



coldeportes



ÁGORA GIMNASIA AERÓBICA MUSICALIZADA INICIACIÓN

LEIDY JULIETH ROJAS RODRIGUEZ

Profesional en Cultura Física y Deporte

Universidad Incca De Colombia

TEMÁTICAS



PLANEACIÓN DE LA SESIÓN



OBJETIVO GIMNASIA AERÓBICA

Estimular el sistema cardiovascular a través de una coreografía estructurada por medio de diferentes métodos de construcción favoreciendo la coordinación, atención y memoria, generando hábitos de vida saludable.

ESCALA DE PERCEPCIÓN DE BORG



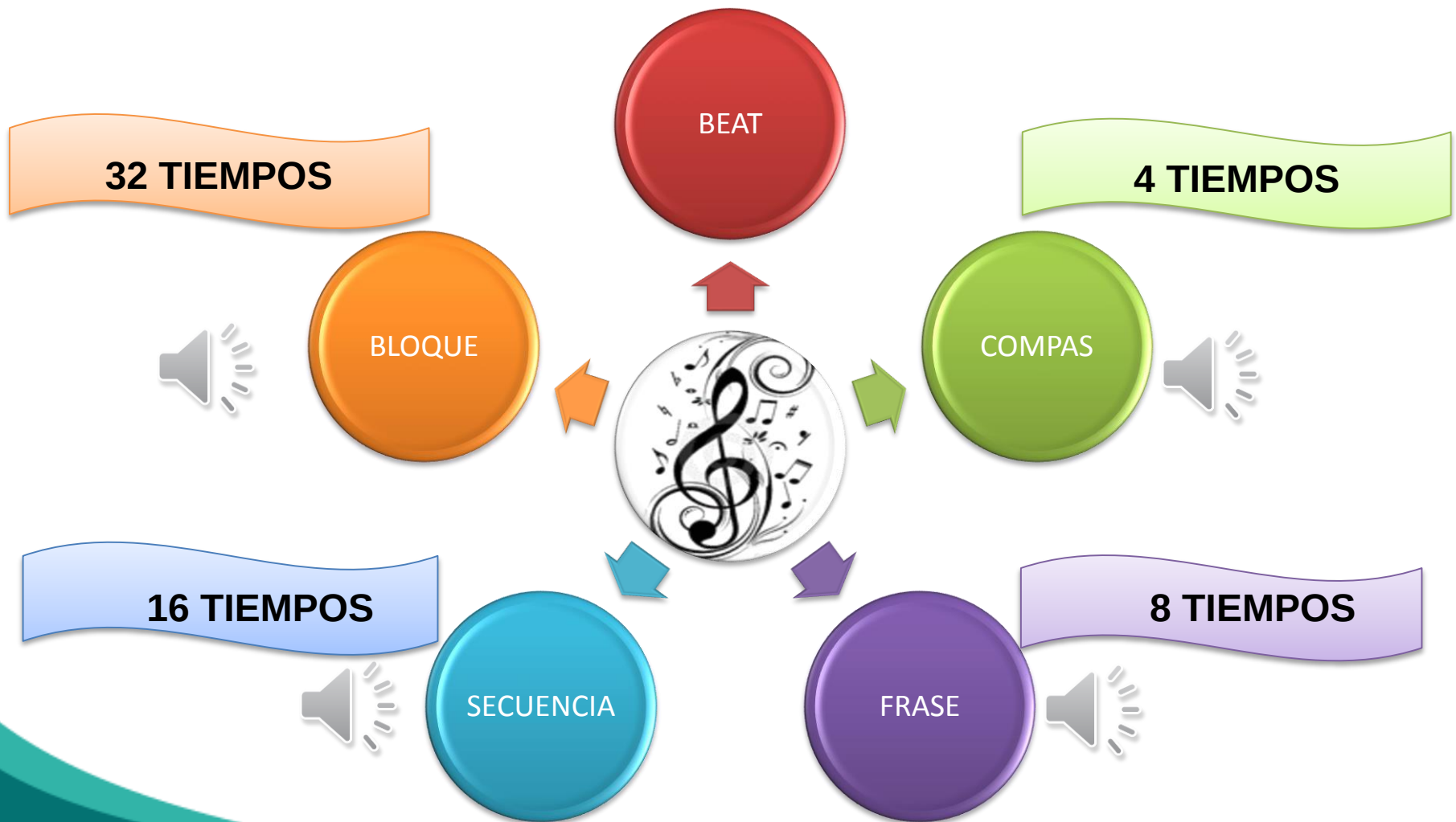
0	No siente nada	
1	Muy Suave	
2	Suave	
3	Moderado	
4	Moderado	
5	Fuerte	
6	Fuerte	
7	Muy fuerte	
8	Muy fuerte	
9	Muy fuerte	
10	Extremadamente fuerte	

