



coldeportes



coldeportes



ÁGORA GIMNASIA AERÓBICA MUSICALIZADA ESPECIALIZACIÓN

LUIS ERNESTO SERPA LIZARAZO

Profesional De Cultura Física Deporte y
Recreación

Universidad Santo Tomas de Aquino

TEMÁTICAS

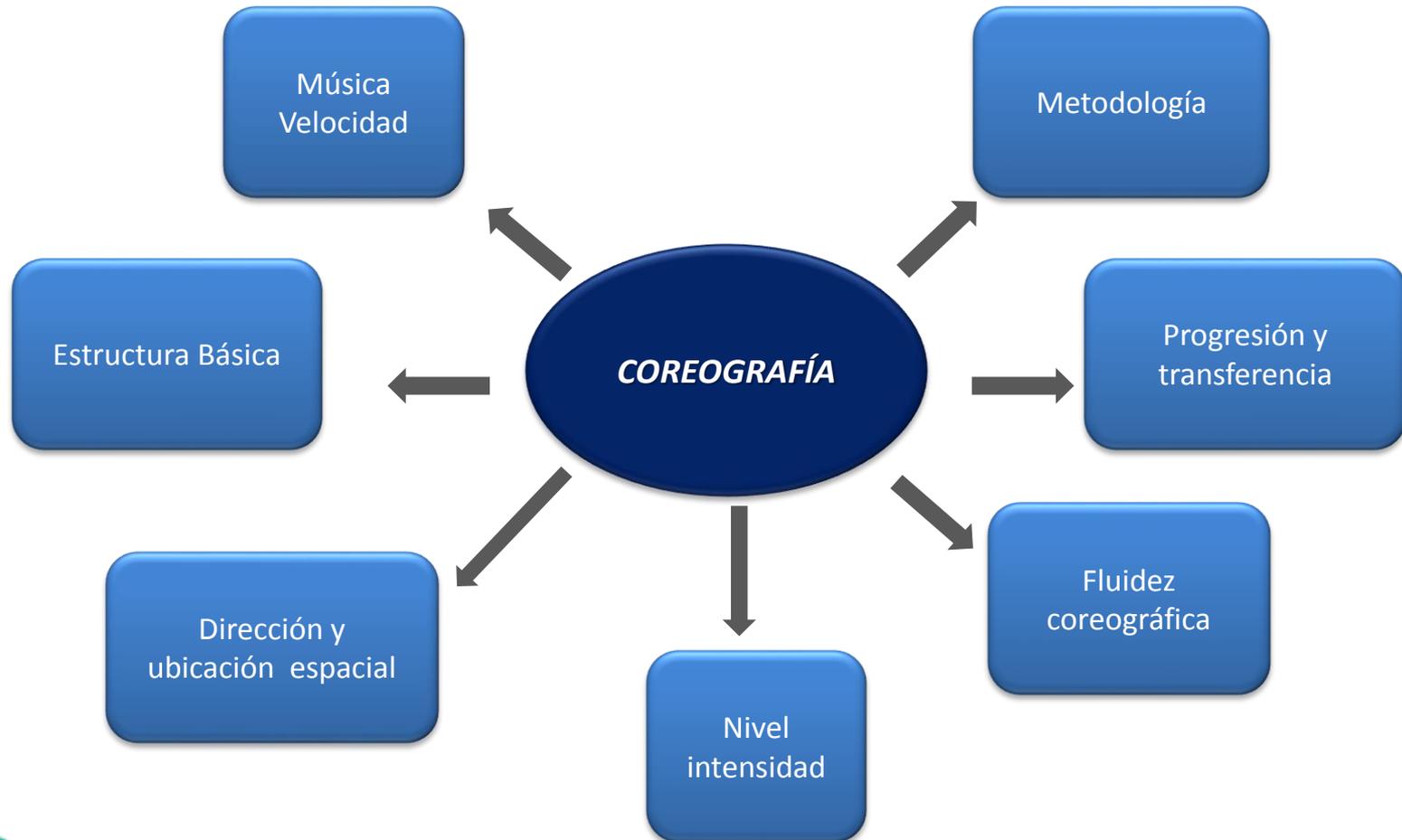
- Características de la estructura coreográfica
- Metodología
- Herramientas de variación coreográfica
- Estructuras coreográficas asimétricas y combinadas
- Como incrementar la complejidad de las sesiones
- Partición
- Cambios de frente

OBJETIVO

Enseñar a usar herramientas de complejidad para los métodos coreográficos aplicados a las sesiones gimnasia aeróbica.



