



coldeportes



BIENVENIDOS





coldeportes



ÁGORA GIMNASIA AERÓBICA MUSICALIZADA PROFUNDIZACIÓN

LEIDY JULIETH ROJAS RODRIGUEZ

Profesional de Cultura Física y deporte
Universidad Incca

LUIS ERNESTO SERPA LIZARAZO

Profesional De Cultura Física Deporte y
Recreación

Universidad Santo Tomas de Aquino

Inserción
directa

Construcción
coreográfica
segmentos
superiores

**METODOS DE
CONSTRUCCIÓN**

Anteposición

Herramientas de
apoyo a la
complejidad



OBJETIVO GENERAL

Desarrollar procesos pedagógicos aplicados a las sesiones de Gimnasia Aeróbica utilizando los diversos métodos para la construcción de esquemas coreográficos.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Practicar los procesos metodológicos para la construcción coreográfica.

Facilitar herramientas de construcción coreográfica para incrementar la complejidad.

ESTRUCTURA COREOGRAFICA

Cantidad de movimientos que conforman una coreografía o producto final.

Es necesario comprender y aplicar la estructura básica, aclarar conceptos que brinden el éxito de una sesión.



ESTRUCTURA BASICA

Es la fusión de movimientos que conforman una estructura con un tiempo musical determinado.

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



ESTRUCTURA BILATERAL

Manejo de la lateralidad coreográficamente, es decir cuando en el desarrollo o ejecución de la estructura hay transferencia de pierna líder de derecha a izquierda o viceversa.

ESTRUCTURA UNILATERAL

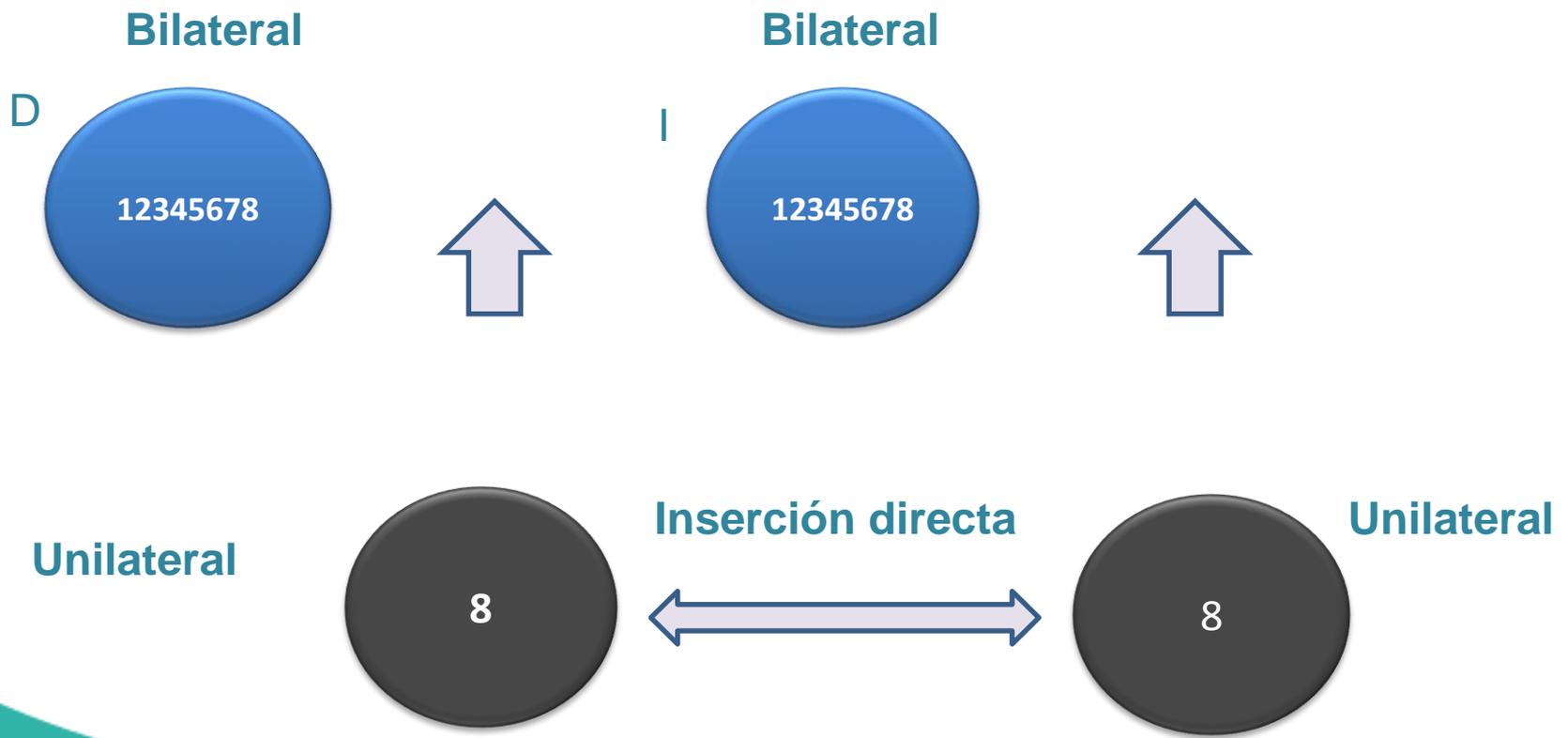
Hace referencia al trabajo inicial en un solo lado, liderada por una pierna y así se mantiene durante toda la ejecución de la estructura, puede ser con la pierna derecha o la izquierda.

