



El deporte
es de todos

Mindeporte

ÁGORA GIMNASIA AERÓBICA

PLANEACIÓN GIMNASIA AERÓBICA

DIANA PAOLA AVILA SALAMANCA

Profesional en Ciencias del Deporte y la Edu. Física
UNIVERSIDAD de CUNDINAMARCA



Contenido

- Objetivo
- Beneficios
- Cómo planear
- Metodología
- Ficha de planeación



OBJETIVO

Generar un proceso de aprendizaje de la ficha de planeación de la sesión de GIMNASIA AERÓBICA, facilitando a los monitores del equipo Colombia HEVS, un adecuado desarrollo y asimilación de la misma.



BENEFICIOS DE LA PLANEACIÓN

- Asegura el éxito en la sesión de actividad física dirigida musicalizada.
- Genera seguridad y confianza durante la sesión.
- Minimiza el margen de error en la orientación de la sesión.
- Se fortalece profesionalmente como monitor HEVS.



¿CÓMO PLANEAR?

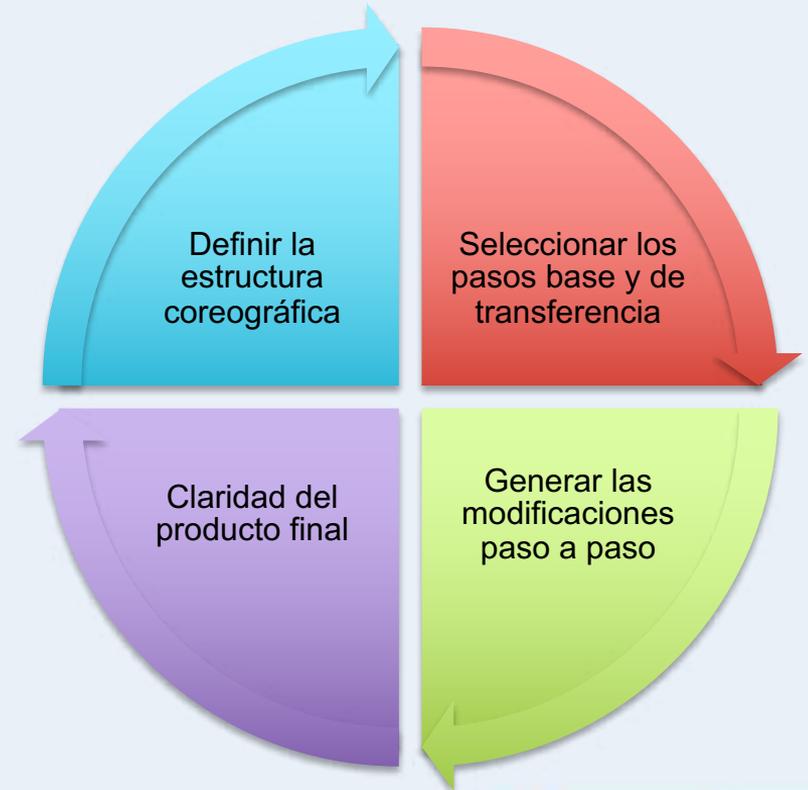


**Evite
improvisar**





METODOLOGÍA



Definir la Estructura Coreográfica



Definir 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



Definir Paso 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

Por número repeticiones

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



Métodos de Construcción Coreográfica

SUMATORIA

PIRAMIDAL

PROGRESIÓN
LINEAL

INSERCIÓN
DIRECTA

ANTEPOSICIÓN





FICHA DE PLANEACIÓN

I. Convenciones

II. Método de Construcción

III. Fase Inicial

IV. Fase Central

V. Fase Final

I. Convenciones

Son un conjunto de abreviaturas, que permiten escribir con facilidad las construcciones coreográficas.



Tener en cuenta:

Señale el PASO TRANSFERENCIA dibujando un triángulo en el tiempo musical determinado.

De acuerdo con el tipo de construcción elegido del formato de Inserción o anteposición; RESALTE el cuadro en el que se hará la inserción o la anteposición.

Convenciones para la sesión de Gimnasia Aeróbica

Marcha: Mch

Balance: Bc

Repetidores al frente: R fren

Repetidores laterales: R lat

Paso eleva rodilla: P ↑ rod

Desplazamiento ida y regreso: Des ⇔

Paso toco: P T

Mambo: Mb

Paso en V: P V

Camina al frente ida y regreso: Cam fren ⇔



II. Método de Construcción

Existen dos fichas para planear la sesión de Gimnasia Aeróbica, su selección depende del método de construcción coreográfica que se desee utilizar.

1.

MÉTODO DE CONSTRUCCIÓN: PROGRESIÓN LINEAL

2.

