



coldeportes



coldeportes



GIMNASIA AERÓBICA DIRIGIDA MUSICALIZADA - NIVEL 1

LUZ HELENA CALDERÓN CÓMBITA

Licenciada en Educación Física

Universidad Pedagógica Nacional

Especialista en nuevas tendencias de la A.F



OBJETIVO

Realizar un taller teórico práctico que le permita al equipo Colombia potenciar las herramientas técnicas, comunicativas y conocer otras metodológicas en cuanto a métodos de construcción coreográfica, que favorecen la estructuración, diseño, enseñanza y variabilidad en el desarrollo de la sesión de Gimnasia Aeróbica Musicalizada.

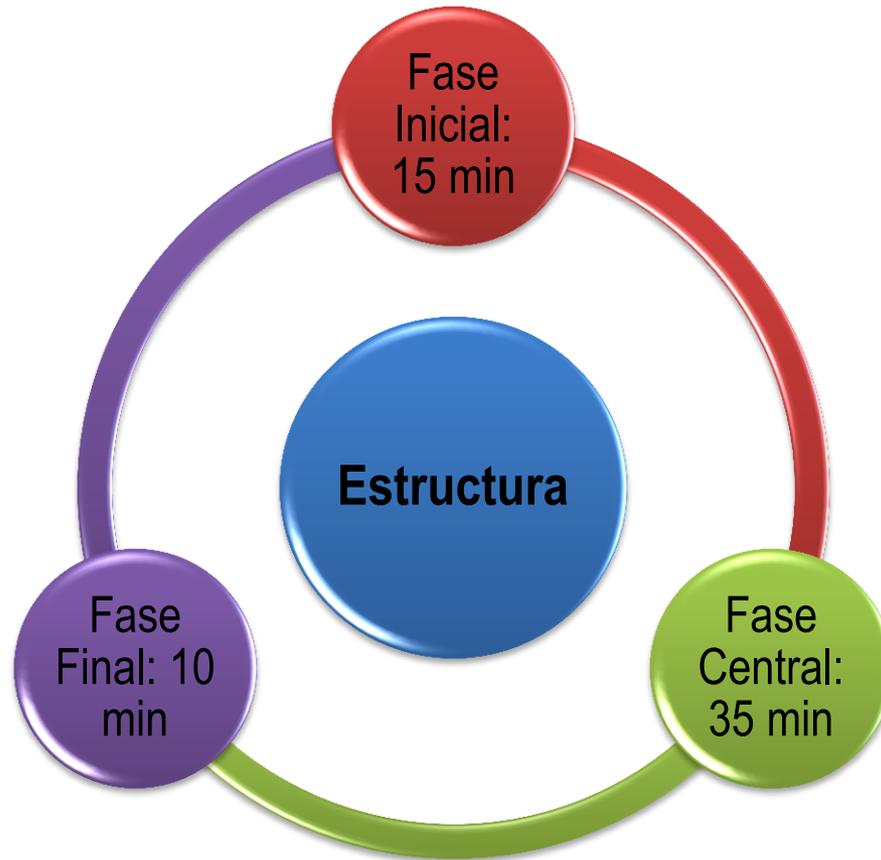


GIMNASIA AERÓBICA MUSICALIZADA

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.

