



**El deporte
es de todos**

Mindeporte

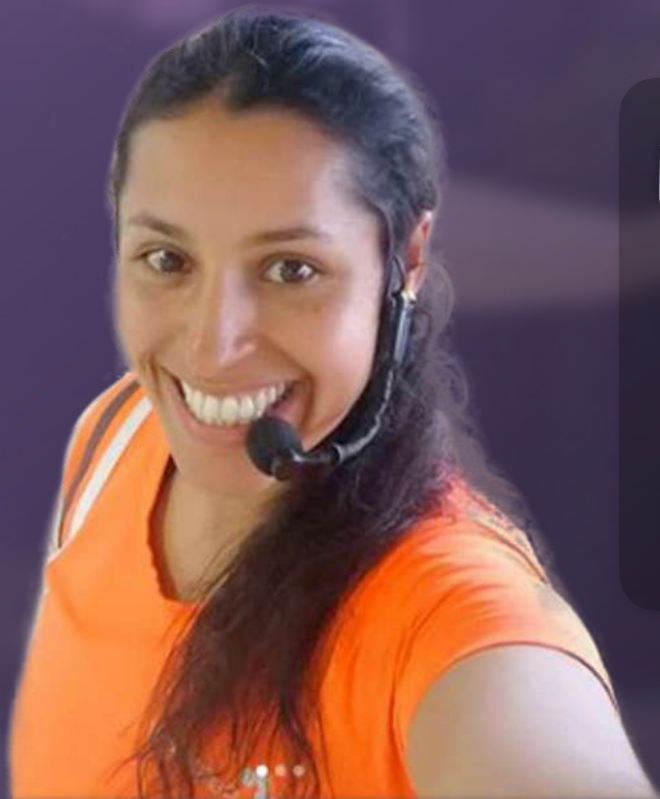
ÁGORA GIMNASIA AERÓBICA



Curso Nacional **Teórico Práctico** de actividad física dirigida musicalizada y hábitos y estilos de vida saludable



ÁGORA GIMNASIA AERÓBICA



DIANA PAOLA AVILA SALAMANCA
Profesional en Ciencias del Deporte
y la Educación Física
UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA



El deporte
es de todos

Mindeporte



CONTENIDO

- Objetivo
- Estructura de la sesión
- Escala de Borg Modificada
- Comandos
- Métrica musical
- Pasos básicos
- Pasos de transferencia
- Estructura coreográfica
- Métodos de construcción coreográfica
- Herramientas de complejidad coreográfica
- Bibliografía



OBJETIVO

Realizar un proceso de enseñanza y aprendizaje sobre las diferentes formas de planeación y desarrollo de la sesión de Gimnasia Aeróbica; mediante la exploración de herramientas teórico prácticas que permitan fortalecer las competencias del equipo Colombia HEVS.



ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Gimnasia Aeróbica

FASE INICIAL

10'



- Movilidad articular 3'00"
- Activación 3'30"
- Estiramiento 3'00"
- Hidratación 30"

FASE CENTRAL

40'



- Construcción - coreográfica:
- Progresión lineal
- Inserción directa
- Anteposición

FASE FINAL

10'



- Vuelta a la calma 5'
- Estiramiento general 5'
- Realimentación



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	



COMANDOS

Información específica y necesaria para hacerse entender y que el participante reconozca de manera anticipada o inmediata los movimientos a ejecutar.



COMANDOS

El Comando debe motivar al usuario



Visuales:
Deben ser
anticipados,
marcados con
amplitud y firmeza.

Verbales:
Deben ser claros,
precisos, coherentes con
el comando visual,
anticipados con un
vocabulario respetuoso.



MÉTRICA MUSICAL

Beat

Bloque

Acento musical.
Intensidad sonora:
suave o fuerte

Compás

Tempo
135-150 bpm.
Beat Maestro

Secuencia

Frase



PASOS BÁSICOS

MOVIMIENTO BÁSICO SECUNDARIO	TIEMPOS MUSICALES	MOVIMIENTO BÁSICO PRIMARIO
MAMBO	4	MARCHA
PASO V	4	MARCHA
CAMINAR ADELANTE Y ATRÁS	8	MARCHA
PASO TOCO	2	BALANCE
PASO RODILLA	4	BALANCE/MARCHA
PASO TALÓN	2	BALANCE
PASO Y FLEXIÓN DE CADERA	2	BALANCE
DESPLAZAMIENTO LATERAL (IDA Y VUELTA)	8	BALANCE