MÉTODO DE CONSTRUCCIÓN		
INSERCIÓN DIRECTA	<input type="checkbox"/>	ANTEPOSICIÓN <input type="checkbox"/>



III. Fase Inicial

FASE INICIAL 10'			
MOVILIDAD ARTICULAR 3'	ACTIVACIÓN 3' 30"	ESTIRAMIENTO PREVENTIVO 3'	HIDRATACIÓN 30"
Iniciar movimientos de manera céfalo caudal, teniendo en cuenta las cadenas musculares anterior, posterior, cruzadas y laterales.	Ir progresivamente. Iniciar con pasos básicos (primarios), marchas, balance, repetidores laterales. Luego realizar pasos derivados. Hacer movimientos de brazos sencillos que complementen la activación con la ayuda del ritmo y el beat musical.	En esta subfase se contempla realizar un estiramiento dinámico de corta duración, donde se involucren las diferentes cadenas musculares.	



Céfalo-caudal
Caudal-cefálico
Distal-proximal
Proximal-distal



Se hace énfasis en movimientos propios de la modalidad de Gimnasia Aeróbica
Intensidad del esfuerzo: 2



Pueden tener un orden similar al de la movilidad articular.
Intensidad del esfuerzo: 1-2



IV. Fase Central: Progresión Lineal

BASE ESTRUCTURAL							
1	2	3	4	5	6	7	8
CAMINA			Paso al lado	REGRESO			
9	10	11	12	13	14	15	16
2 MAMBOS							
17	18	19	20	21	22	23	24
DOS PASOS EN V							
25	26	27	28	29	30	31	32
DOS PASOS EN V							

▲

**Repetir Bloque
Izquierda
Derecha**



Desglose - Progresión Lineal

En cada cuadro de proceso de desglose, se describen los cambios progresivos manteniendo la misma base estructural.

PROCESO DE DESGLOSE 1							
1	2	3	▲ 4	5	6	7	8
CAMINA			Pierna al lado	REGRESO			
9	10	11	12	13	14	15	16
TRES MAMBOS SINCOPADOS							
17	18	19	20	21	22	23	24
2 PASOS EN V							
25	26	27	28	29	30	31	32
2 PASOS EN V							
Repetir Bloque Izquierda Derecha							

PROCESO DESGLOSE 2							
1	2	3	▲ 4	5	6	7	8
CAMINA			Pierna al lado	REGRESO			
9	10	11	12	13	14	15	16
TRES MAMBOS SINCOPADOS							
17	18	19	20	21	22	23	24
MAMBO LARGO ÍDA Y VUELTA							
25	26	27	28	29	30	31	32
DOS PASOS EN V							
Repetir Bloque Izquierda Derecha							



Producto Final - Progresión Lineal

PRODUCTO FINAL BILATERAL								
1	2	3	4	5	6	7	8	Repetir Bloque Izquierda Derecha
TRAS PIE			Paso al lado	REGRESO				
9	10	11	12	13	14	15	16	
TRES MAMBOS SINCOPADOS								
17	18	19	20	21	22	23	24	
MAMBO LARGO ÍDA Y VUELTA								
25	26	27	28	29	30	31	32	
2 PASOS EN V (Variación de Brazos)								
<p>Nota: Se repetirá el bloque coreográfico el número de veces que sea necesario.</p>								



IV. Fase Central: Inserción Directa

MÉTODO DE CONSTRUCCIÓN

INSERCIÓN DIRECTA ANTEPOSICIÓN

BASE ESTRUCTURAL BILATERAL								
1	2	3	4	5	6	7	8	
MAMBO (Mb)				MAMBO (Mb)				} Secuencia Bilateral
9	10	11	12	13	14	15	16	
MAMBO (Mb)				▲	DOBLE REPETIDOR AL LADO			} Secuencia Bilateral
1	2	3	4	5	6	7	8	
MAMBO (Mb)				MAMBO (Mb)				
9	10	11	12	13	14	15	16	
MAMBO (Mb)				▲	DOBLE REPETIDOR AL LADO (R Lat)			



Desglose – Inserción Directa

1. MODIFICACIÓN								2. MODIFICACIÓN																							
1	2	3	4	5	6	7	8	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	17	18	19	20	21	22	23	24
MAMBO LARGO								MAMBO LARGO								MAMBO LARGO															
9	10	11	12	13	14	15	16	25	26	27	28	29	30	31	32	9	10	11	12	13	14	15	16	25	26	27	28	29	30	31	32
MAMBO				DOBLE REPETIDOR LATERAL (R Lat)				MAMBO				DOBLE REPETIDOR LATERAL (R Lat)				PASO EN V				DOBLE REPETIDOR LATERAL (R Lat)				PASO EN V				DOBLE REPETIDOR LATERAL (R Lat)			



Secuencia Bilateral

Secuencia Bilateral



Desglose – Inserción Directa

Se indica donde se realiza la inserción.