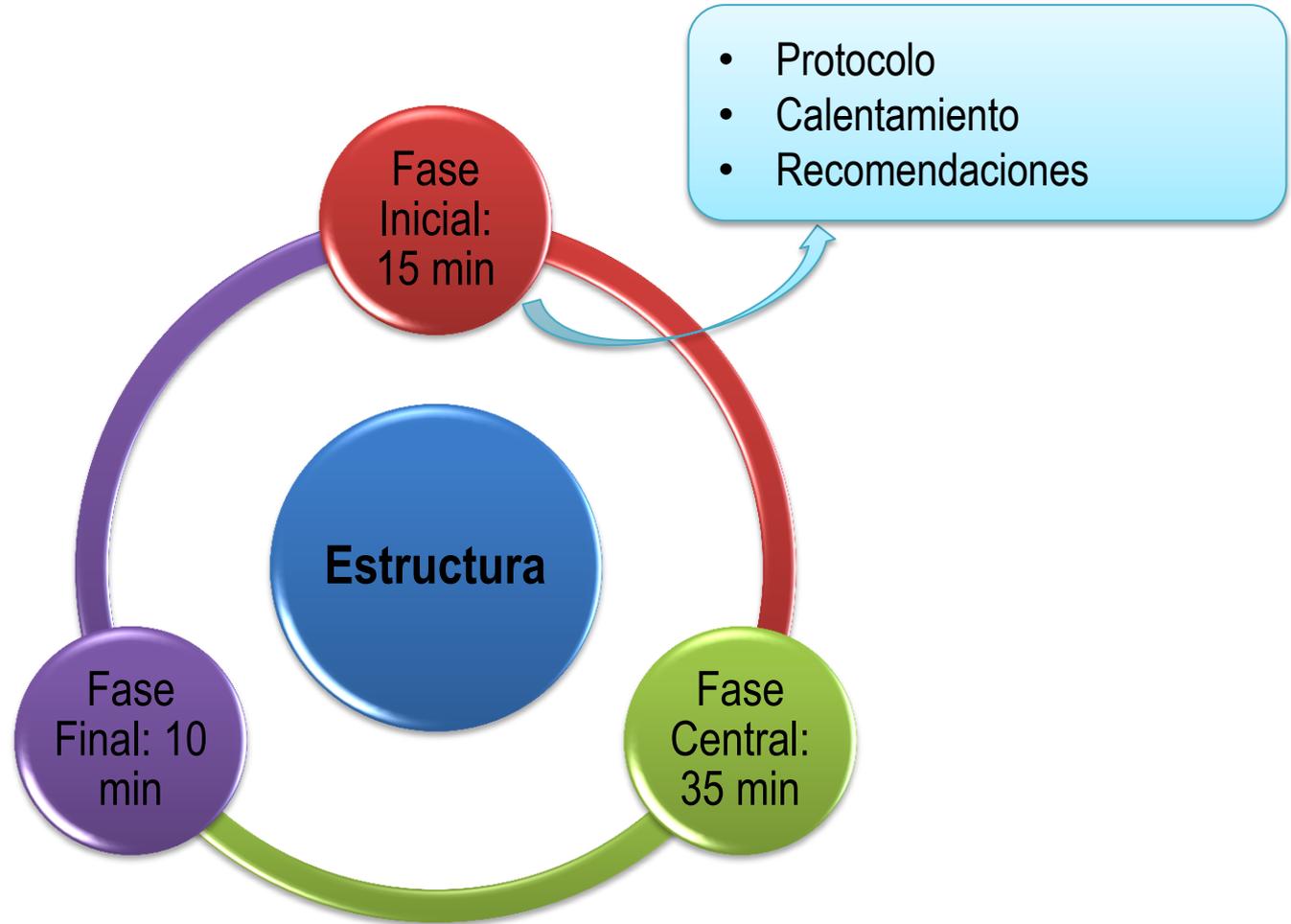
PLANEACIÓN DE SESIÓN

ESTRUCTURA



PLANEACIÓN DE SESIÓN:

ESTRUCTURA



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

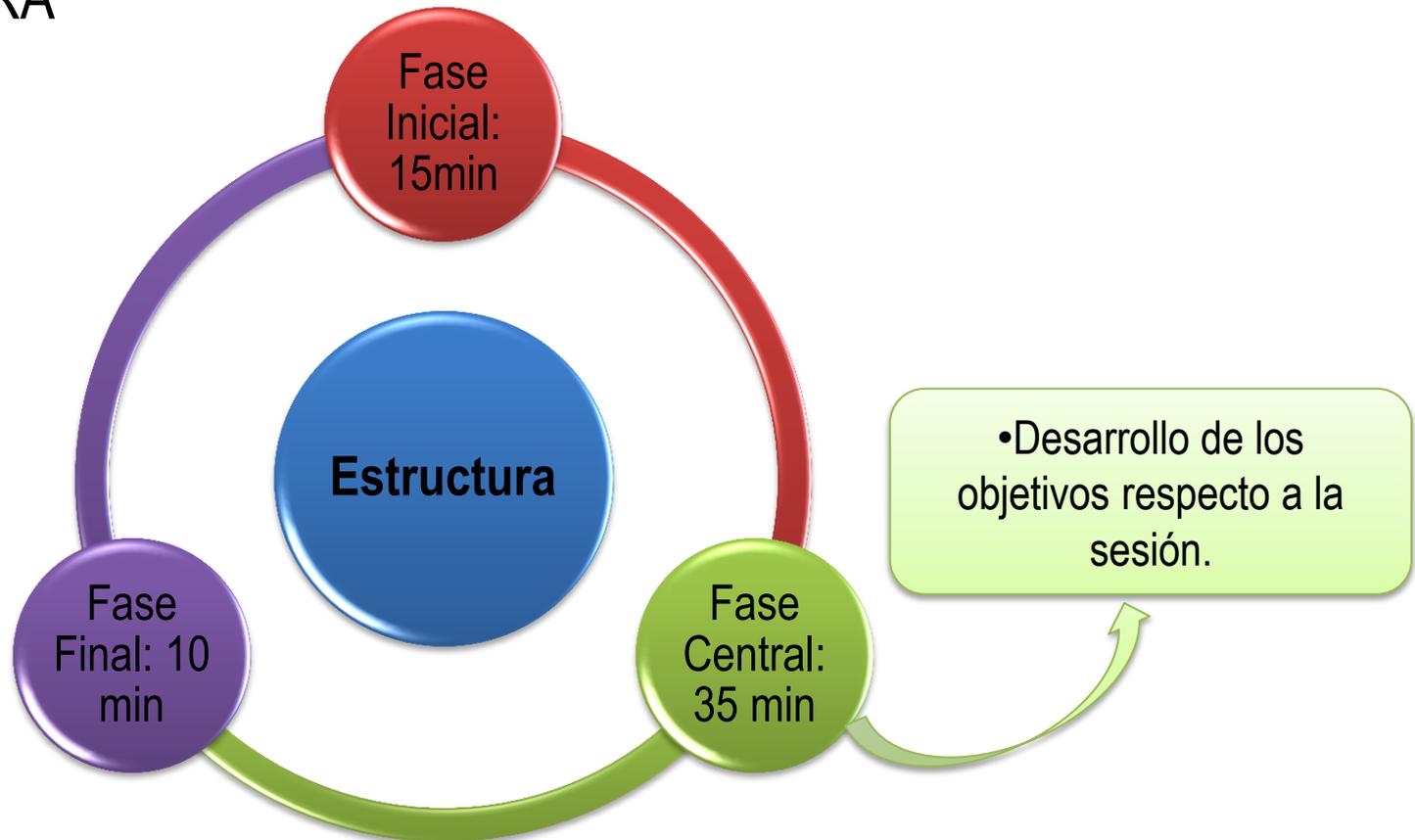
Puede utilizarse por todas las personas

Fortalece la percepción de autocontrol de nuestros usuarios

No requiere ningún elemento externo o especializado de medición

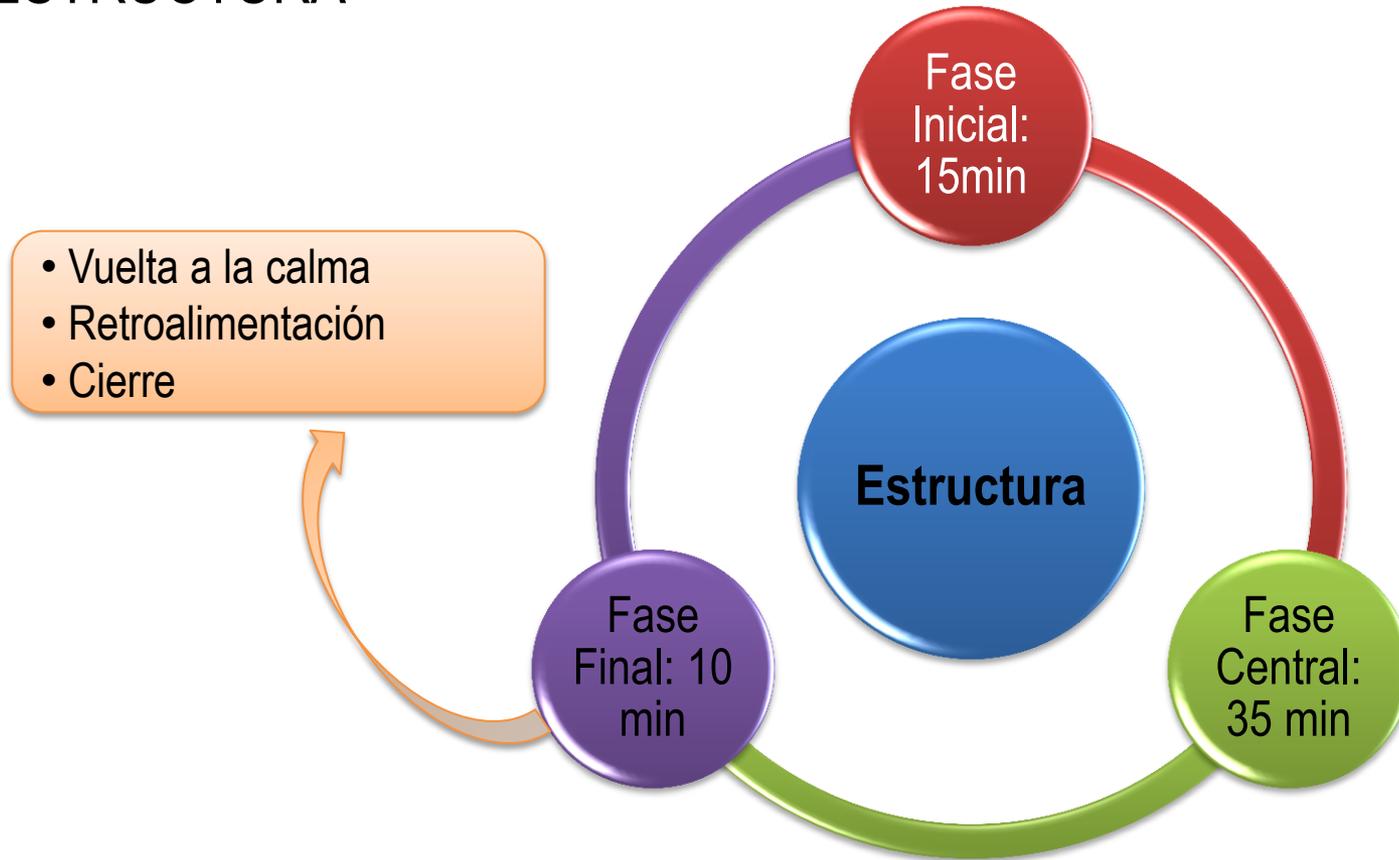
PLANEACIÓN DE SESIÓN

ESTRUCTURA



PLANEACIÓN DE SESIÓN

ESTRUCTURA



TEMÁTICAS

- Pasos de transferencia
 - De forma simple
 - Por número de repeticiones
 - De forma compuesta
- Métodos de Construcción coreográfica:
 - Construcción bilateral
 - Progresión Lineal
- Trabajo simétrico y asimétrico.



PASOS DE TRANSFERENCIA

Son aquellos pasos que permiten la bilateralidad en la construcción coreográfica es decir, dan como resultado el cambio de pierna guía o de 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
- Paso flexión de cadera
- La pausa
- La caminata solo ida
- El desplazamiento solo ida

Por número de repeticiones

- Repetidores estáticos
- Tres puntas de pie al frente + marcha
- Paso toco + paso talón.
- Paso tap + marcha
- Una caminata solo ida + 3 flexiones de cadera (alterna o con la misma pierna)
- Tres piernas al lado + marcha