PASOS DE TRANSFERENCIA

De forma simple

- Paso rodilla
- Paso talón
- Paso tap
- Chasee

De forma compuesta

- Caminar + elevación de rodilla
- 3 pasos en V + 1 paso rodilla
- 3 mambos + 2 piernas al lado con la misma pierna

Por número repeticiones

- Puntas al frente
- Piernas laterales
- Elevaciones de rodillas
- Paso toco





ESTRUCTURA COREOGRÁFICA

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



ESTRUCTURA COREOGRÁFICA

BILATERAL

- Hace referencia a los movimientos que permiten cambiar la pierna líder, hacer una transferencia.
- Trabajo por derecha e izquierda.



UNILATERAL

- Como su nombre lo indica hace referencia al trabajo por un solo lado, así se mantiene durante toda la ejecución de la estructura.
- Trabajo solo por derecha o por izquierda.

MÉTODOS DE CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICA

Son diferentes formas que permiten llevar a cabo la estructura de movimientos de una manera secuencial.

SUMATORIA

PIRAMIDAL

**PROGRESIÓN
LINEAL**

**INSERCIÓN
DIRECTA**

ANTEPOSICIÓN



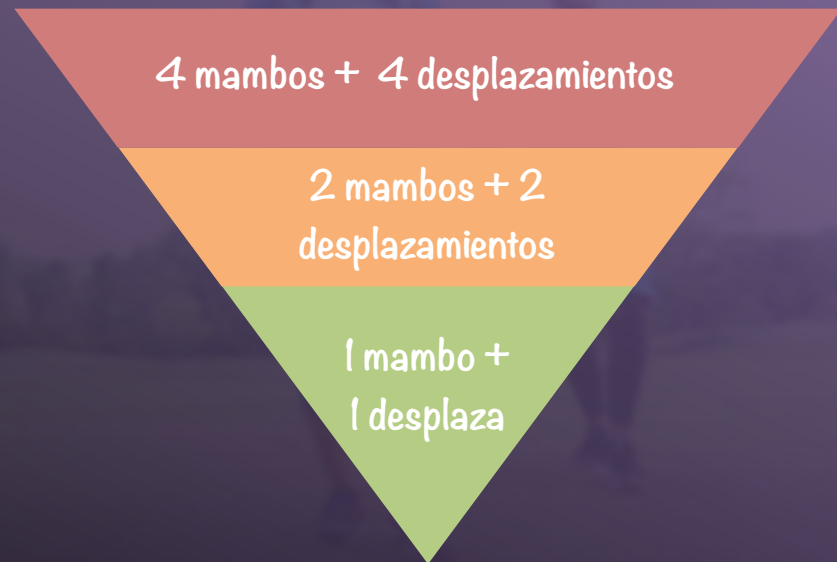
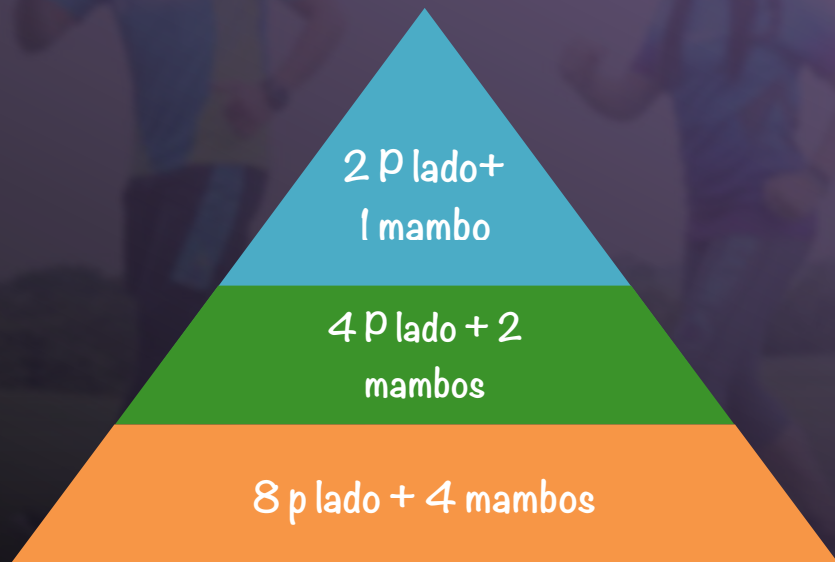
SUMATORIA

Permite la construcción coreográfica sumando paso a paso hasta llegar a un productor final, permite asimilar los patrones de forma sencilla y secuencial.