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICA



GIMNASIA AERÓBICA MUSICALIZADA ESPECIALIZACIÓN



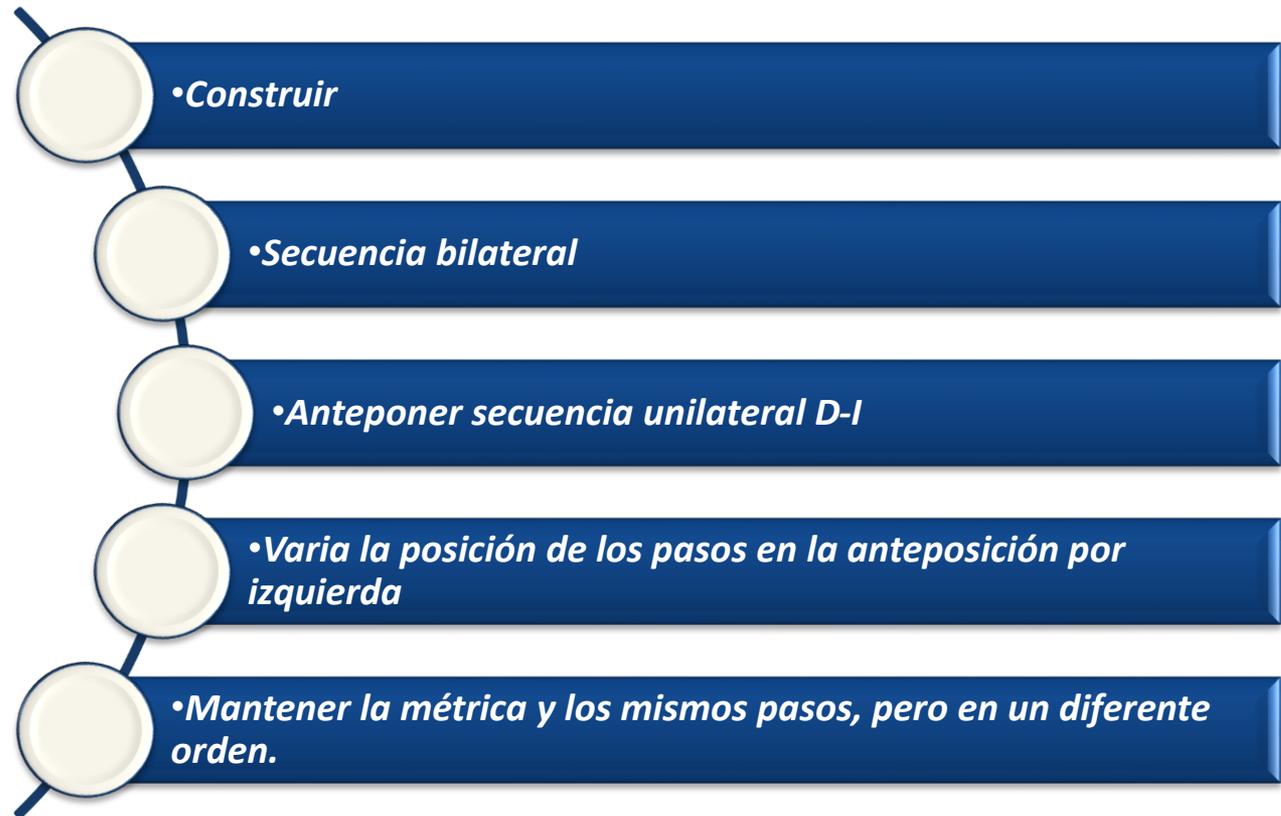
HERRAMIENTAS DE VARIACIÓN AVANZADA

MODIFICACIONES: progresiones que no alteran la mecánica inicial del movimiento.