3. INSERCIÓN DIRECTA																4. MODIFICACIÓN															
1	2	3	4	5	6	7	8	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	17	18	19	20	21	22	23	24
MAMBO LARGO								1 DESPLAZAMIENTO LAT (Des)								MAMBO LARGO								1 DESPLAZAMIENTO LAT - ADICIÓN BRAZOS							
9	10	11	12	13	14	15	16	25	26	27	28	29	30	31	32	9	10	11	12	13	14	15	16	25	26	27	28	29	30	31	32
PASO EN V				DOBLE REPETIDOR LATERAL (R Lat)				1 DESPLAZAMIENTO LAT (Des)								MAMBO GIRO				DOBLE REPETIDOR LATERAL (R Lat)				1 DESPLAZAMIENTO LAT - ADICIÓN BRAZOS							

Inserción de una secuencia unilateral



Producto Final – Inserción Directa

PRODUCTO FINAL BILATERAL							
1	2	3	4	5	6	7	8
MAMBO LARGO							
9	10	11	12	13	14	15	16
PASO EN V					DOBLE REPETIDOR LATERAL		
17	18	19	20	21	22	23	24
DESPLAZAMIENTO LATERAL EN L IDA (adición de brazos)							
25	26	27	28	29	30	31	32
DESPLAZAMIENTO LATERAL EN L REGRESO (adición de brazos)							



IV. Fase Central: Anteposición

MÉTODO DE CONSTRUCCIÓN	
INSERCIÓN DIRECTA <input type="checkbox"/>	ANTEPOSICIÓN <input checked="" type="checkbox"/>

BASE ESTRUCTURAL BILATERAL							
1	2	3	4	5	6	7	8
			PASO ↑ TRES RODILLAS				
9	10	11	12	13	14	15	16
MARCHA				MARCHA			
1	2	3	4	5	6	7	8
			PASO ↑ TRES RODILLAS				
9	10	11	12	13	14	15	16
MARCHA				MARCHA			



Desglose – Anteposición

Ejemplo de desglose en anteposición:

Se indica donde se realiza la anteposición.

1. MODIFICACIÓN															
1	2	3	4	5	6	7	8	17	18	19	20	21	22	23	24
PASO ↑ TRES RODILLAS ALTERNO								PASO ↑ TRES RODILLAS ALTERNO							
9	10	11	12	13	14	15	16	25	26	27	28	29	30	31	32
2 PASO EN V								2 PASO EN V							

2. ANTEPOSICIÓN (repetir Bloque)															
1	2	3	4	5	6	7	8	17	18	19	20	21	22	23	24
DESPLAZAMIENTO IDA Y REGRESO								PASO ↑ TRES RODILLAS ALTERNO							
9	10	11	12	13	14	15	16	25	26	27	28	29	30	31	32
DESPLAZAMIENTO IDA Y REGRESO								2 PASO EN V							

Anteposición de una secuencia unilateral



Desglose –Anteposición

Se continúa realizando las modificaciones una vez se realice la anteposición.

3. MODIFICACIÓN																							
1	2	3	4	5	6	7	8	17	18	19	20	21	22	23	24								
DESPLAZAMIENTO IDA Y REGRESO								PASO ↑ TRES RODILLAS ALTERNO															
9	10	11	12	13	14	15	16	25	26	27	28	29	30	31	32								
2 MAMBOS								2 PASO EN V															

4. MODIFICACIÓN																							
1	2	3	4	5	6	7	8	17	18	19	20	21	22	23	24								
CHASSE PASO ATRÁS IDA Y REGRESO								PASO ↑ TRES RODILLAS ALTERNO															
9	10	11	12	13	14	15	16	25	26	27	28	29	30	31	32								
1 MAMBO				REPETIDOR LATERAL (RLat) D - I				2 PASO EN V															



Producto Final – Anteposición

PRODUCTO FINAL BILATERAL							
1	2	3	4	5	6	7	8
CHASSE PASO ATRÁS IDA Y REGRESO							
9	10	11	12	13	14	15	16
1 MAMBO				REPETIDOR LAT D-I			
17	18	19	20	21	22	23	24
PASO ↑ TRES RODILLAS ALTERNO							
25	26	27	28	29	30	31	32
DOS MAMBOS SINCOPADOS							



Nota:

Existen dos opciones para realizar el desglose por Inserción Directa o Anteposición:

1. Hacer modificaciones a la secuencia (base estructural bilateral) y más adelante insertar o anteponer.
2. Insertar o anteponer 16 tiempos coreográficos unilaterales y luego modificar todo el bloque coreográfico.