MÉTRICA MUSICAL

Actúa como estimulador



ESTRUCTURA MUSICAL



MÉTRICA MUSICAL



PASOS BÁSICOS

**2 TIEMPOS
MUSICALES**

MARCHA



**4 TIEMPOS
MUSICALES**

BALANCE



**2 TIEMPOS
MUSICALES**

PASOS SIN
DESPLAZAMIENTO



PASOS SIN DESPLAZAMIENTO

PUNTAS AL
FRENTE

LATERALES

RODILLAS



PASOS DERIVADOS

**4 TIEMPOS
MUSICALES
(IDA Y VUELTA)**

**PASO
TOCO**



**4 TIEMPO
MUSICALES**

PASO EN V



**4 TIEMPOS
MUSICALES**

MAMBO



Derivado del balance

Derivados de la marcha

PASOS DERIVADOS

**8 TIEMPOS
MUSICALES
(IDA Y VUELTA)**

CAMINA



Derivado de
la marcha

**8 TIEMPOS
MUSICALES
(IDA Y
VUELTA)**

DESPLAZA



Derivado del
balance

**4 TIEMPOS
MUSICALES**

**PASO
ELEVO**



Derivado de
la marcha

PASOS DERIVADOS

**4 TIEMPOS
MUSICALES**

**PASO
RODILLA**



Derivado de
la marcha

**4 TIEMPOS
MUSICALES**

**PASO
TALÓN**



Derivado de
la marcha

**4 TIEMPOS
MUSICALES**

**PASO
TAP**



Derivado de
la marcha

BASE ESTRUCTURAL

SECUENCIA
(16 TIEMPOS
MUSICALES)

