



coldeportes



coldeportes



GIMNASIA AERÓBICA MUSICALIZADA - BÁSICO

LUZ HELENA CALDERÓN CÓMBITA

Licenciada en Educación Física

Universidad Pedagógica Nacional

Especialista en nuevas tendencias de la A.F



GIMNASIA AERÓBICA MUSICALIZADA





OBJETIVO DEL WORKSHOP

Realizar un taller teórico práctico que le permita al equipo Colombia fundamentar las herramientas técnicas, metodológicas y comunicativas que favorecen la estructuración, el diseño, la enseñanza y el desarrollo de la sesión de Gimnasia Aeróbica Musicalizada.



OBJETIVO GIMNASIA AERÓBICA MUSICALIZADA

Favorecer aspectos como la atención , la coordinación y la memoria, por medio de coreografías estructuradas a partir de los diferentes métodos de construcción inherentes a la práctica de la Gimnasia Aeróbica Musicalizada, con el fin de contribuir en la generación de hábitos de vida saludable.

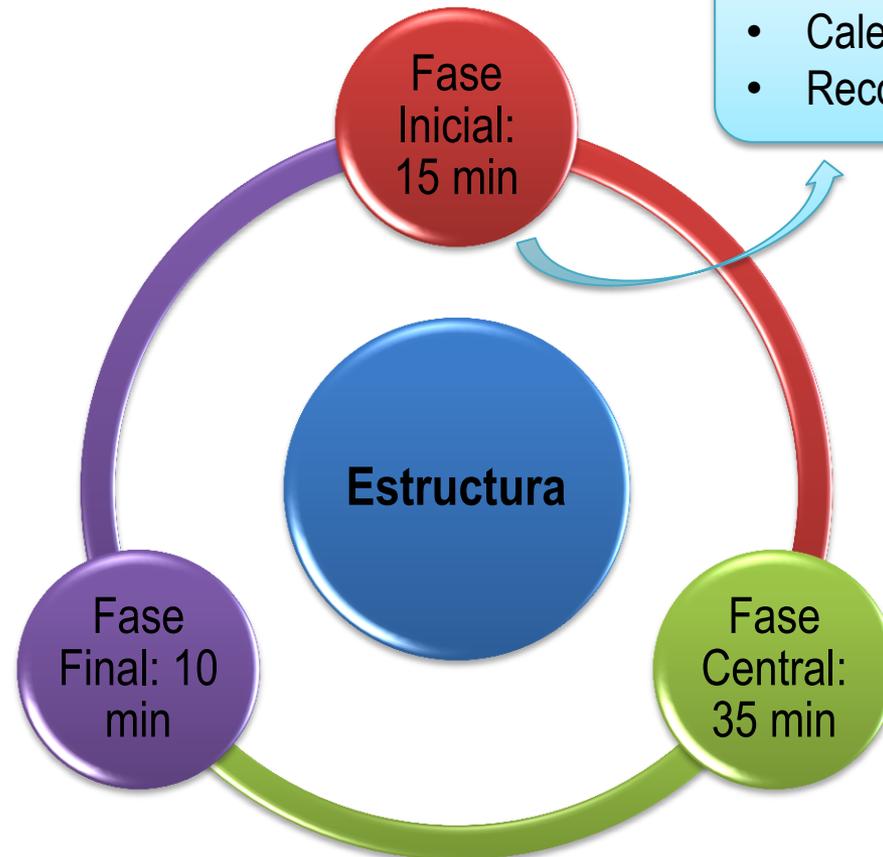
PLANEACIÓN DE SESIÓN

ESTRUCTURA



PLANEACIÓN DE SESIÓN

ESTRUCTURA



- Protocolo
- Calentamiento
- Recomendaciones

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	



JUSTIFICACIÓN DE SU USO

Es de fácil uso y aplicación

Nos sirve para guiar el nivel de esfuerzo en las sesiones

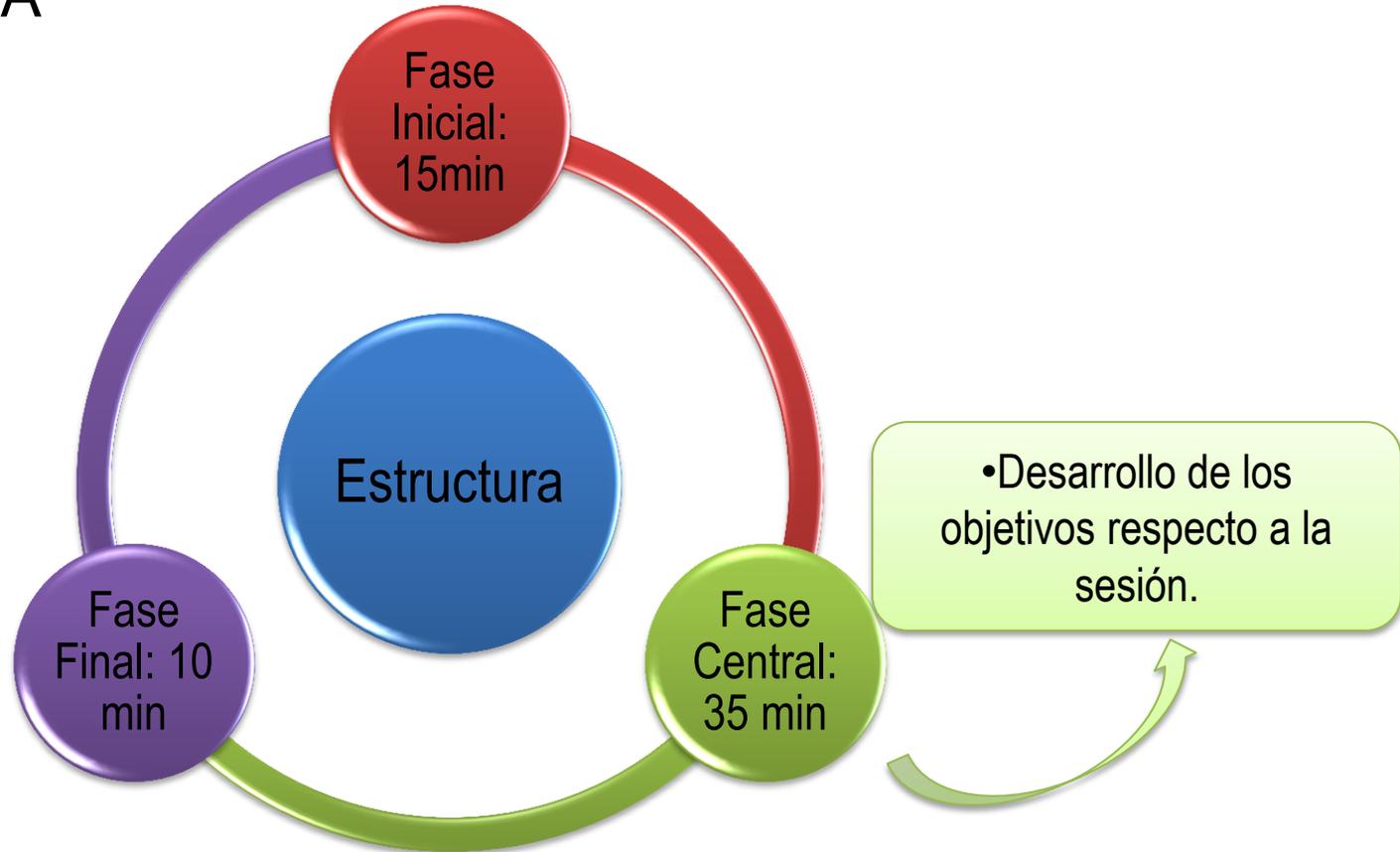