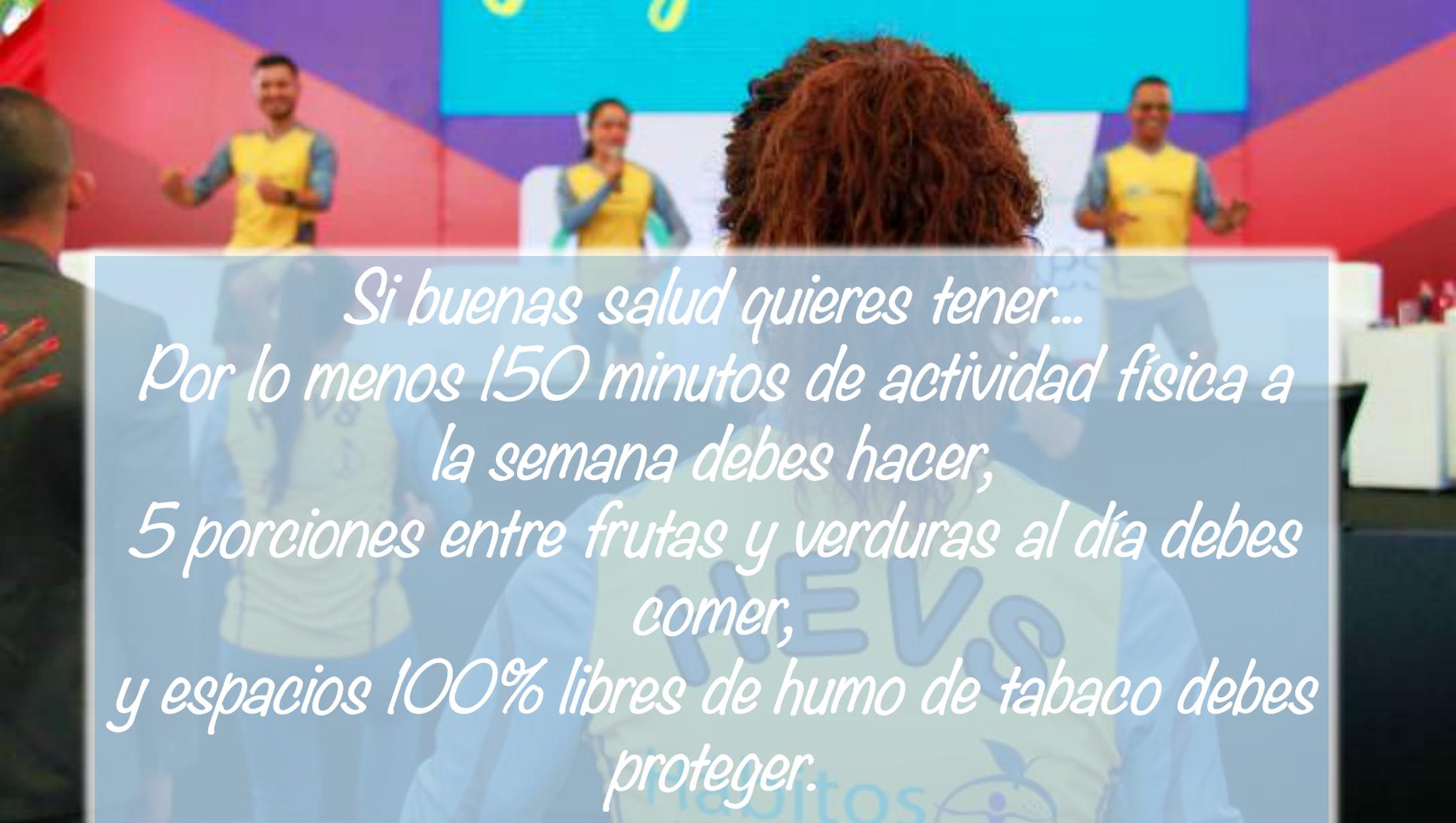
V. Fase Final

FASE FINAL 10'	
VUELTA A LA CALMA (Descenso de Intensidad - Hidratación - Estiramiento Final)	
Realizar movimientos similares a los realizados en la subfase de activación (fase inicial), que permitan disminuir la frecuencia cardio respiratoria. Finalizar con estiramientos globales dinámicos, con una fase estática por cadenas musculares y complementar con estiramientos localizados en miembros superiores e inferiores.	

CONVENCIONES	
Marcha: Mch	Desplazamiento ida y regreso: Des ↔
Balance: Bc	Paso toco: P T
Repetidores al frente: R fren	Mambo: Mb
Repetidores laterales: R lat	Paso en V: P V
Paso eleva rodilla: P ↑ rod	Caminata al frente ida y regreso: Cam fren ↔

Se encuentran al final de la ficha de planeación





*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,
y espacios 100% libres de humo de tabaco debes
proteger.*



GRACIAS



El deporte
es de todos

Mindeporte