PIRAMIDAL

Método que va modificando el número de repeticiones de los movimientos propuestos de forma ascendente o descendente.



PROGRESIÓN LINEAL

Permite la construcción desde una base estructural, de manera bilateral de forma simultánea y fluida, teniendo presente el paso transferencia.

**Base
estructural**

**Modificaciones
y/o
sustituciones**

**Producto
final**



PROGRESIÓN LINEAL

Construcción
x BLOQUE
Coreográfico

EJEMPLO 1:

Camina Frente elevo
rodilla regreso +
marcha (3 frases)

EJEMPLO 4:

2 repetidores con
la misma pierna +
7 Mambos

EJEMPLO 2:

Tres mambos +1
paso rodilla +4
pasos en V

EJEMPLO 3:

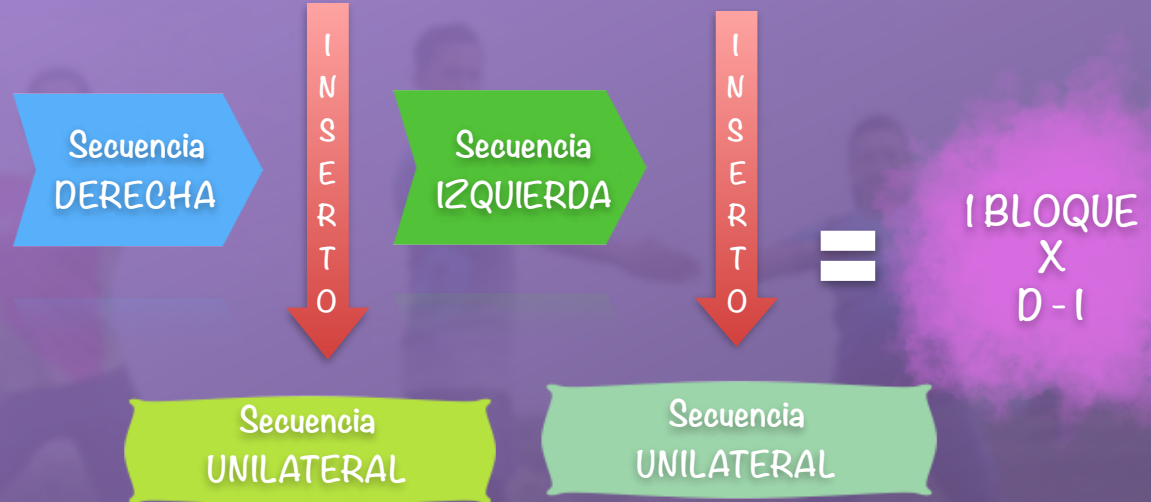
3 pasos rodillas
+6 pasos en V

Ejemplos
desde la:
Base + paso
transferencia



INSERCIÓN DIRECTA

Consiste en insertar una secuencia unilateral en medio de dos secuencias bilaterales que me dará un BLOQUE MUSICAL derecha y por izquierda.