derecha e izquierda

DEBE SER SIMÉTRICA

DEBE SER BILATERAL

**Cada secuencia o bloque debe comenzar y
terminar en el mismo punto de origen**

EJEMPLO



DERECHA

16 Tiempos

**PASO
TRANSFERENCIA**

IZQUIERDA

16 Tiempos



MARCHA

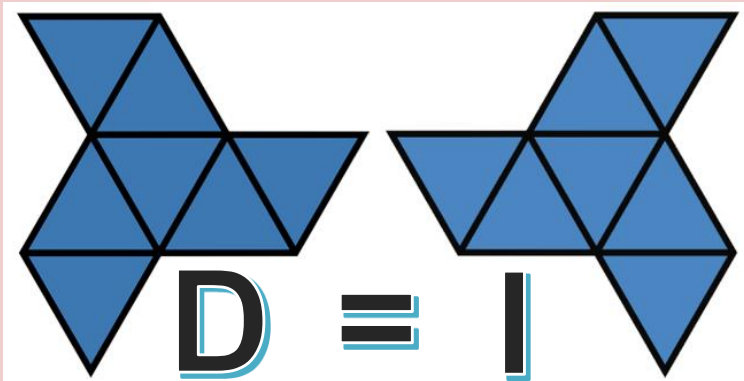
RODILLA

MARCHA

RODILLA

