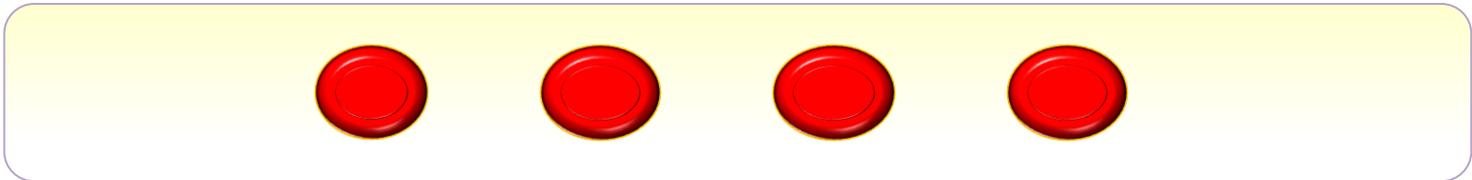
ACENTO MUSICAL

Tiene que ver directamente con la intensidad sonora del beat, se pueden identificar unos suaves y unos fuertes.



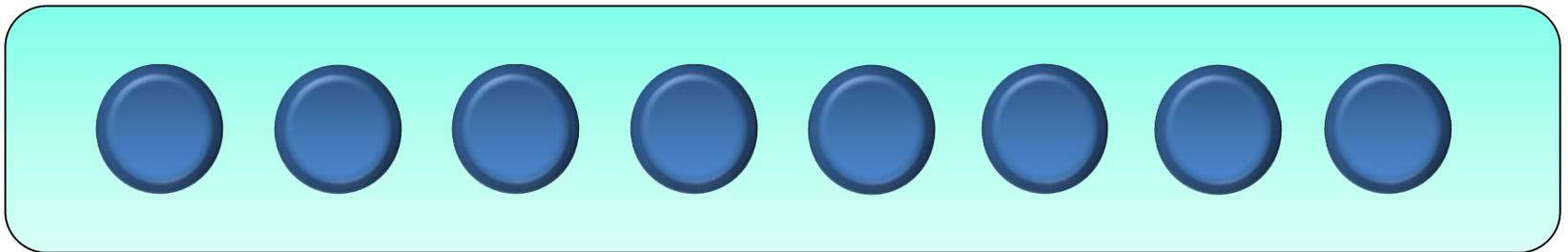
COMPÁS

Es la suma o agrupación de 4 beats



FRASE

Es la suma o agrupación de 8 beats.



