



coldeportes



coldeportes

TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

BIENVENIDOS



coldeportes



GIMNASIA AERÓBICA MUSICALIZADA NIVEL II

LUIS ERNESTO SERPA LIZARAZO

Profesional De Cultura Física Deporte y Recreación

Universidad Santo Tomas de Aquino

OBJETIVO

Mejorar los procesos pedagógicos en el Equipo Colombia HEVS, aplicados en las sesiones de Gimnasia Aeróbica Musicalizada, mediante la práctica de los diversos métodos que se utilizan para la construcción de esquemas coreográficos.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Mejorar los procesos metodológicos para la construcción coreográfica a través de la práctica.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Facilitar herramientas de construcción coreográfica para incrementar la complejidad de una forma divertida.
- Lograr que el Equipo Colombia HEVS al final del workshop este en capacidad de dirigir tres niveles en una sesión de Gimnasia Aeróbica Musicalizada.





MÉTODOS DE CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICA

Estructura coreográfica

En el desarrollo de una sesión, planteamos una cantidad de movimientos que conformaran al final una coreografía o producto final.

¿Cómo hacer para que nuestros usuarios asimilen correctamente los patrones planteados sin perder la continuidad de la sesión?

Es aquí donde se hace primordial comprender y aplicar el concepto de estructura básica, aclarar algunos otros conceptos que brindaran claridad y van a determinar el éxito de una sesión.

MÉTODOS DE CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICA

Estructura Básica

Es la fusión de movimientos básicos que permiten conformar una estructura con un tiempo musical determinado.

La estructura básica siempre se dará en 16 tiempos musicales por derecha e izquierda.





MÉTODOS DE CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICA

Estructura Bilateral

Hace referencia al manejo de la lateralidad coreográficamente, es decir cuando en el desarrollo o ejecución de la estructura y la dinámica musical cambian el liderazgo entre la pierna derecha e izquierda.

Estructura Unilateral

Como su nombre lo indica hace referencia al trabajo inicial en un solo lado, es decir cuando la dinámica musical (marcación del beat bajo), es liderada por una pierna y así se mantiene durante toda la ejecución de la estructura, puede ser con la pierna derecha o la izquierda.

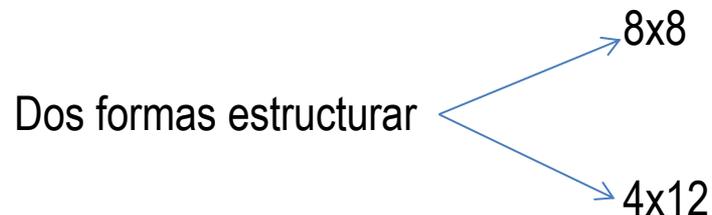


MÉTODOS DE CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICA

Construcción por Inserción Directa:

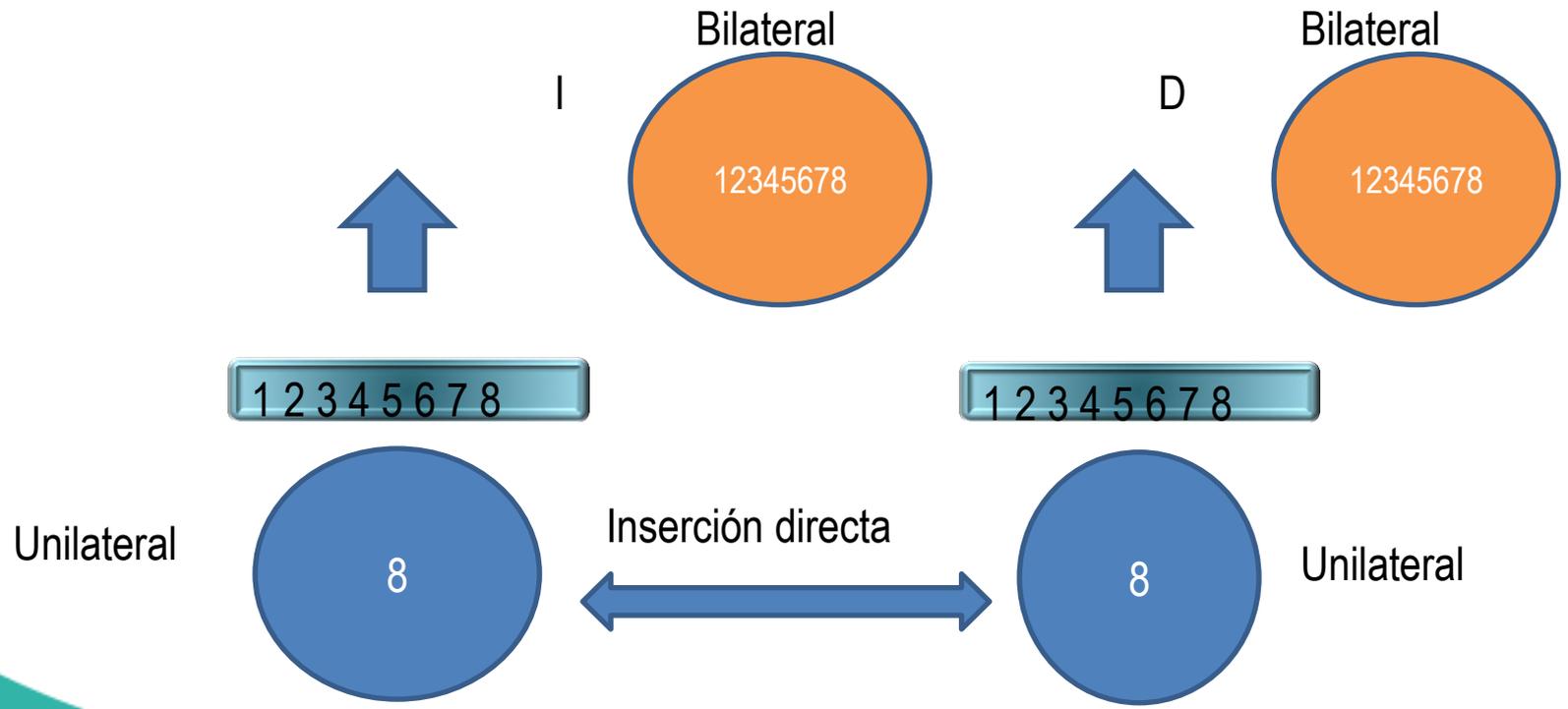
Consiste en Insertar una secuencia unilateral en medio de dos secuencias bilaterales, para construir una secuencia o un bloque musical bilateral.