INSERCIÓN DIRECTA

8X8

DERECHA
12345678

I
N
S
E
R
T
O

IZQUIERDA
12345678

I
N
S
E
R
T
O

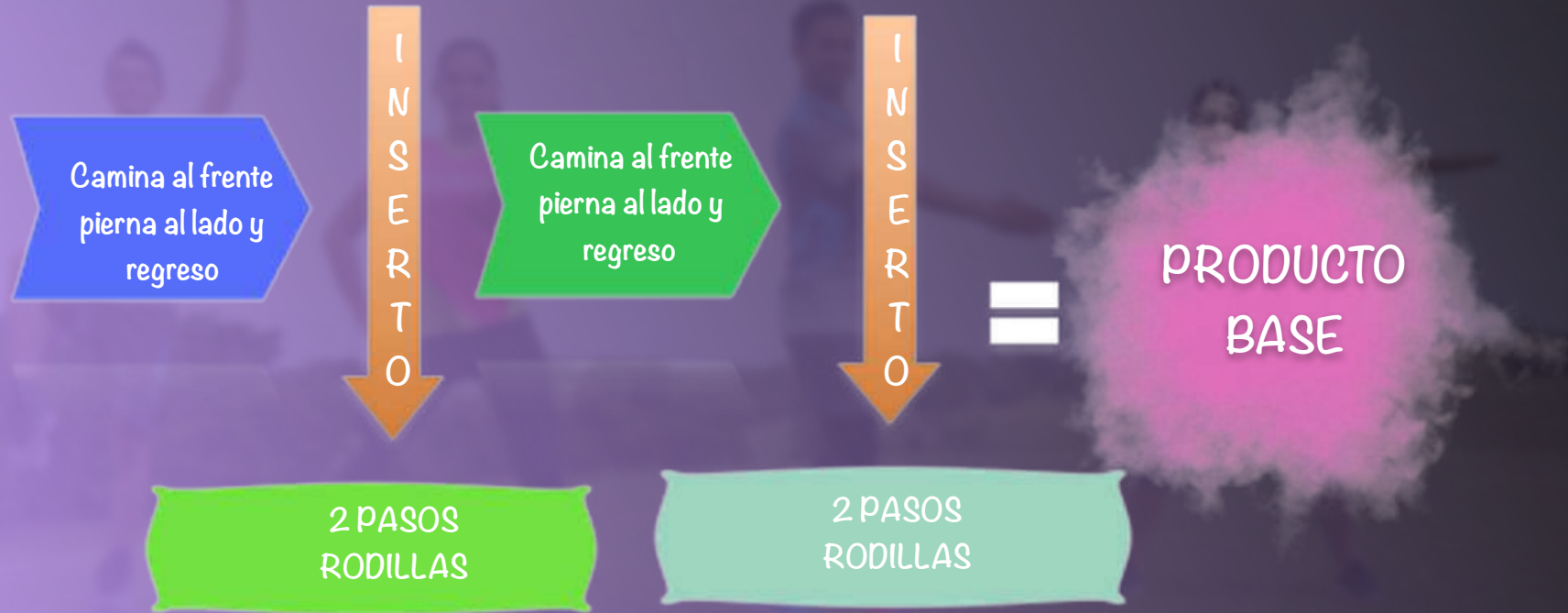
=

1 BLOQUE
X
D-I

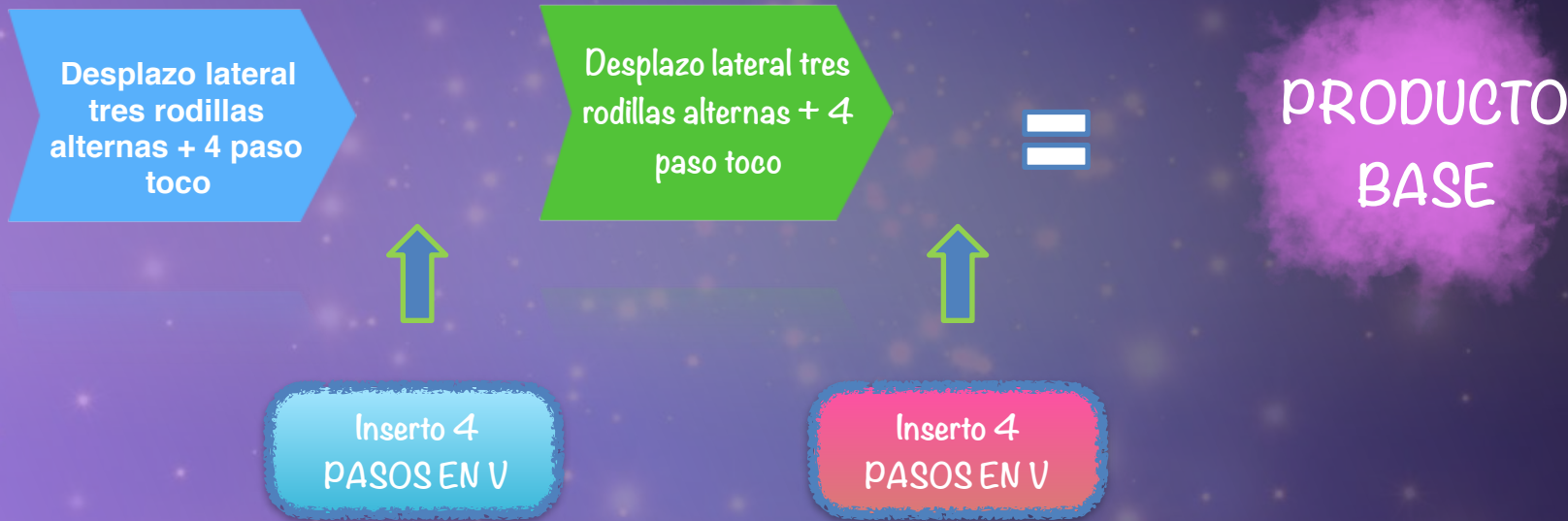
12345678

12345678

EJEMPLOS DE: INSERCIÓN DIRECTA