Puede utilizarse por todas las personas

Fortalece la percepción de autocontrol de nuestros usuarios

No requiere ningún elemento externo o especializado de medición

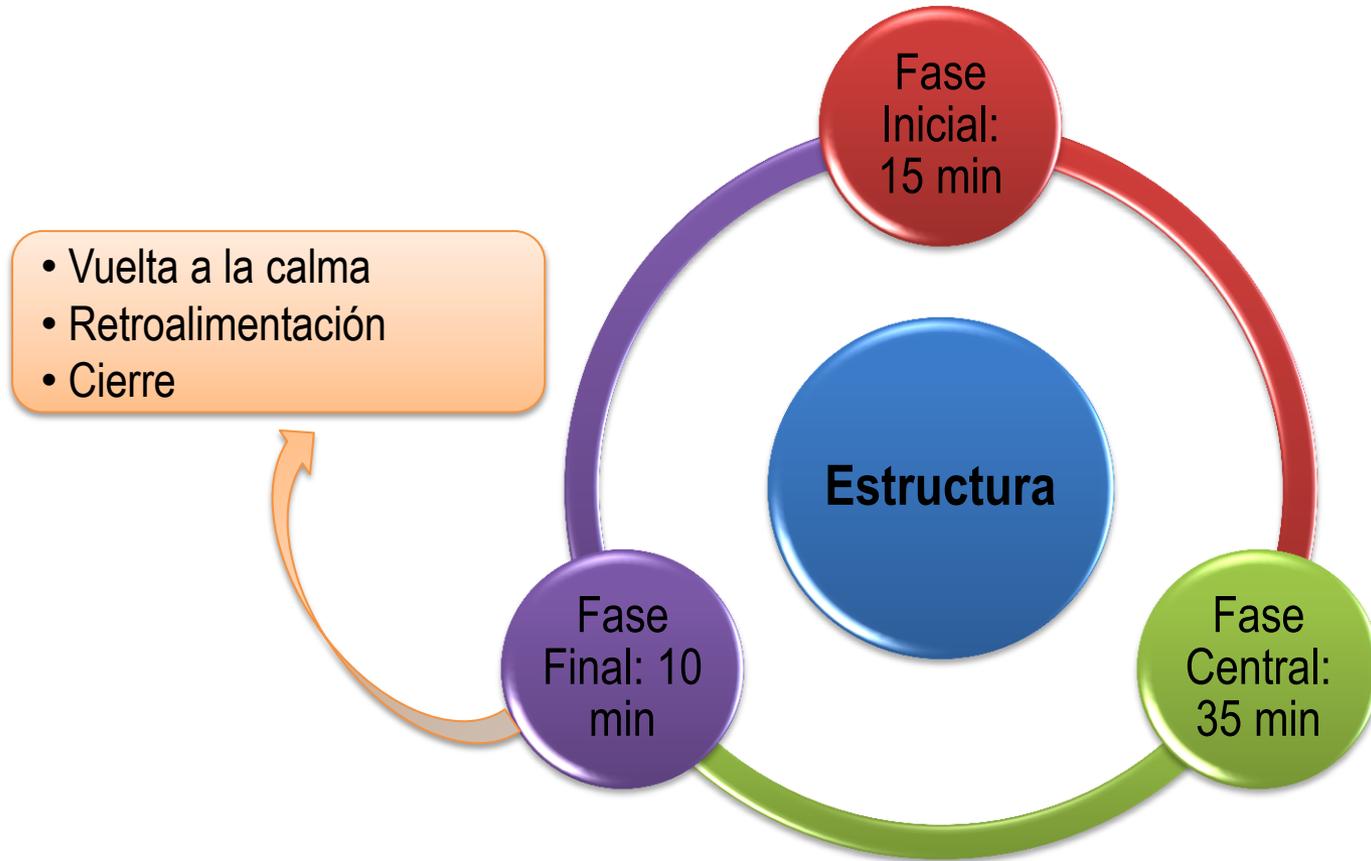
PLANEACIÓN DE SESIÓN

ESTRUCTURA



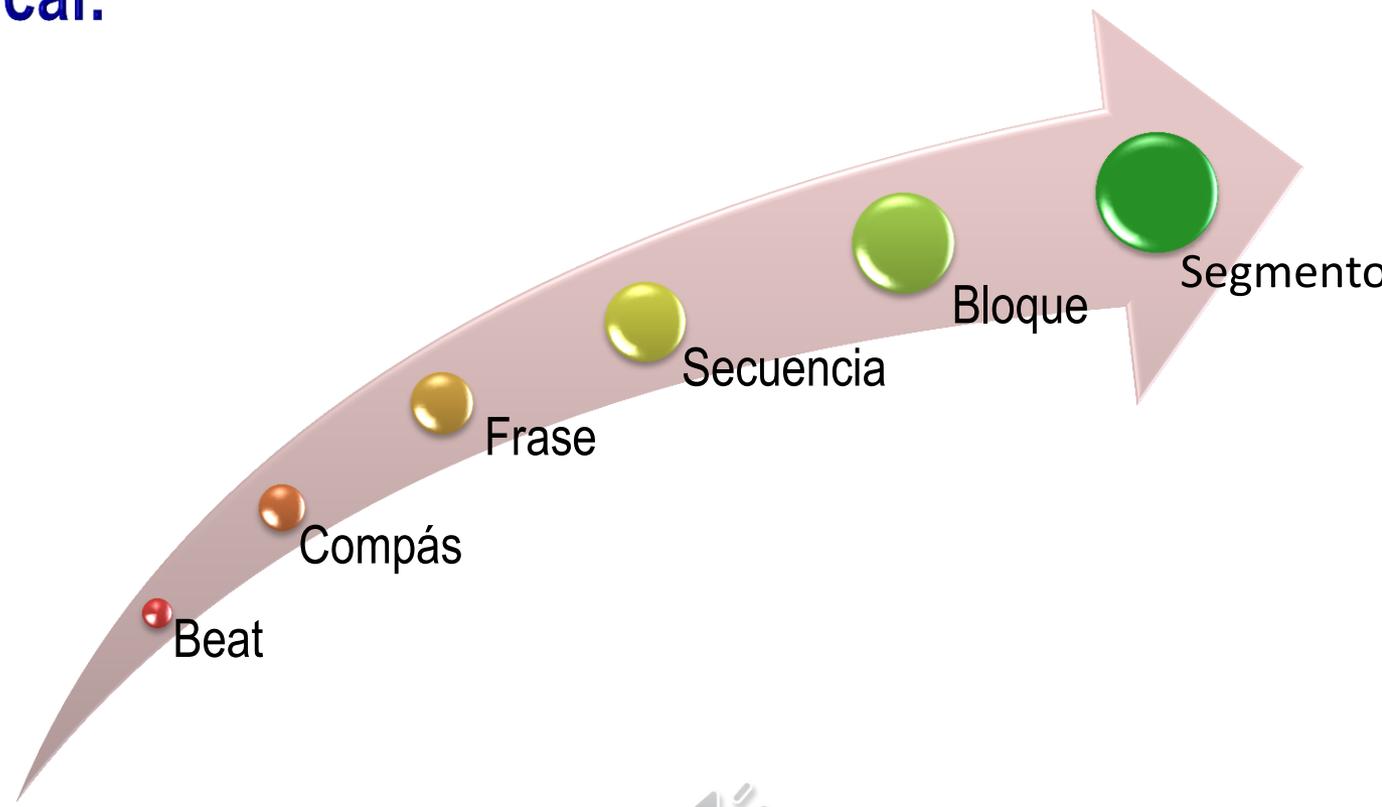
PLANEACIÓN DE SESIÓN

ESTRUCTURA



Estructura musical:

- Beat
- Acento
- Beat Maestro
- Compás
- Frase
- Secuencia
- Bloque
- Segmento
- Lagunas
- Tempo