Métrica Musical de Inserción Directa



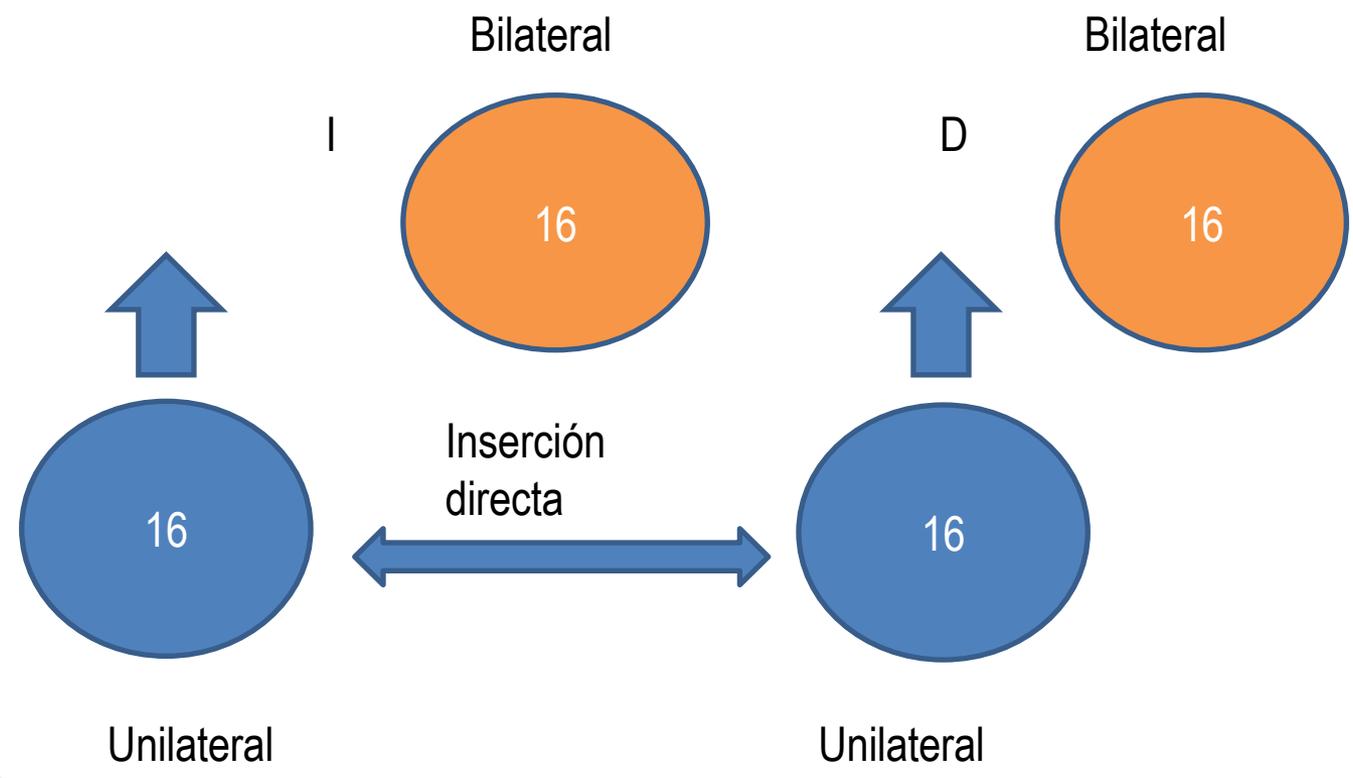
MÉTODOS DE CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICA

Construcción por Inserción Directa



MÉTODOS DE CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICA

Construcción por Inserción Directa

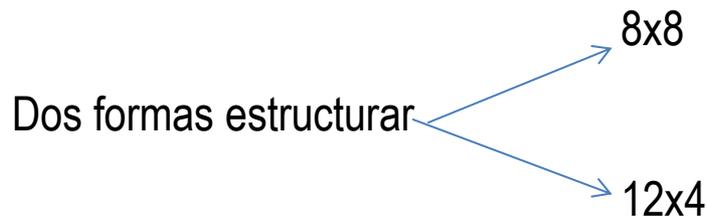


MÉTODOS DE CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICA

Construcción por anteposición

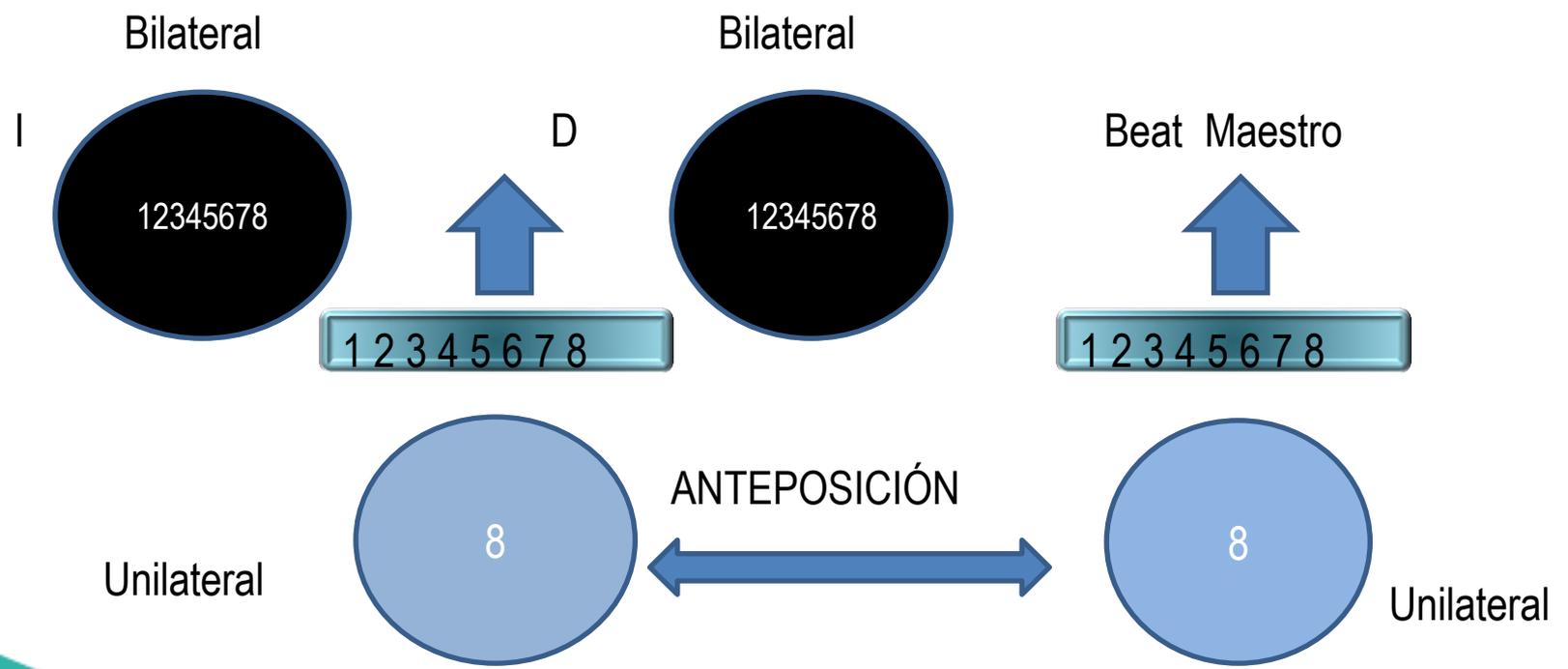
Consiste en anteponer una secuencia unilateral en el inicio del beat maestro de la estructura bilateral, para construir una secuencia o un bloque musical bilateral.