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



MÉTODOS DE CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICA

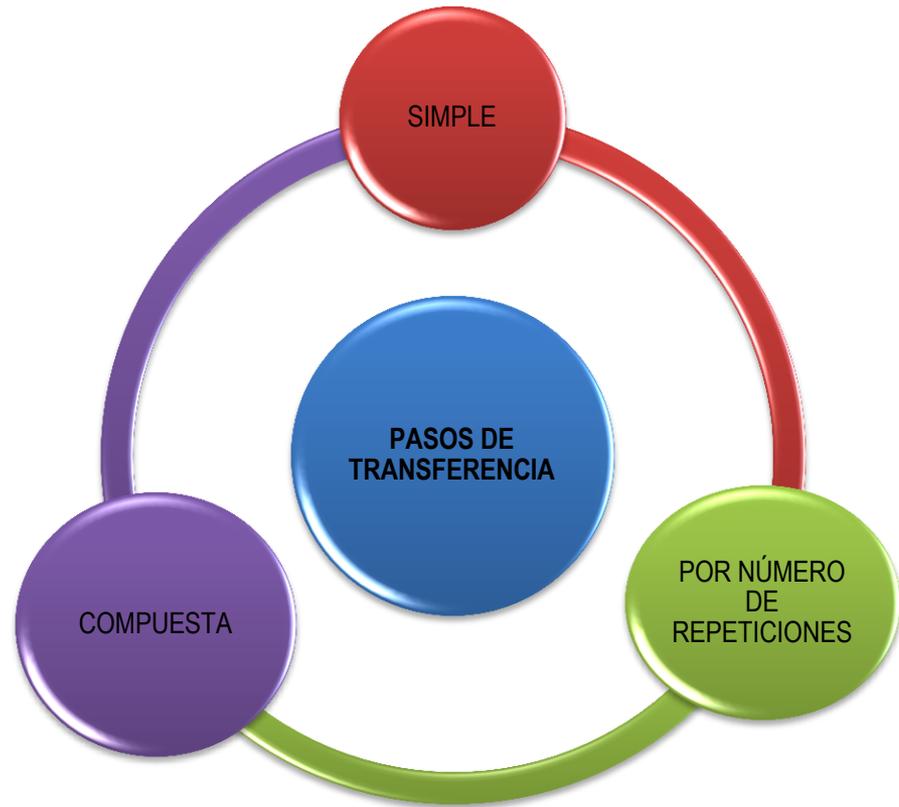
CONSTRUCCIÓN BILATERAL:

Este método permite la construcción de las secuencias o bloques coreográficos en ambas lateralidades de forma simultánea y fluida a través de algunos pasos que se denominan de transición o transferencia.

Es ideal pues estimula ambos segmentos corporales favoreciendo el balance muscular y el trabajo de lateralidad.

MÉTODOS DE CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICA

PASOS DE TRANSFERENCIA: Son aquellos pasos que permiten la bilateralidad en la construcción coreográfica es decir, dan como resultado el cambio de pierna guía.





PROGRESIÓN LINEAL

Se distingue por ir cambiando progresivamente los movimientos de base en cuanto a forma y dirección, respetando la mecánica y naturaleza del movimiento o paso base hasta conseguir un producto final. Permite un mayor reto para el usuario ya que su mecánica está sustentada en ir aumentando la complejidad de la base estructural, a su vez tiene un carácter flexible ya que le permite al usuario quedarse en la base estructural en caso de que se le dificulte ejecutar la progresión de la misma.

MÉTODOS DE CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICA

PROGRESIÓN LINEAL

BASE ESTRUCTURAL

Modificaciones respetando la naturaleza y mecánica del movimiento

Adicionar trabajo de extremidades superiores si se tiene planeado

Cambios de dirección

MÉTODOS DE CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICA

TRABAJO SIMÉTRICO:

SIMÉTRICO

- Es un trabajo que se desarrolla de forma idéntica tanto en derecha como en izquierda.

VENTAJAS

- Permite mayor facilidad en cuanto a la memorización de las coreografías.
- Favorece un 100% el balance muscular.
- Ideal para personas que inician la práctica.

MÉTODOS DE CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICA

TRABAJO ASIMÉTRICO:

ASIMÉTRICO

- Se desarrolla de forma diferente tanto en derecha como en izquierda.
- Se puede dar en pasos, extremidades superiores o dirección.
- Se puede ejecutar de manera parcial.

VENTAJAS

- Da variabilidad a la sesión
- Es un reto para la memoria y la coordinación.
- Ideal para personas que llevan continuidad en la práctica.



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