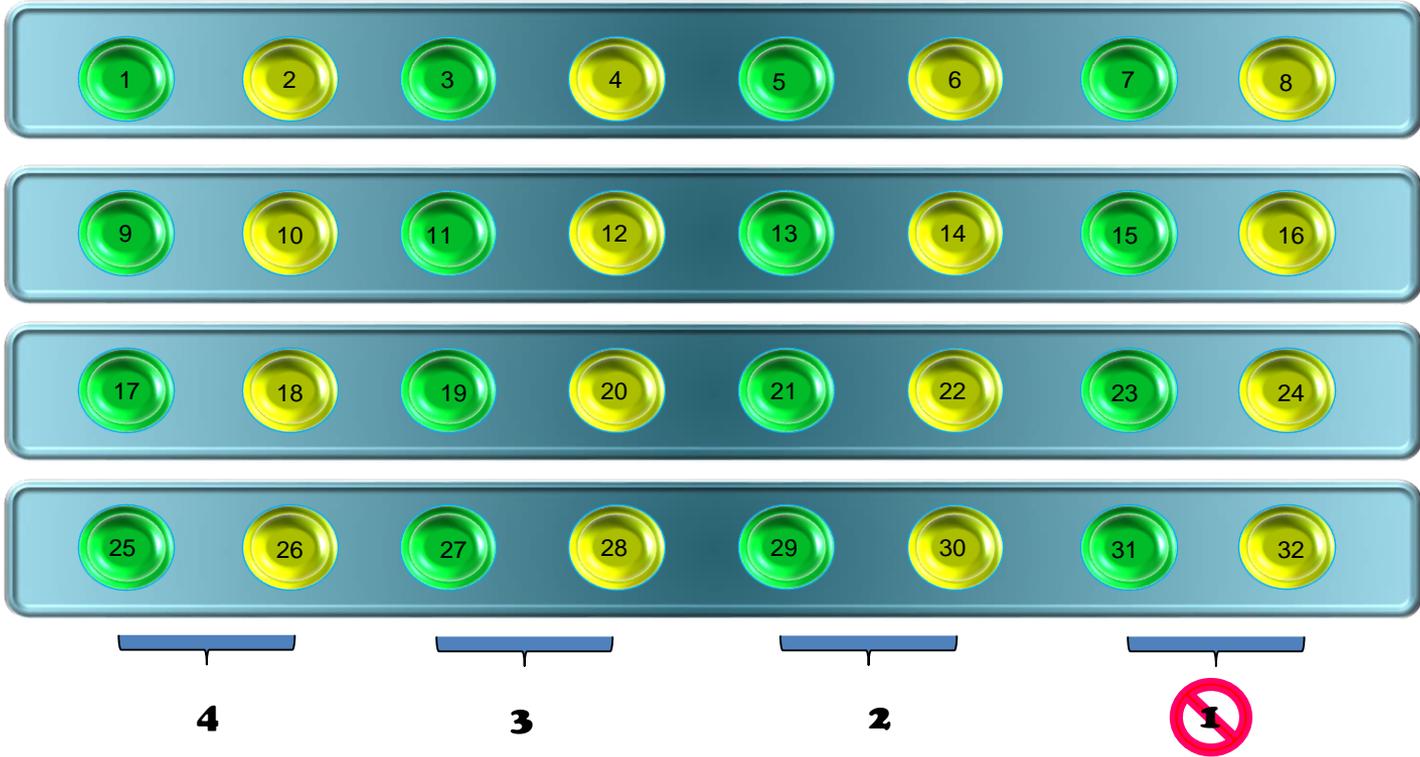
SECUENCIA

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



BLOQUE

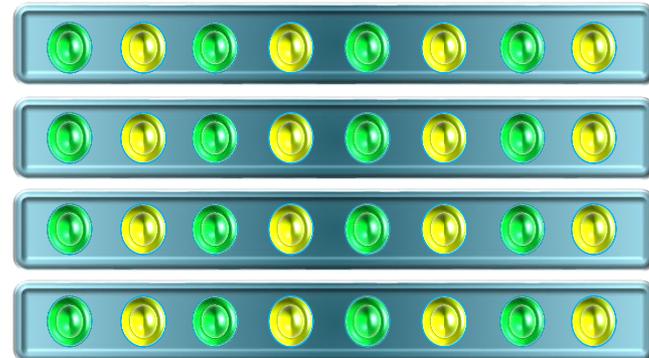
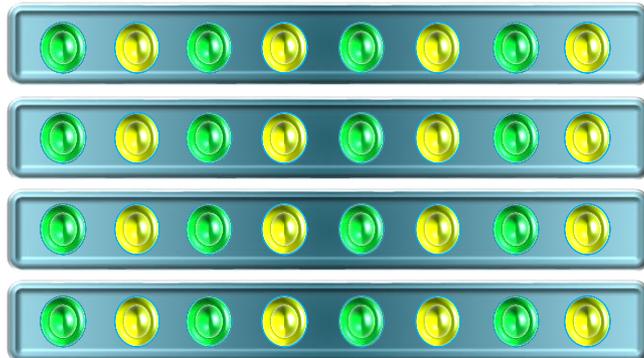
Es la suma de 2 secuencias o 4 frases musicales, equivale a 32 beats.



Este número se reemplaza por el comando

SEGMENTO

Es la suma de 2 bloques musicales, equivale a 64 beats





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



CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICA



PROCESO

MOVIMIENTOS

PARÁMETROS
MUSICALES

COREOGRAFÍA

FÁCIL
ENSEÑANZA

EXPRESIÓN Y
DIVERSIÓN

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICA





MÉTODOS DE CONSTRUCCIÓN

1. REDUCCIÓN (PIRAMIDAL INVERTIDO)
2. ADICIÓN
3. PROGRESIONES (Modificación y Sustitución)
4. INSERCIÓN
5. INSERCIÓN CON ANTEPOSICIÓN DIRECTA
6. PARTICIÓN
7. ELIMINACIÓN