ESTRUCTURA COREOGRÁFICA

SIMÉTRICA



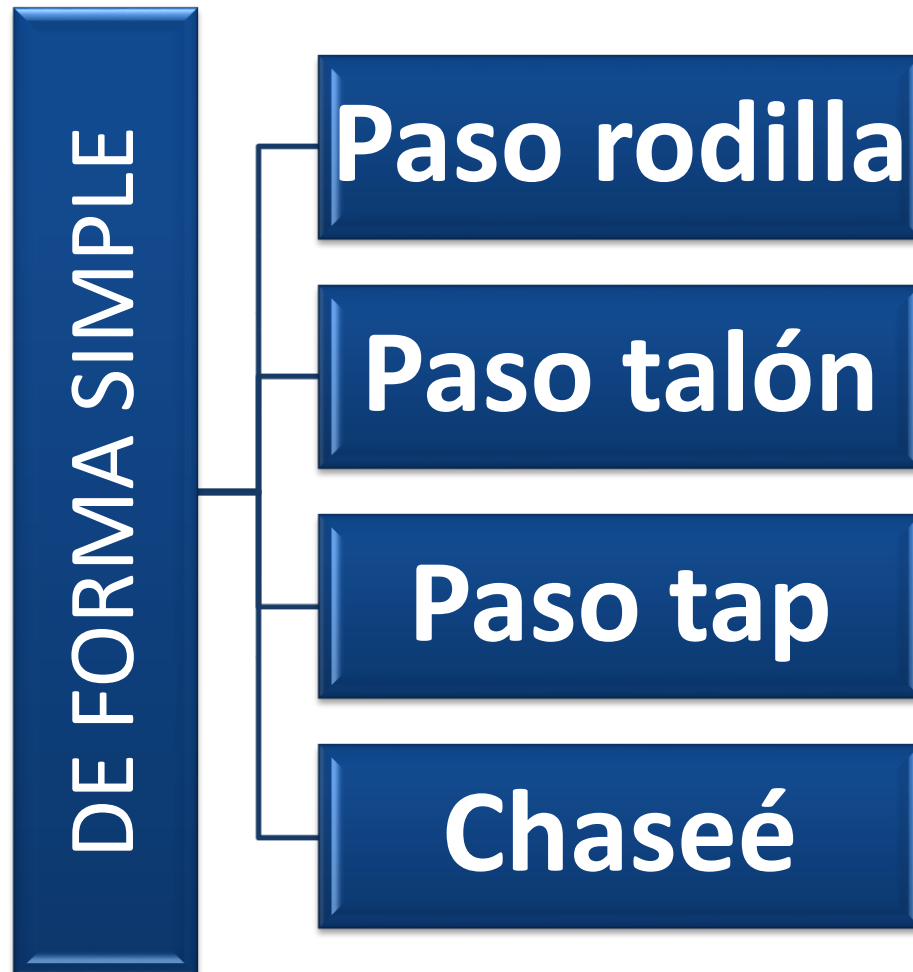
BILATERAL



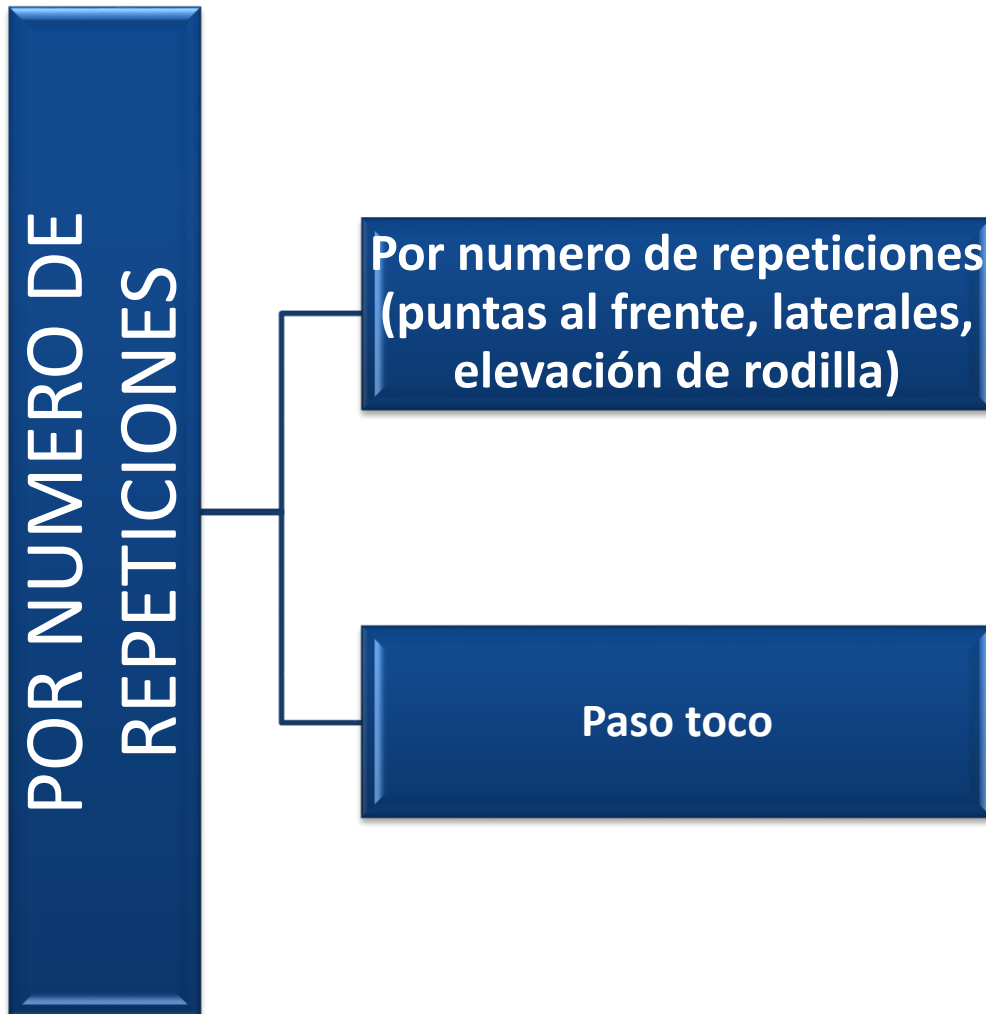
PASO TRANSFERENCIA



PASO TRANSFERENCIA



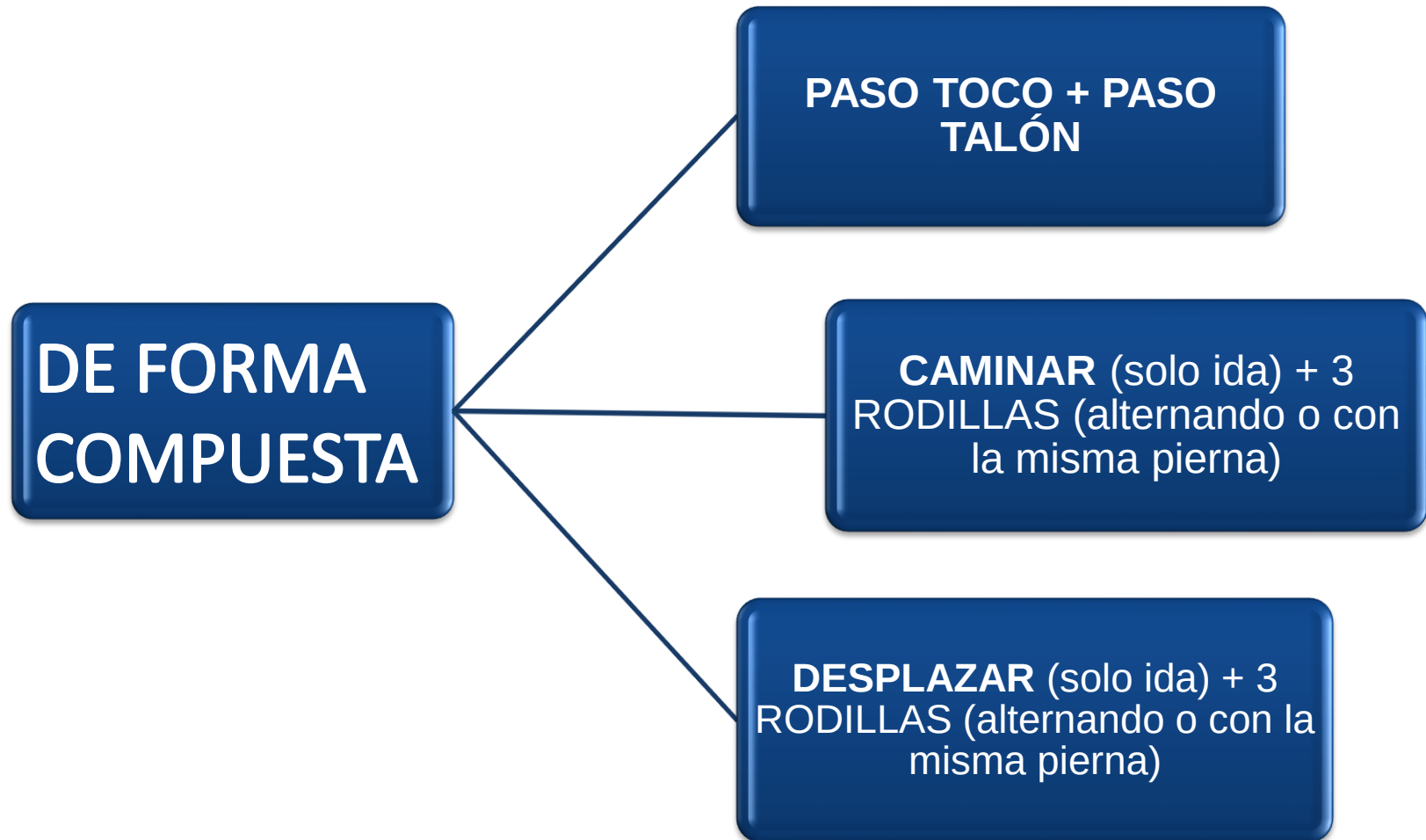
PASO TRANSFERENCIA



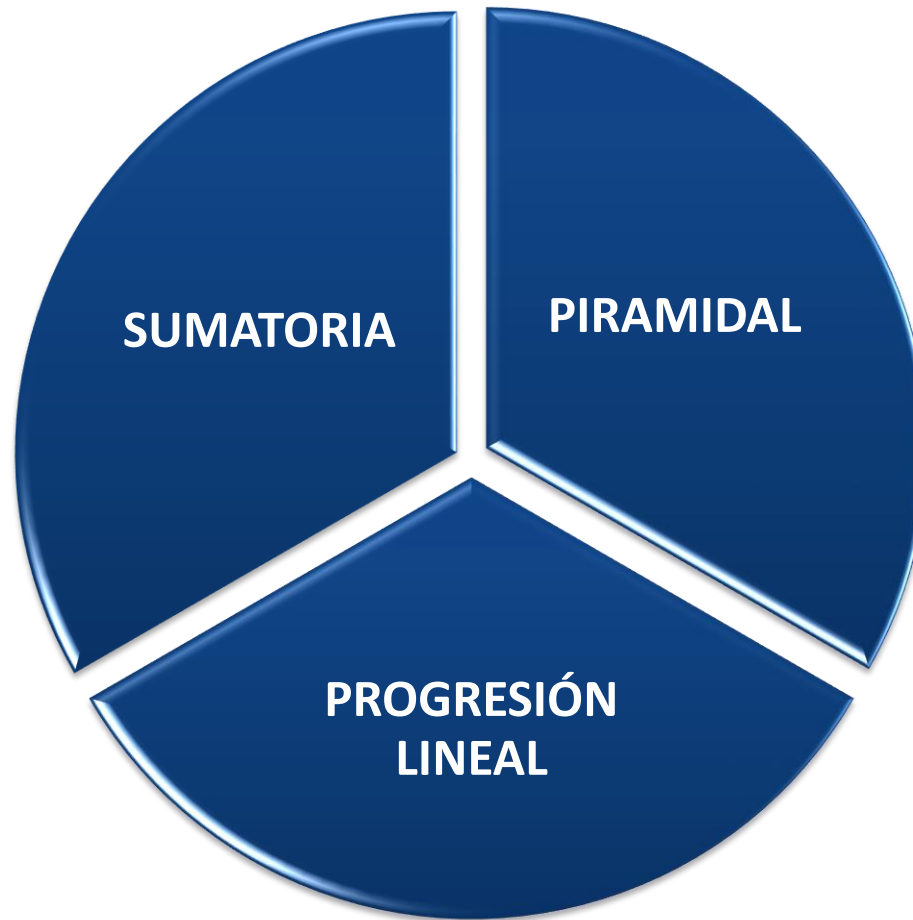
PASO TRANSFERENCIA



PASO TRANSFERENCIA



METODOS DE CONTRUCCIÓN



SUMATORIA

**Fórmula más sencilla de combinar
Patrones de movimiento**

(Pasos que permitan un balance articular y muscular)



Movimientos que se
suman entre sí

PIRAMIDAL O REDUCCIÓN

Proceso por el cual se va disminuyendo progresivamente la cantidad de repeticiones