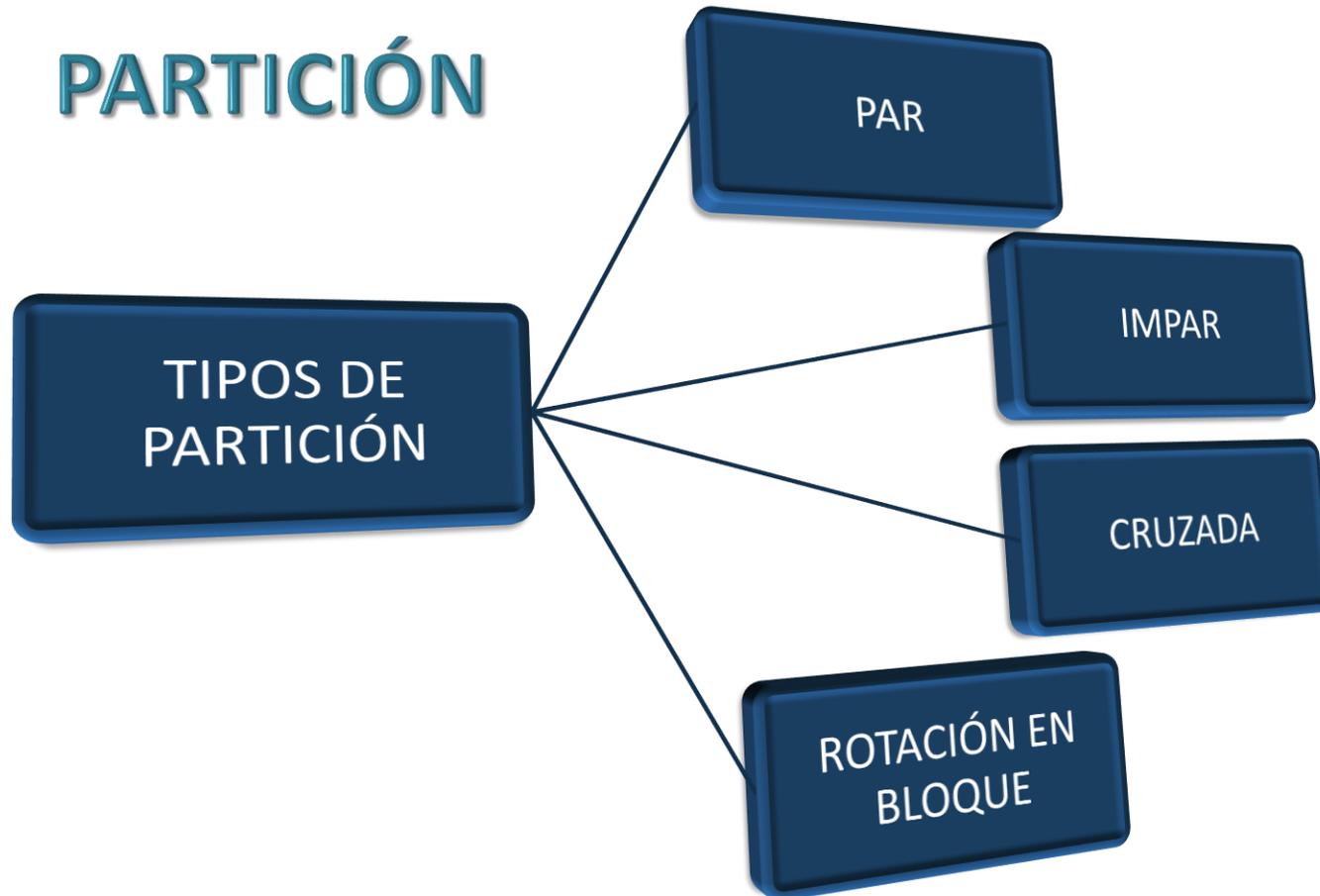
SUSTITUCIONES: cambios de un pre-paso conservando el tiempo musical, pero alterando o cambiando completamente la mecánica inicial del movimiento.