MÉTODO DE SUMATORIA

OPCIÓN 1

$$A + B = AB$$

$$C + D = CD$$

$$AB + CD = ABCD$$

MÉTODO DE SUMATORIA

OPCIÓN 2

Se enseña el movimiento A



Se enseña el movimiento B



Suma A + B



Luego se enseña un movimiento C



Se suma el movimiento C a A+B



Luego se enseña un movimiento D



Se suma el movimiento a A+B+C



MÉTODO DE SUMATORIA

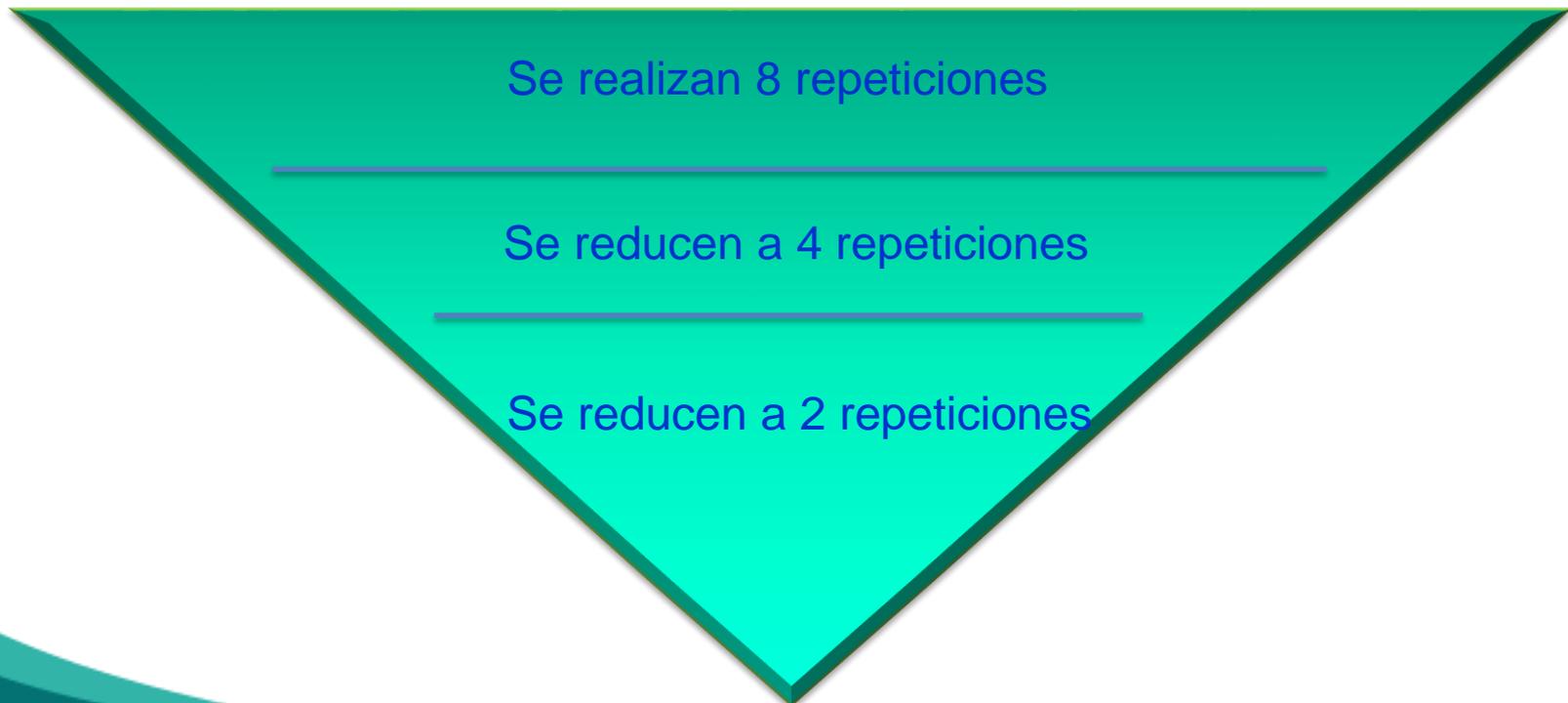
OPCIÓN 3



MÉTODO PIRAMIDAL

Consiste en repetir varias veces un patrón de movimiento e ir disminuyendo en número de repeticiones hasta llegar a las que sean necesarias.

Ejemplo: Paso V



MÉTODO PROGRESIÓN LINEAL

Se distingue por ir cambiando progresivamente los movimientos de base, en cuanto a forma y dirección del movimiento para conseguir un producto final.

Permite un mayor reto para el usuario pese a que su mecánica está sustentada en ir aumentando la complejidad de la base estructural.

Tiene un carácter flexible ya que le permite quedarse al usuario en la base estructural en el caso de que se le dificulte ejecutar la progresión.

La ejecución de la variación es una opción de trabajo y no es estricta.