Métrica Musical de Inserción Directa



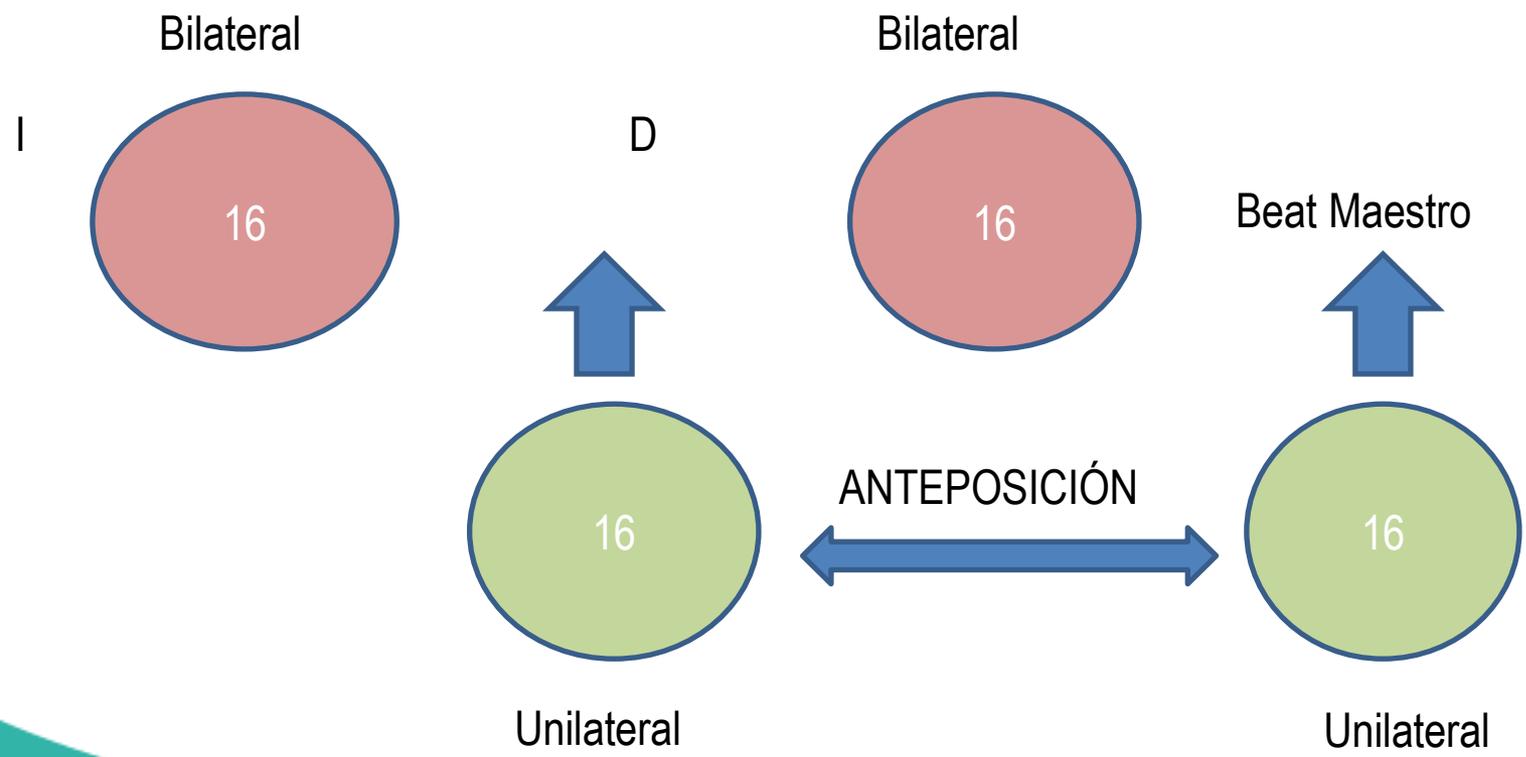
MÉTODOS DE CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICA

Construcción por anteposición

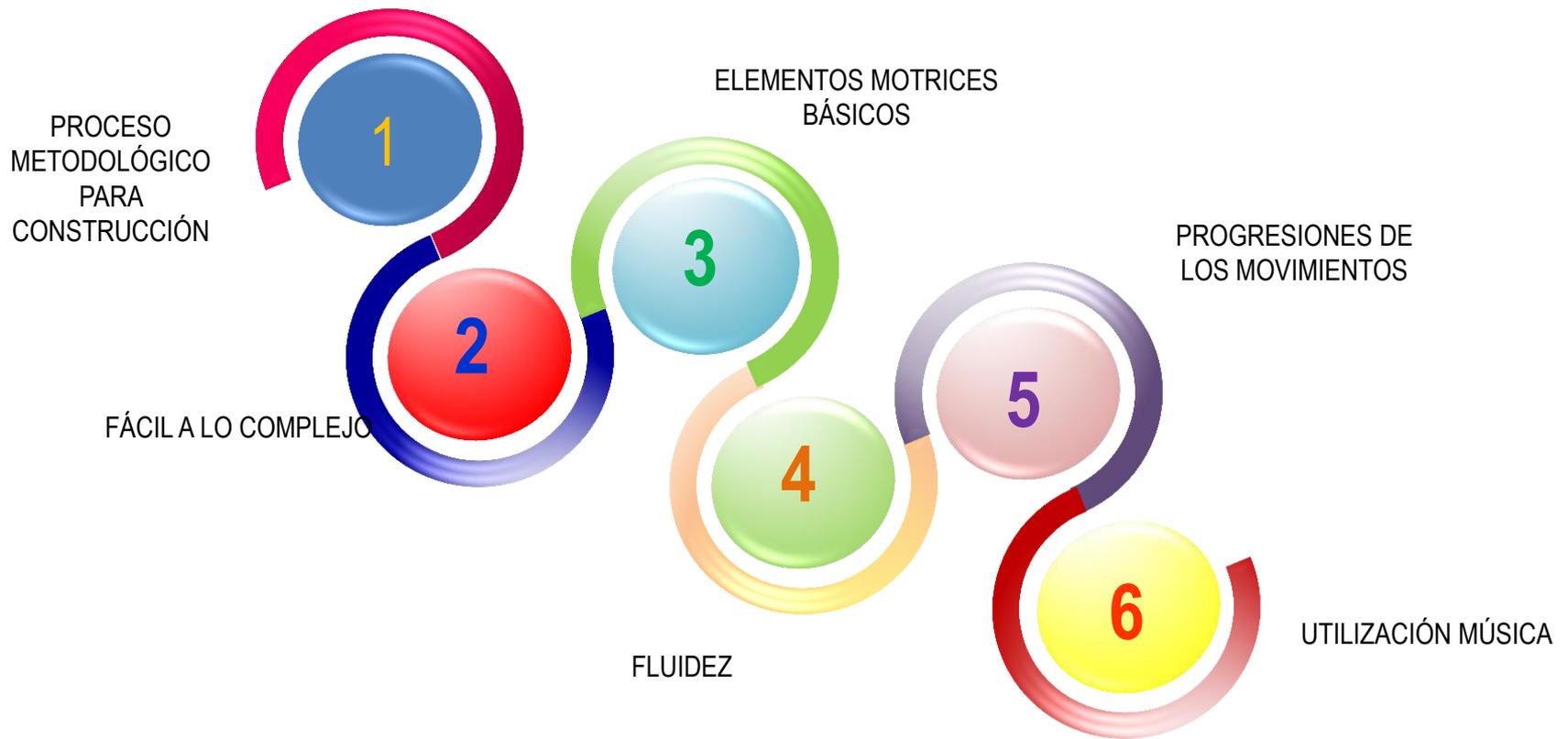


MÉTODO DE CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICA

Construcción por Anteposición



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICA



HERRAMIENTAS DE COMPLEJIDAD E INTENSIDAD

Niveles

Nivel Básico: se caracteriza por que se deben trabajar estructuras sencillas con movimientos estáticos, sin cambios de frente, sin vueltas pivots o giros.



HERRAMIENTAS DE COMPLEJIDAD E INTENSIDAD



Nivel intermedio: las estructuras requieren un poco más de exigencia puede variar en dirección y destreza en algunas ejecuciones.