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.



CONSTRUCCIÓN POR INSERCIÓN DIRECTA



CONSTRUCCIÓN POR INSERCIÓN DIRECTA

D

Bilateral



Unilateral



I

Bilateral

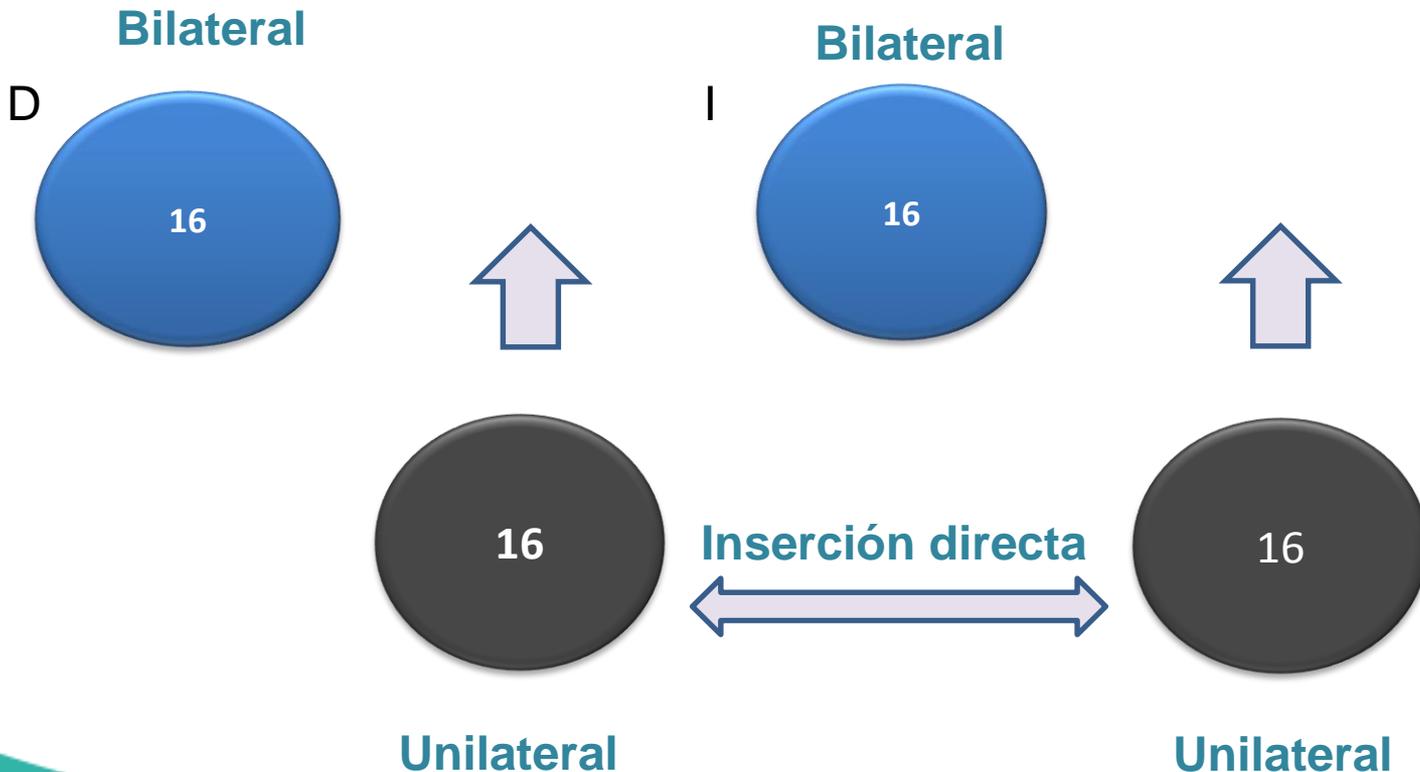


Unilateral



Inserción directa

CONSTRCCIÓN POR INSERCIÓN DIRECTA



CONSTRCCIÓN POR INSERCIÓN DIRECTA

D Bilateral



Unilateral



I Bilateral



Unilateral



Inserción directa

CONSTRUCCIÓN POR ANTEPOSICIÓN

Es el este método de construcción coreográfico en el que se incluye una secuencia unilateral en el beat maestro (tiempo 1) después de haber construido una estructura bilateral.