CONTRATIEMPOS: movimiento coreográfico que va en contra de la velocidad normal del beat.

ESTRUCTURA CON VARIACIÓN COREOGRÁFICA



HERRAMIENTAS DE COMPLEJIDAD E INTENSIDAD



HERRAMIENTAS DE COMPLEJIDAD

NIVELES

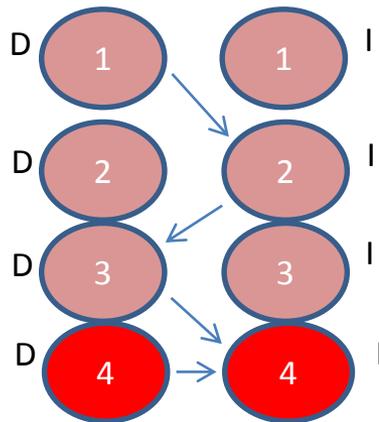


PARTICIÓN

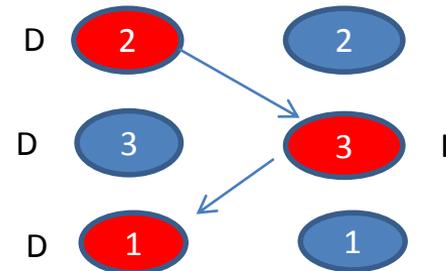
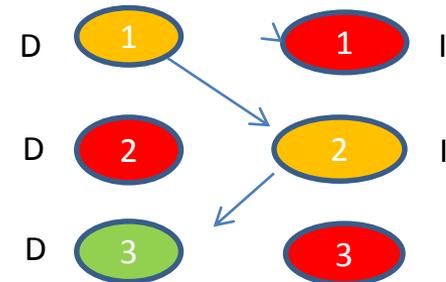


Es una forma de incrementar la complejidad de la sesión, al dividir las secuencias o bloques bilaterales.

PARTICIÓN PAR

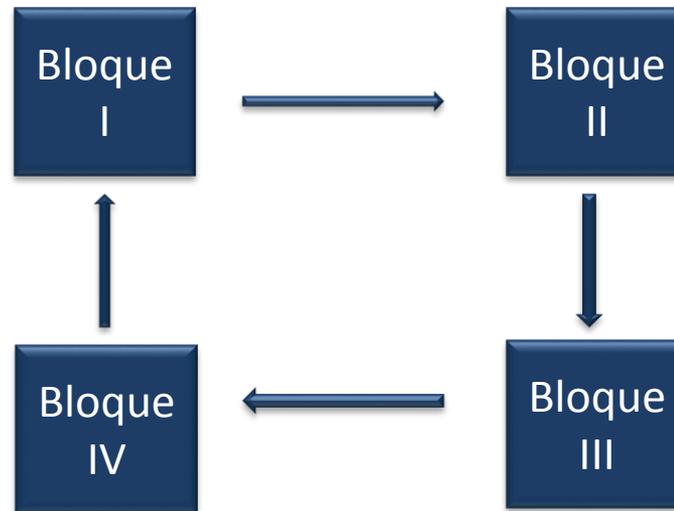


PARTICIÓN Y ROTACIÓN DE BLOQUE



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.



SUMATORIA DE ANTEPOSICIONES Y PARTICIÓN

•Estructurar 3 bloques con anteposición.

•Realizar la partición

•Sumar las 3 anteposiciones y la partición bilateral



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
- ZAPATA, Roveiro. *Manual Fitness de Colombia*. Bogotá 2008
- ROJAS, Fernando. *Manual Fitness de Colombia*. Bogotá 2008
- SERPA, Luis. *Manual Fitness de Colombia*. Bogotá 2008



coldeportes



Hábitos y estilos de vida saludable



GRACIAS



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.***