Velocidad 135 – 150 BPM



SENSIBILIZACIÓN



PASOS BÁSICOS

PASO BASE	BEATS
Marcha	2
Balance	2
Repetidores	2

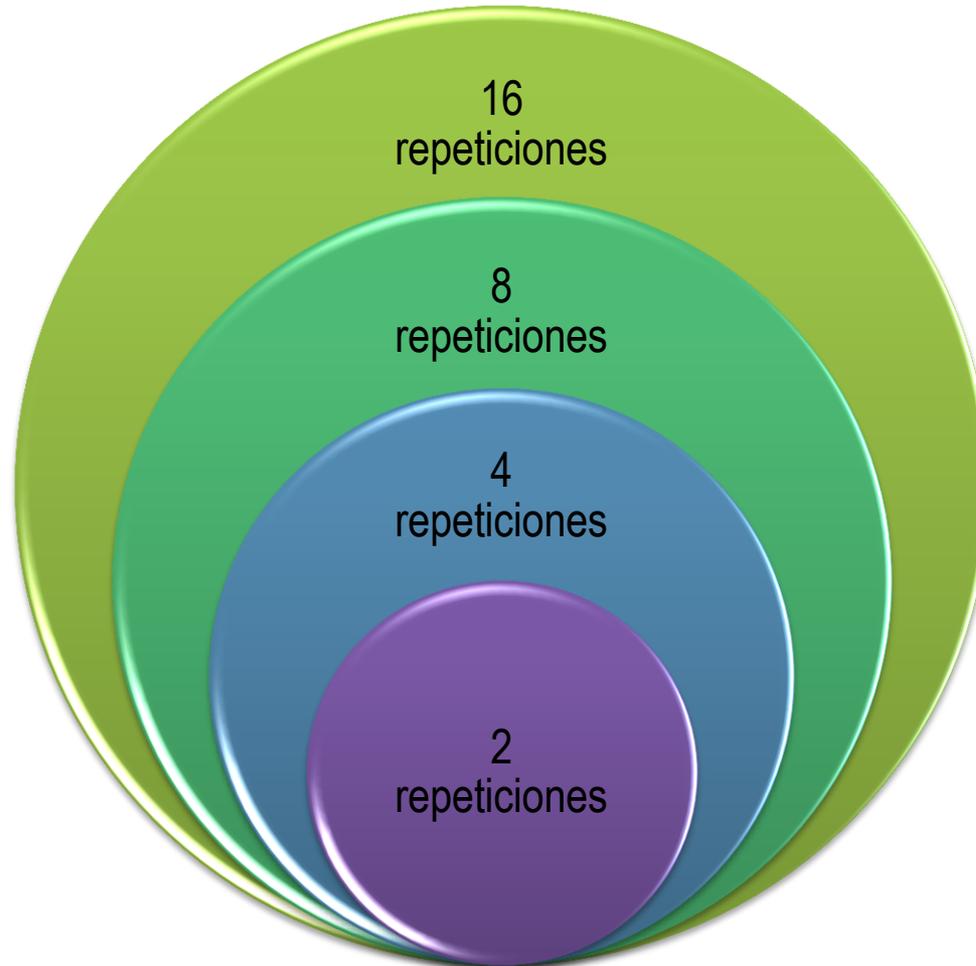
PASOS DERIVADOS	BEATS	PASO BASE
Paso en "V"	4	Marcha
Mambo	4	Marcha
Caminata	8	Marcha
Paso toco (ida y vuelta)	4	Balance
Desplazamiento lateral	8	Balance

PRÁCTICA PASOS BÁSICOS



CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICA

MÉTODO PIRAMIDAL



CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICA

MÉTODO SUMATORIA



COMANDOS

VISUALES

KINESTÉSICO

VERBALES

- Expresión del rostro.
- Contacto visual.
- Movimientos firmes, naturales y técnicos

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

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



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.



Hábitos y estilos de vida saludable



GRACIAS