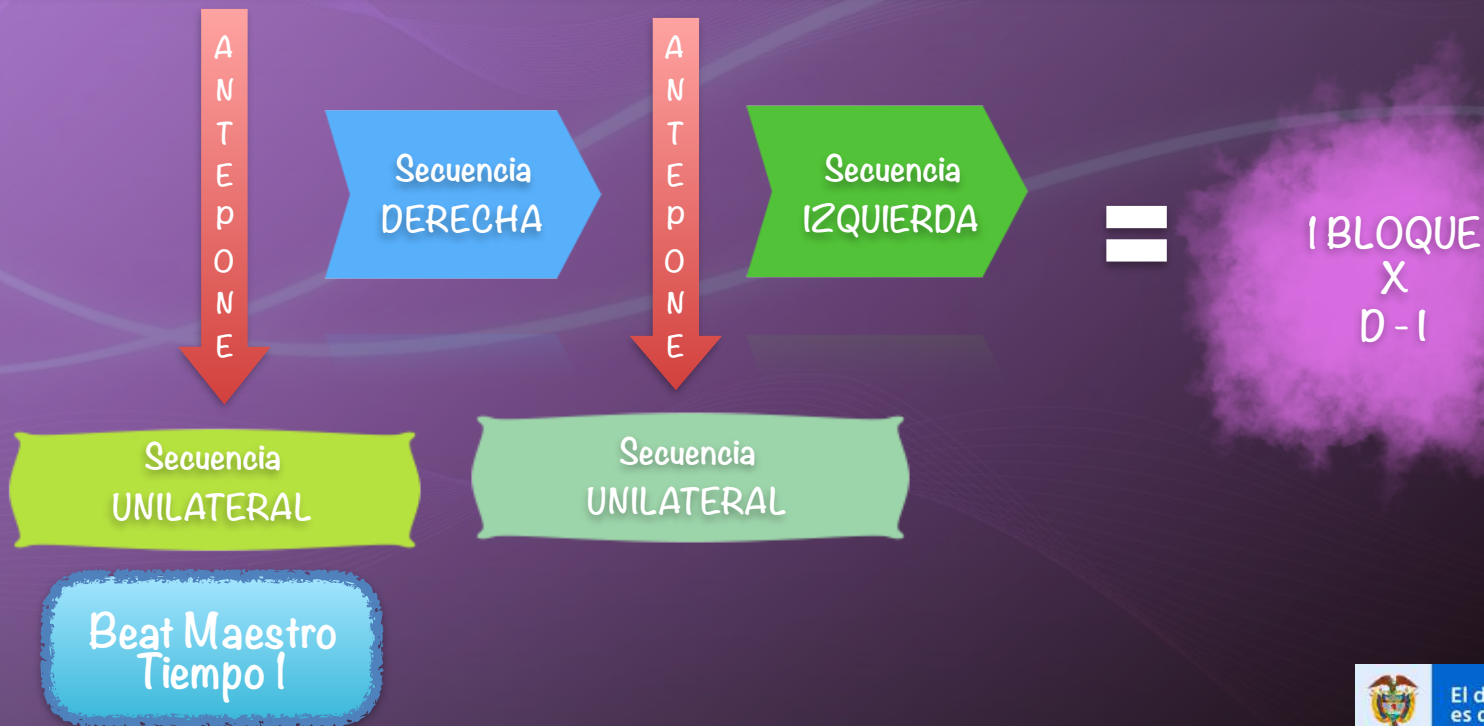


EJEMPLO DE: INSERCIÓN DIRECTA



ANTEPOSICIÓN

Consiste en anteponer una secuencia unilateral en el BEAT maestro de dos secuencias bilaterales que me dará un BLOQUE MUSICAL.