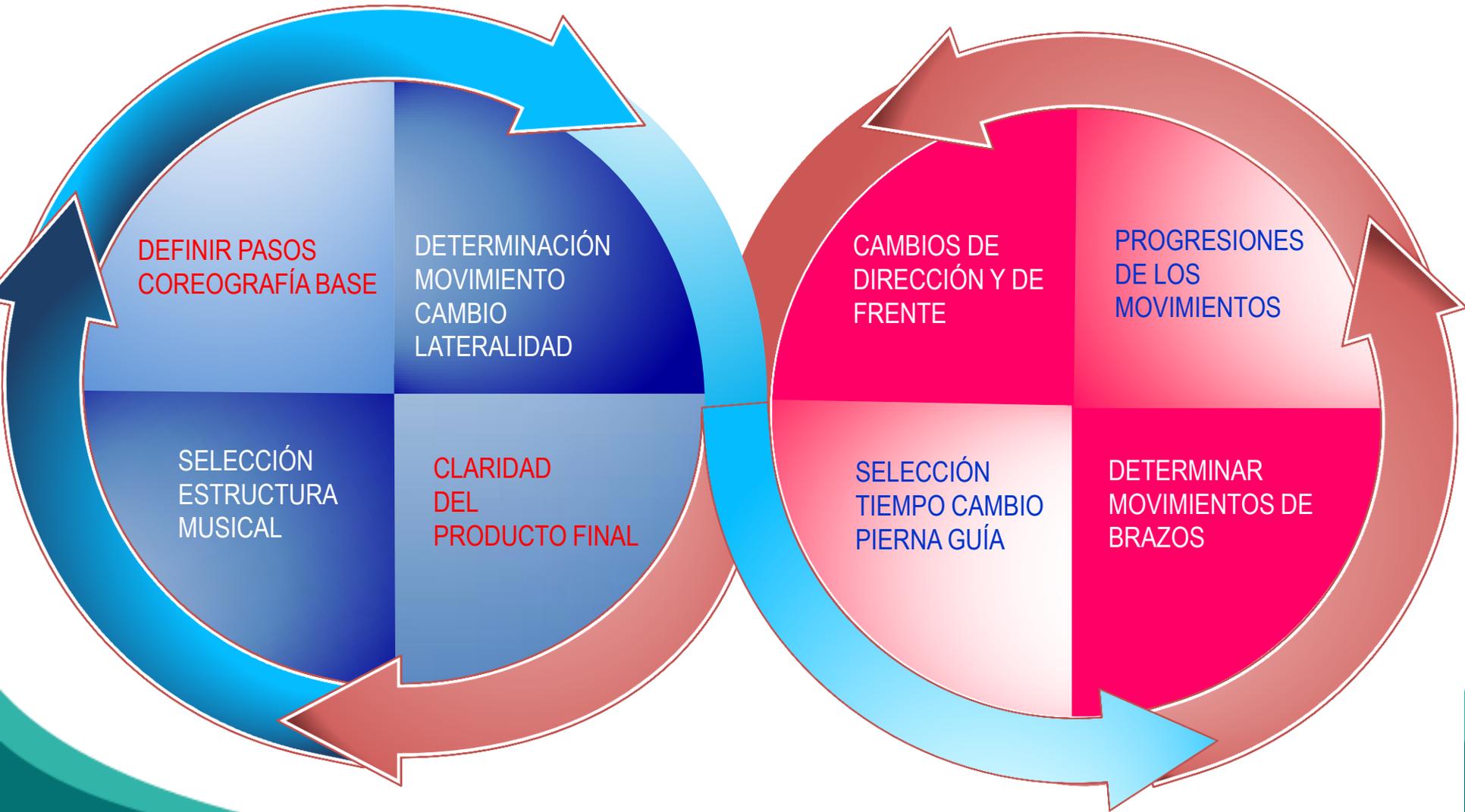
HERRAMIENTAS DE COMPLEJIDAD E INTENSIDAD



Nivel avanzado: este nivel requiere una mayor variación (cambios de dirección y destreza) estructuras un poco mas complejas, variedad en las ejecuciones.