CONSTRUCCIÓN POR BLOQUES

Se diseña una estructura base de volumen musical de 32 tiempos y se empiezan a generar progresiones.

Coreografía base

Ejemplo 1.

4 PASOS V (16 TIEMPOS)

3 PASOS RODILLA(12 TIEMPOS)

2 MARCHAS(4 TIEMPOS)

Ejemplo 2.

6 MAMBOS (24 TIEMPOS)

1 CAMINA ADELANTE CON ELEVACIÓN DE RODILLA (8 TIEMPOS)





TÉCNICA

Se refiere al conocimiento y dominio de los fundamentos de cada uno de los movimientos utilizados en Gimnasia Aeróbica Musicalizada y su correcta ejecución.



TÉCNICA

MOVIMIENTOS UTILIZADOS EN GAM

MOVIMIENTO BÁSICO PRIMARIO	TIEMPOS MUSICALES
MARCHA	2
BALANCE	2
ELEMENTOS ESTÁTICOS	2

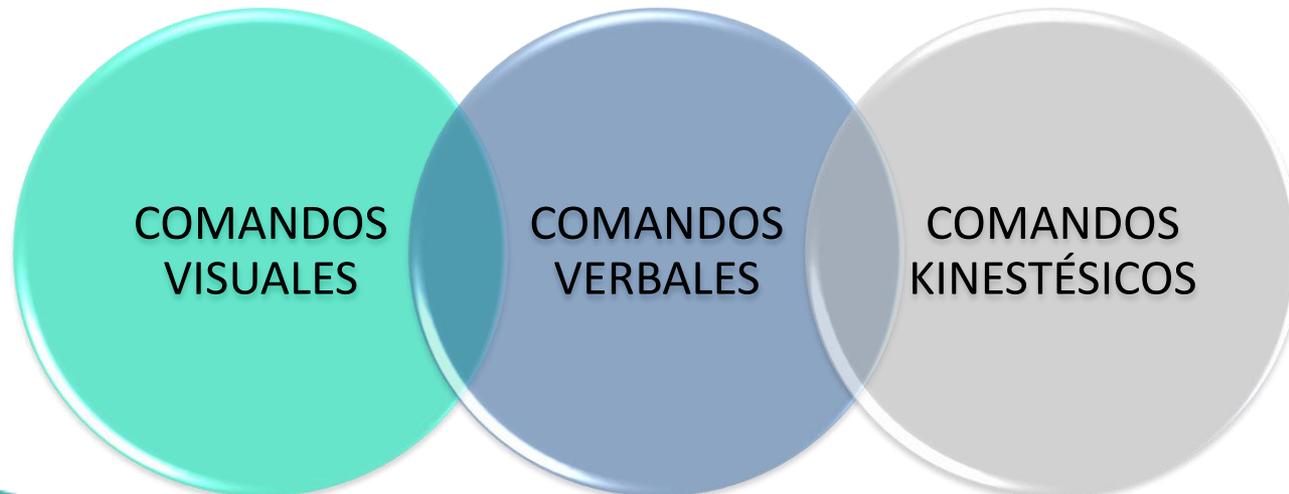
MOVIMIENTO BÁSICO SECUNDARIO	TIEMPOS MUSICALES	MOVIMIENTO BÁSICO PRIMARIO
MAMBO	4	MARCHA
PASO V	4	MARCHA
CAMINAR ADELANTE Y ATRÁS	8	MARCHA
PASO TOCO	2	BALANCE
PASO RODILLA	4	BALANCE/MARCHA
PASO TALÓN	2	BALANCE
PASO Y FLEXIÓN DE CADERA	2	BALANCE
DESPLAZAMIENTO LATERAL (IDA Y VUELTA)	8	BALANCE



HABILIDADES COMUNICATIVAS

COMANDOS

Son aquellas indicaciones que da el monitor con la información específica y necesaria para que el participante realice los diferentes movimientos y actividades de la clase (Patrones de movimiento, Dirección, Ejecución de una tarea)