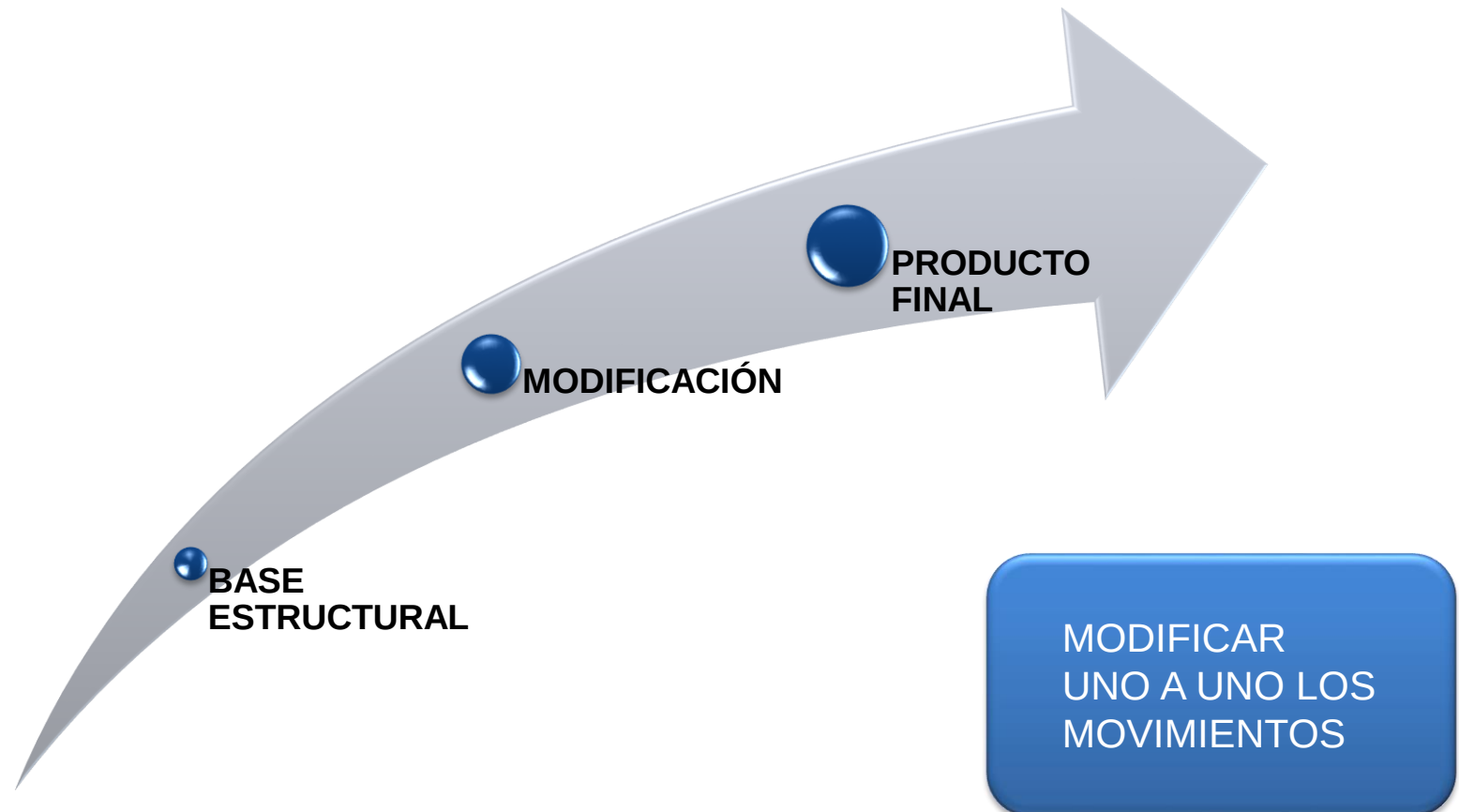


BASE
EXTENSIVA DE
TRABAJO

MÉTODO IDEAL
PARA USUARIOS
NUEVOS

PROGRESIÓN LINEAL

Consiste en crear una base estructural e ir transformando uno a uno los elementos de la estructura inicial



COMANDOS



COMANDOS

VISUALES:

Canalizar la
información a través
de lo que se ve
(Lenguaje corporal
del monitor)



AUDITIVOS:

Canalizar información
a través de lo que se
escucha
(todo lo que decimos
en la sesión)