METODOLOGÍA



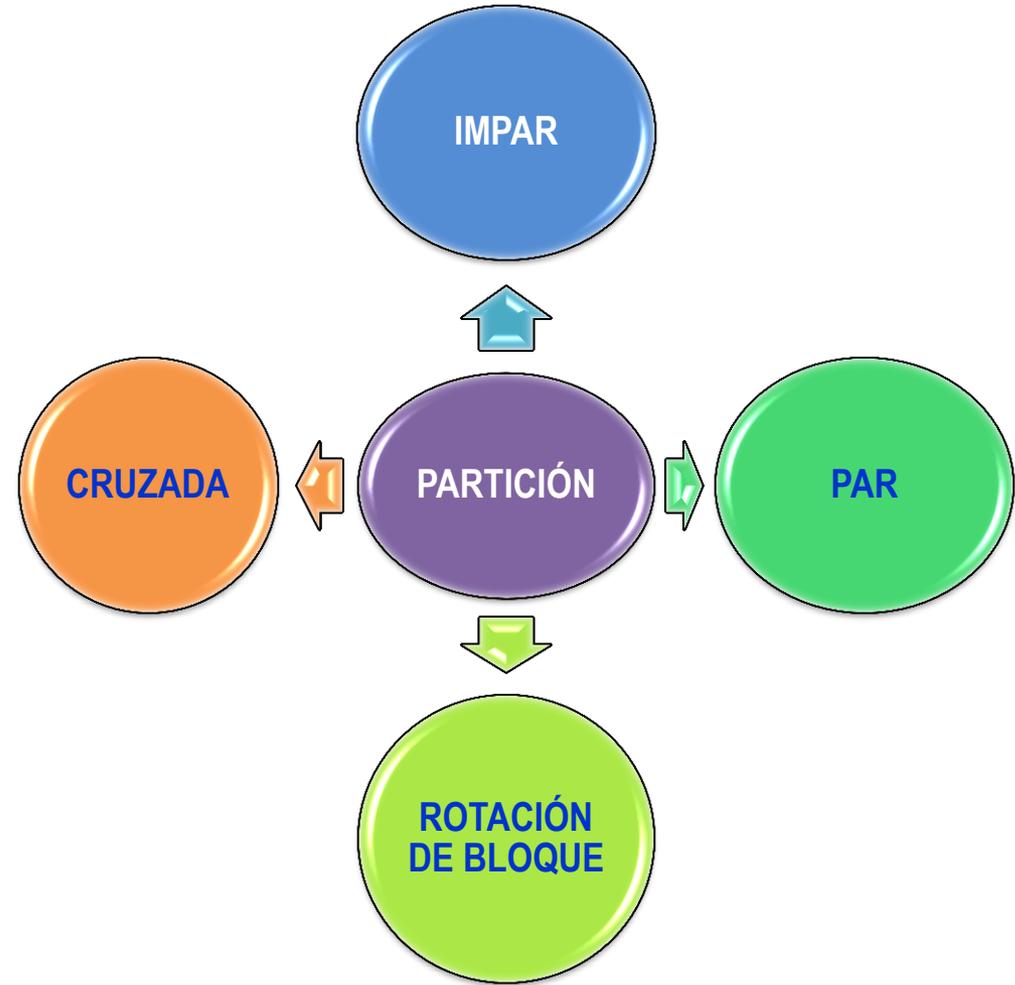


HERRAMIENTAS DE COMPLEJIDAD E INTENSIDAD

Segmentos superiores: favorece la complejidad lo ideal es realizar movimientos acordes con las piernas muy sencillos o de gran complejidad.

Ubicación temporo espacial: variar la dirección es una de las formas de incrementar la complejidad.

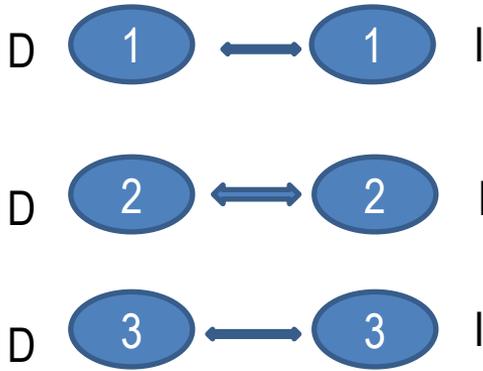
HERRAMIENTAS DE COMPLEJIDAD E INTENSIDAD



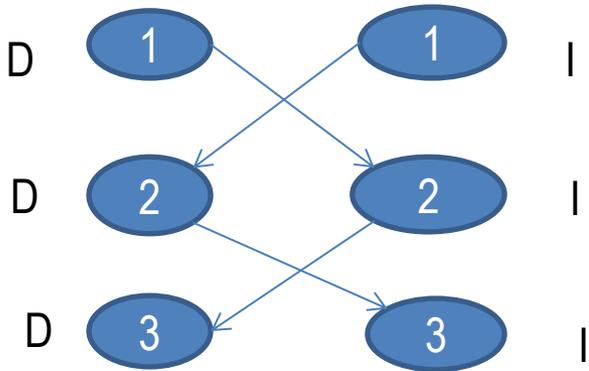
HERRAMIENTAS DE COMPLEJIDAD E INTENSIDAD

La partición: es una forma de incrementar la complejidad de la sesión, al dividir las secuencias o bloques bilaterales.