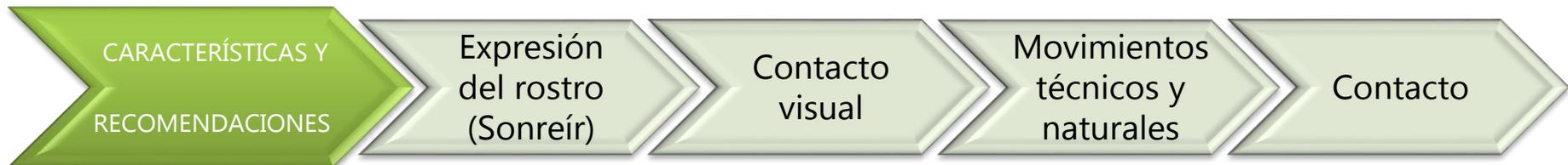
• COMANDO VISUAL



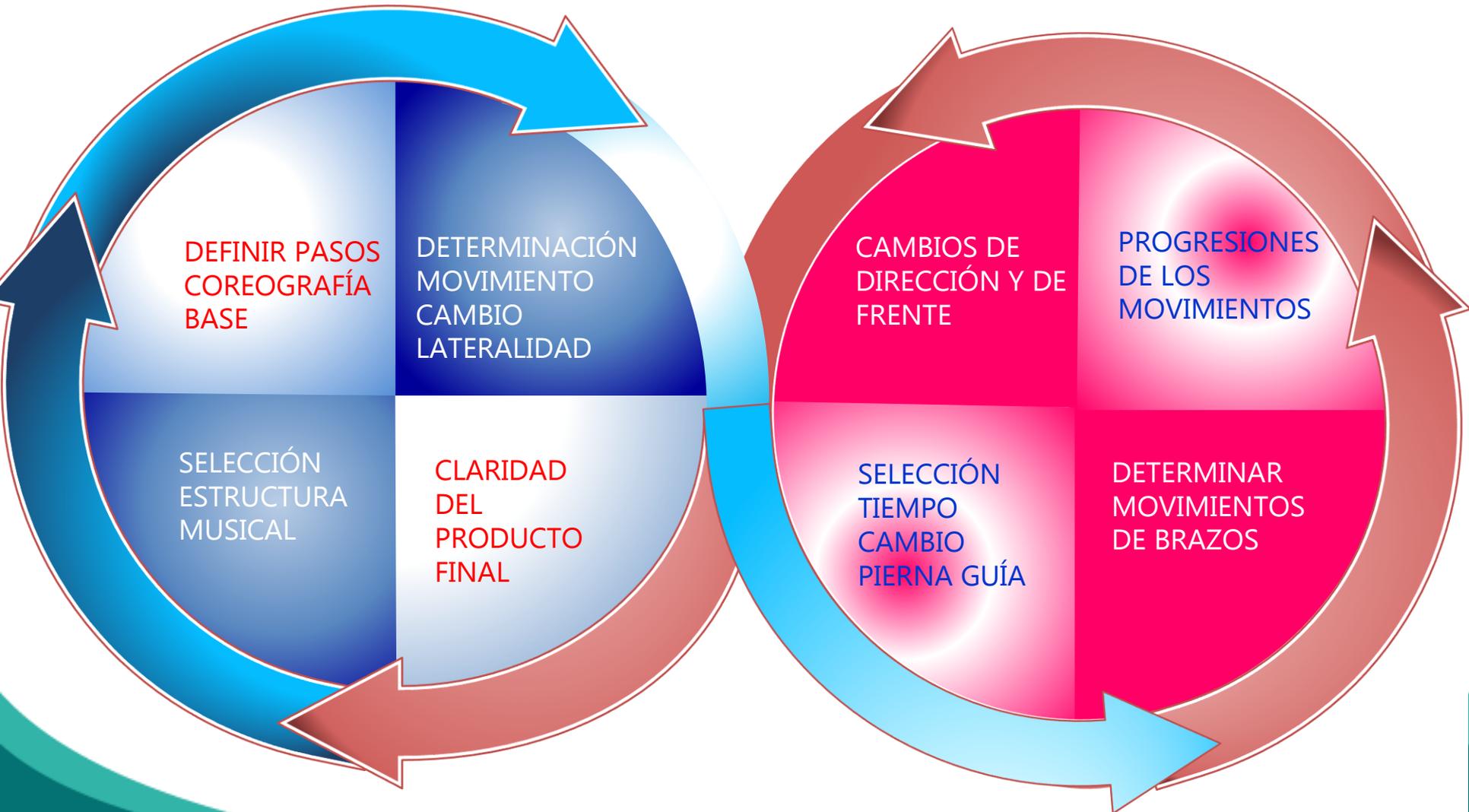
• COMANDO VERBAL



• COMANDO KINESTÉSICO



METODOLOGÍA









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.



Hábitos
y estilos de
vida saludable



GRACIAS