COMANDOS

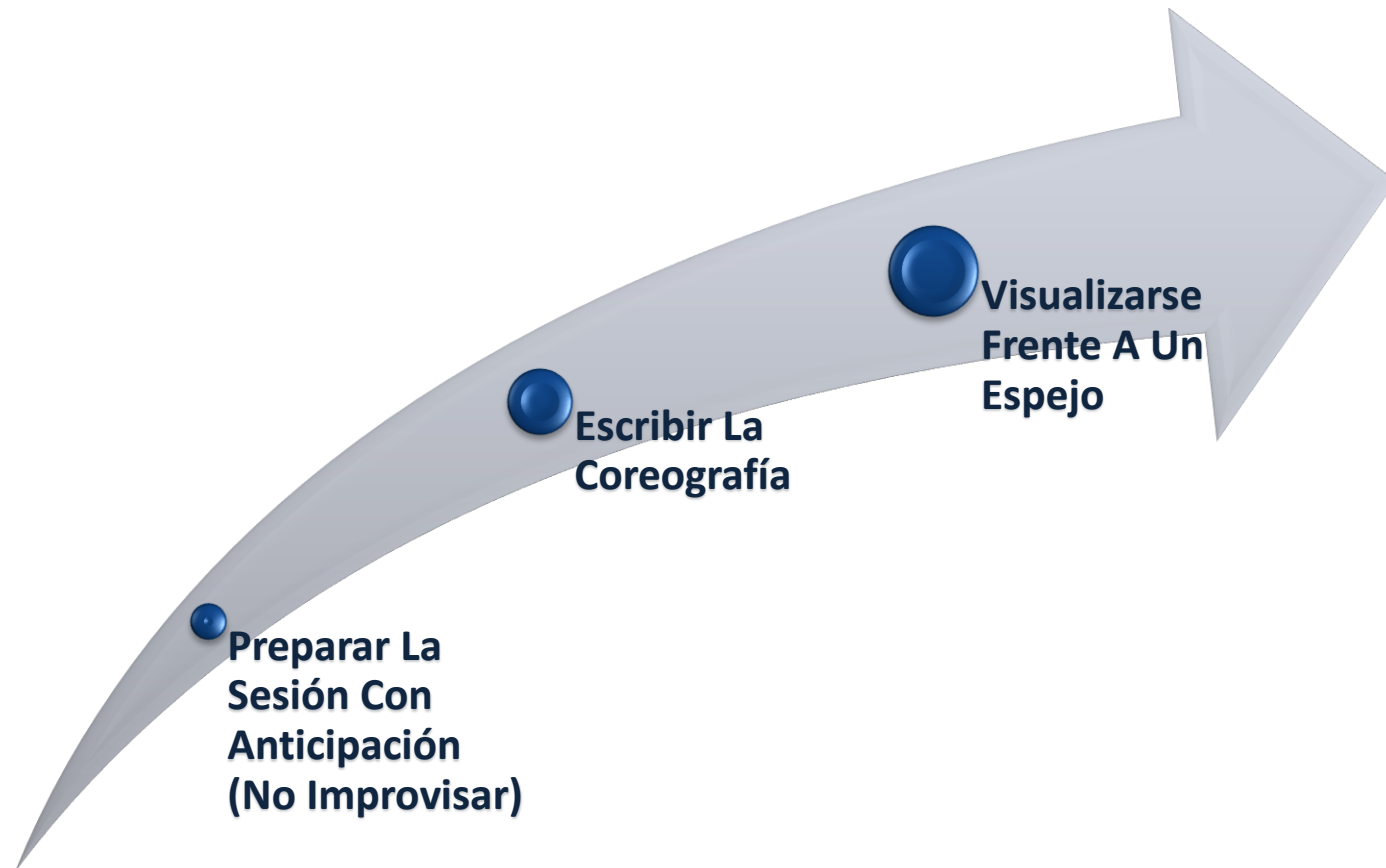
□ CLARIDAD

BREVEDAD

CALIDEZ

ANTICIPACIÓN

TIPS DE GIMNASIA AERÓBICA



BIBLIOGRAFÍA

1. Fernandez, Iraina. Moral Blanca. Manual de Aeróbicos Step. Editorial Paidotribo.2004
2. Dieguez, Julio. Aerobic. Editorial Inde. Barcelona, España 2000.
3. Dieguez, Julio. Entrenamiento funcional en programas de fitness. Vol. 1 Editorial Inde. Barcelona, España. 2007.
4. Prieto, Eduardo. Manual Taller Simetría Aeróbica. Editorial Musicomplex. Laureles, Medellín Colombia. 2001.

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.***