Estructura bilateral

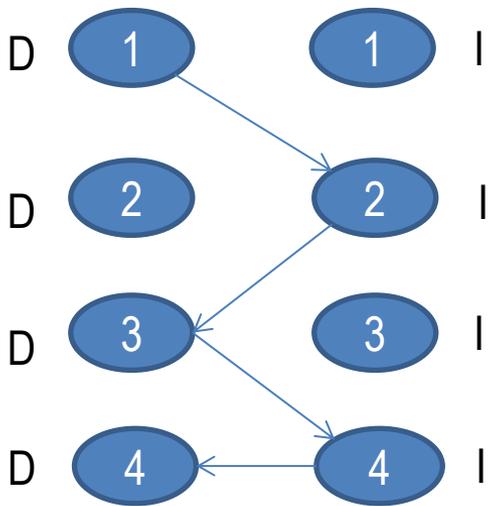


Partición Impar

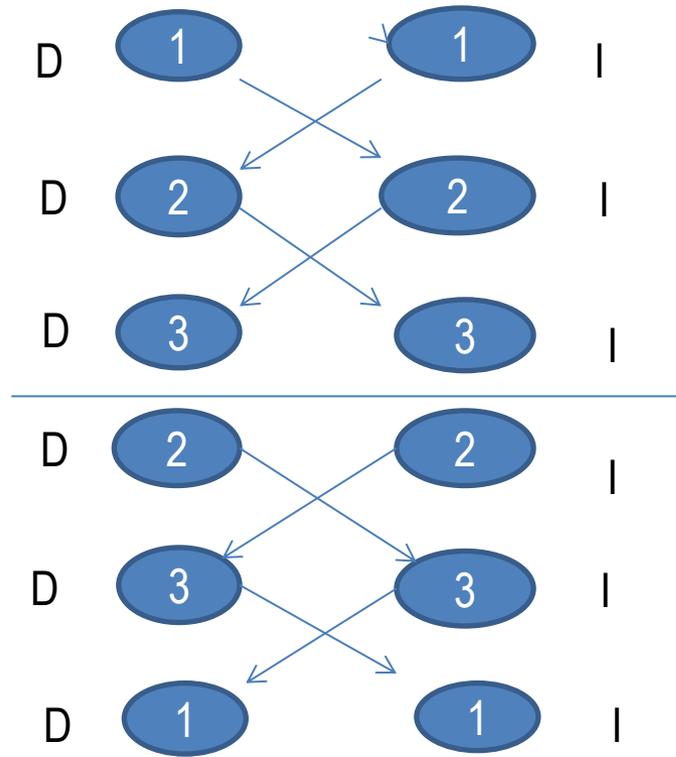


HERRAMIENTAS DE COMPLEJIDAD E INTENSIDAD

PARTICIÓN PAR

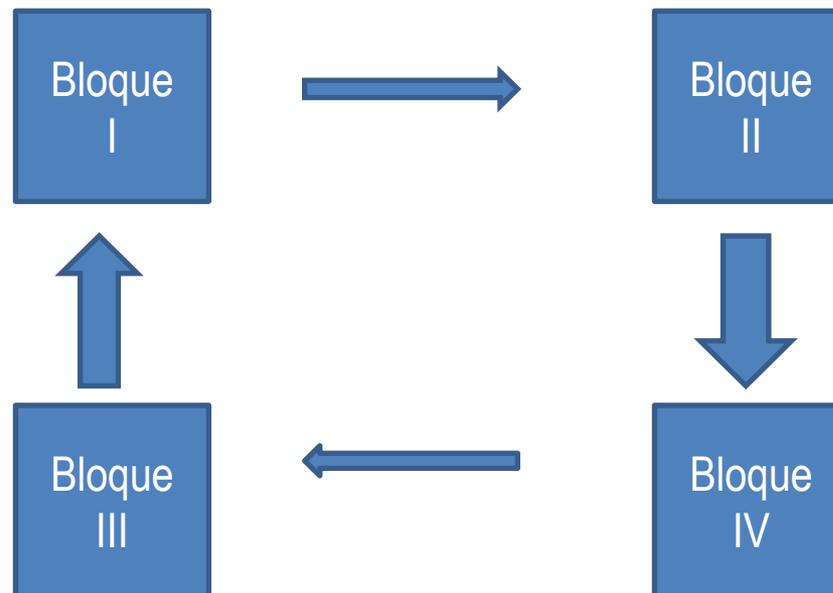


LA PARTICIÓN Y ROTACIÓN DE BLOQUE



HERRAMIENTAS DE COMPLEJIDAD E INTENSIDAD

Circuito por Bloques: consiste en estructurar 4 o mas bloques, así de esta manera cada grupo iniciara con el beat Maestro, el bloque que le sea asignado al grupo seguirá repitiendo y rotando el resto del esquema de forma normal.





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

- CHAROLA, Ana. *Manual práctico de Aeróbic*. Editorial Gymnos. Madrid, España 1996
- PAPI, Dieguez Julio. *Aerobic*. Editorial Inde. Barcelona, España 2000.
- PRIETO, Eduardo. *Simetría Aeróbica*. New Jersey. USA. 1996.
- RETAMAR, Gabriela. *Métodos de Construcción coreográfica*. Basset. Buenos Aires, Argentina. 1996.
- SANCHEZ, Domingo. *Bases para la enseñanza del aeróbic*. Editorial Gymnos. Madrid, España. 1999



Hábitos y estilos de vida saludable



GRACIAS