ANTEPOSICIÓN



EJEMPLO: ANTEPOSICIÓN

4 Repetidores
laterales + 1 Mambo
+ 1 Paso rodilla

4 Repetidores
laterales + 1 Mambo
+ 1 Paso rodilla



1 BLOQUE
X
D-1

Antepongo 2 CAMINA
DIAGONAL IDA Y REGRESO

Antepongo 2 CAMINA
DIAGONAL IDA Y REGRESO

Beat Maestro
Tiempo 1



El deporte
es de todos

Mindeporte

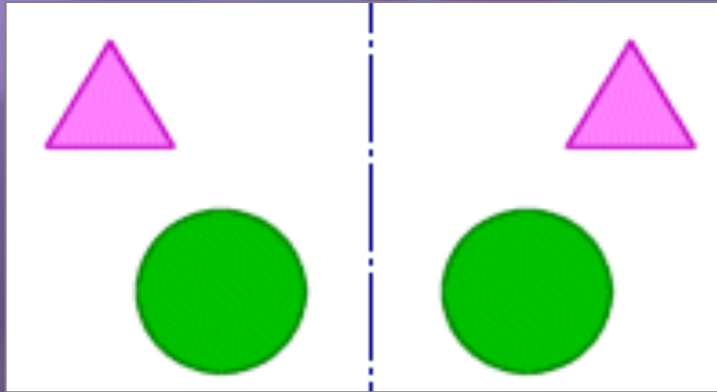


HERRAMIENTAS DE COMPLEJIDAD COREOGRÁFICA

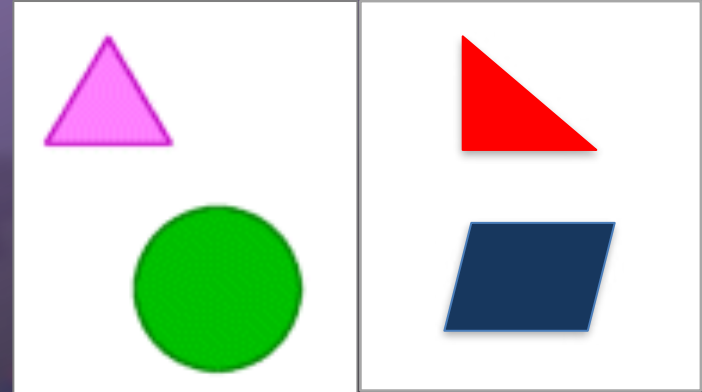


ESTRUCTURA COREOGRÁFICA

SIMÉTRICA



ASIMÉTRICA



MODIFICACIÓN



**Cambio de
DIRECCIÓN**



**Cambio de
DURACIÓN**

MODIFICACIÓN

CONTRATIEMPOS



Reduce el número de tiempos
que utiliza el paso

Ejemplo:

- 2 mambos = mambo sincopado y giro
- Tres repetidores estáticos = tres sincopado

SUSTITUCIÓN

Cambio de paso por otro, respetando los tiempos de ejecución, la dirección y la pierna líder.

- Paso en v
- 2 pasos en V
- Camino al frente con transferencia
-

- Paso mambo
- 2 pasos rodillas
- 2 chasse con transferencia

VARIACIÓN NUMÉRICA

Cambio de la ubicación de un paso, pudiendo a ser el de transferencia o un paso básico.

Camina al frente -
paso transferencia
en tiempo 4
regresa 2
mambos.

Camina al
frente - paso
transferencia en
tiempo 3 -
mambos 3





ADICIÓN DE BRAZOS

- Se pueden hacer en una parte de la coreografía.
- Genera un matiz diferente en la clase.
- Hacerlo en pasos en V y luego eliminarlos o sustituirlos.



CAMBIOS DE FRENTE Y DIRECCIÓN

En la secuencia o bloque
tomo dirección diferentes a
las planteadas en la base



Rotar 90° , o 180° con
uno o varios bloques
coreográficos

PARTICIÓN

Tomar 2 o más estructuras, dividir las por la mitad e intercalarlas.

2
bloques

3
bloques

PARTICIÓN

2 BLOQUES

- 1,2,2,1
- 2,1,1,2



3 BLOQUES

- Invertida: 1,2,3,3,2,1
- Normal: 1,2,3,3,2,1
- O jugar con el orden

BIBLIOGRAFÍA

- SANCHEZ, Domingo. Bases para la enseñanza del aeróbic. Editorial Gymnos. Madrid, España. 1999
- Vidal, J. Aerobic Avanzado. Convención de fitness. Alicante (2007)
- CHAROLA, Ana. Manual práctico de Aeróbic. Editorial Gymnos. Madrid, España 1996
- PAPI, Dieguez Julio. Aerobic. Editorial Inde. Barcelona, España 2000.



GRACIAS



El deporte
es de todos

Mindeporte