CONSTRUCCIÓN POR ANTICIPACIÓN

Beat maestro

Bilateral

Bilateral

D

I



Unilateral

Unilateral



ANTEPOSICIÓN



CONSTRUCCIÓN POR ANTEPOSICIÓN

Beat Maestro

Bilateral

Bilateral

D

I



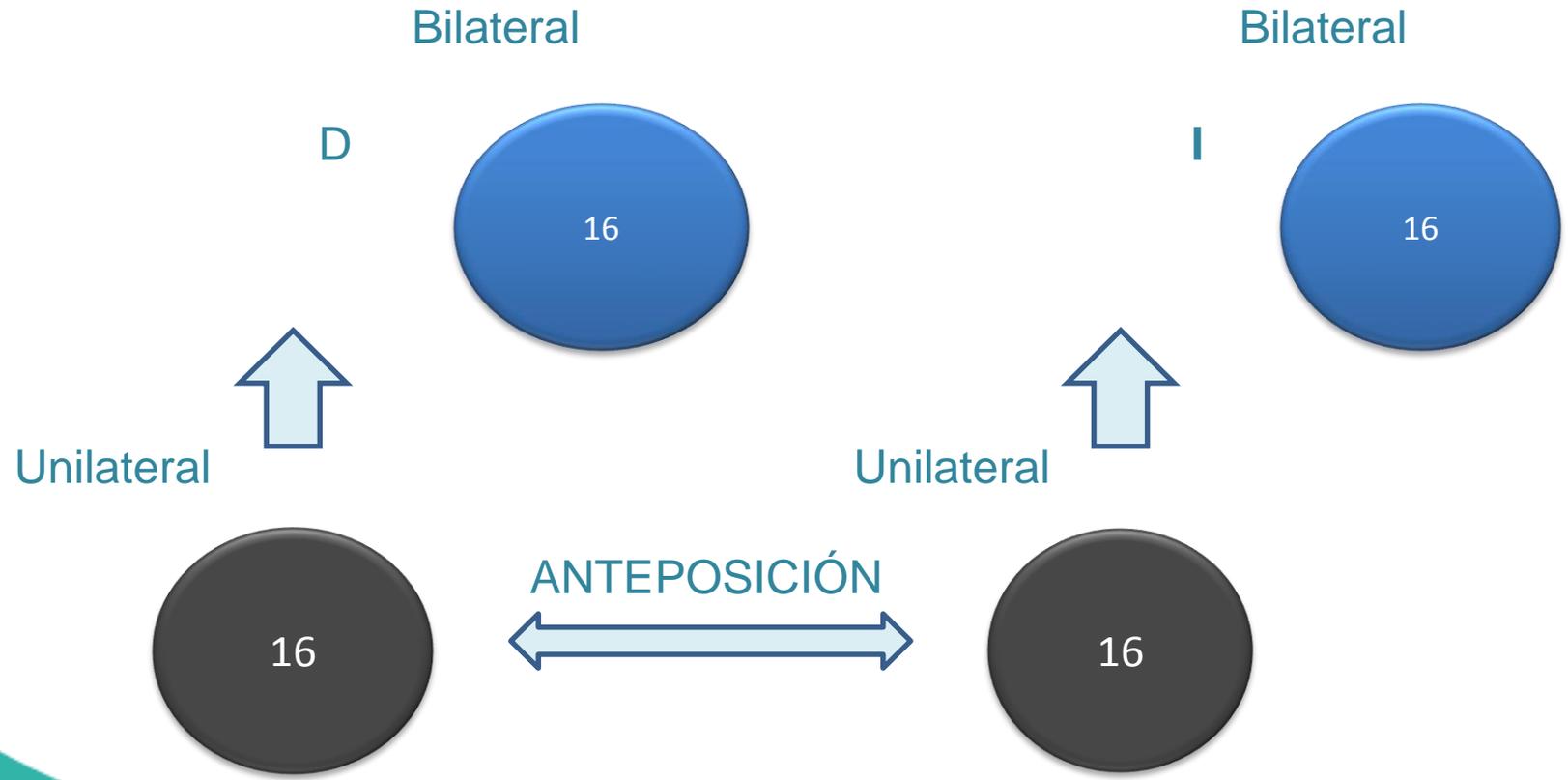
Unilateral

Unilateral

ANTEPOSICIÓN



CONSTRUCCIÓN POR ANTEPOSICIÓN



CONSTRUCCIÓN POR ANTEPOSICIÓN

Beat Maestro



Unilateral



D

Bilateral



Unilateral



Bilateral

I



ANTEPOSICIÓN





HERRAMIENTAS DE COMPLEJIDAD

SEGMENTOS SUPERIORES

favorece intensidad, lo ideal es realizar movimientos acordes con las piernas muy sencillos.

UBICACIÓN ESPACIAL

variar la dirección es una de las formas de incrementar la dificultad.



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.***