



Ágora Gimnasia Aeróbica Musicalizada



Leidys Julieth
ROJAS RODRÍGUEZ

Capacitador y
expositor

Profesional en Cultura
Física y Deporte.

Universidad Incca de
Colombia.



Objetivo

Fortalecer las competencias en construcción de estructuras coreográficas en la modalidad de Gimnasia Aeróbica Musicalizada.



competencias deportivas



Sesión
GAM

correportes

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	

Escala de percepción del *esfuerzo*




coldeportes

Estructura Coreográfica

Se caracteriza por su desarrollo alterno derecha – izquierda.

Bilateral

La estructura coreográfica se realiza solo por un lado ya sea, derecha o izquierda.

Unilateral

Estructura Coreográfica

```
graph TD; A[Estructura Coreográfica] --> B[Simétrica]; A --> C[Asimétrica];
```

La estructura coreográfica por derecha es exactamente igual a la realizada por izquierda y en cada una de ellas se cambia de pierna guía.

Simétrica

La estructura coreográfica por derecha es diferente a la realizada por izquierda y en cada una de ellas se cambia de pierna guía

Asimétrica



Ejemplo

Tres pasos en V + 1 Paso Rodilla



Tres pasos en V + 1 Paso Rodilla

Simétrica

Asimétrica

Caminar y elevar en el tiempo 4 + 2 mambos



Desplazar y elevar en el tiempo 4 + 2 pasos en V

Ejemplo

Pasos de transferencia

Permite cambiar la pierna guía de forma fluida, natural, generando un balance muscular



De forma simple

- Paso rodilla
- Chasse

De forma compuesta

- Caminar elevar dos rodillas
- Desplazar tres talones

Por número de repeticiones

- Paso talón
- Pasos sin desplazamiento

Realizar pasos de transferencia con la misma pierna de forma par (2-4-6)

Realizar pasos de transferencia con la misma pierna o alternando de forma impar (3-5-7)

Pasos de transferencia

De forma simple

Ejemplo: paso rodilla

Ejemplo: paso chassé

Lateralidad

Ejemplo: 2 laterales con la misma pierna

Puntal al frente

Ejemplo: 3 puntas al frente alternando las piernas

Por número
de
repeticiones

De forma
compuesta

Caminar (solo ida) y elevar dos
rodillas en el tiempo 4 + 2 mambo

Desplazar (solo ida) y elevar tres
talones alternando las piernas
+ 2 Pasos en V

coldeportes



Métodos de construcción *coreográfico*

Progresión
lineal

Anteposición

Inserción

Progresión lineal

Método de construcción que se caracteriza por mantener el mismo número de tiempos musicales mediante pasos básicos y que por medio de las repeticiones realiza continuamente modificaciones o progresiones hasta llegar al producto final.

Progresión = Sencillo → Complejo

Producto final

01

Base estructural

02

Modificar o sustituir

03

Eficaz, fluida.
continua

Inserción directa

Este método se basa en construir una estructura unilateral y ubicarla en medio de dos estructuras bilaterales.

Mediante la inserción directa se pueden enseñar secuencias y bloques completos.

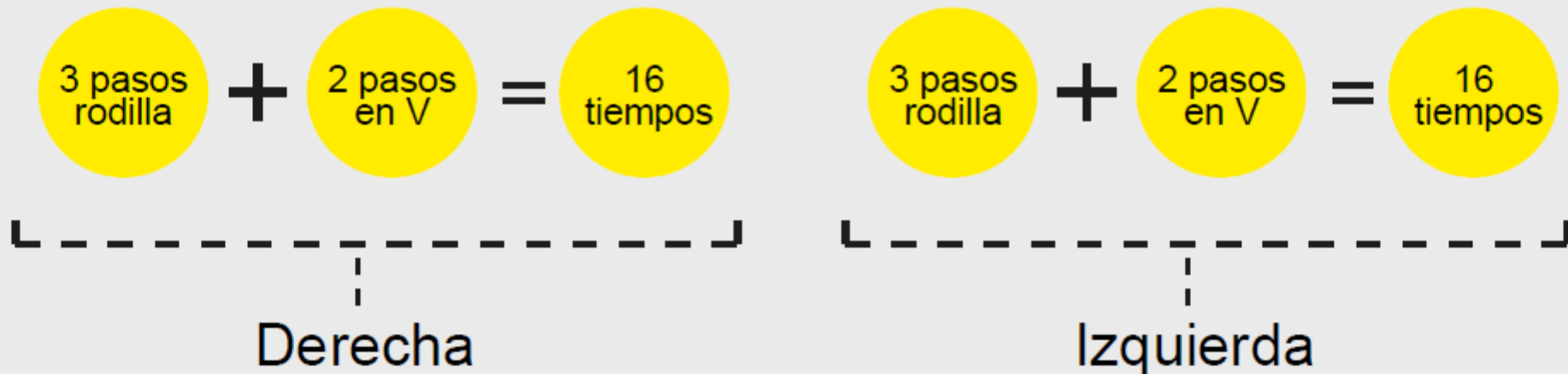


Insertión directa

8 x 8



Ejemplo



Inserción directa

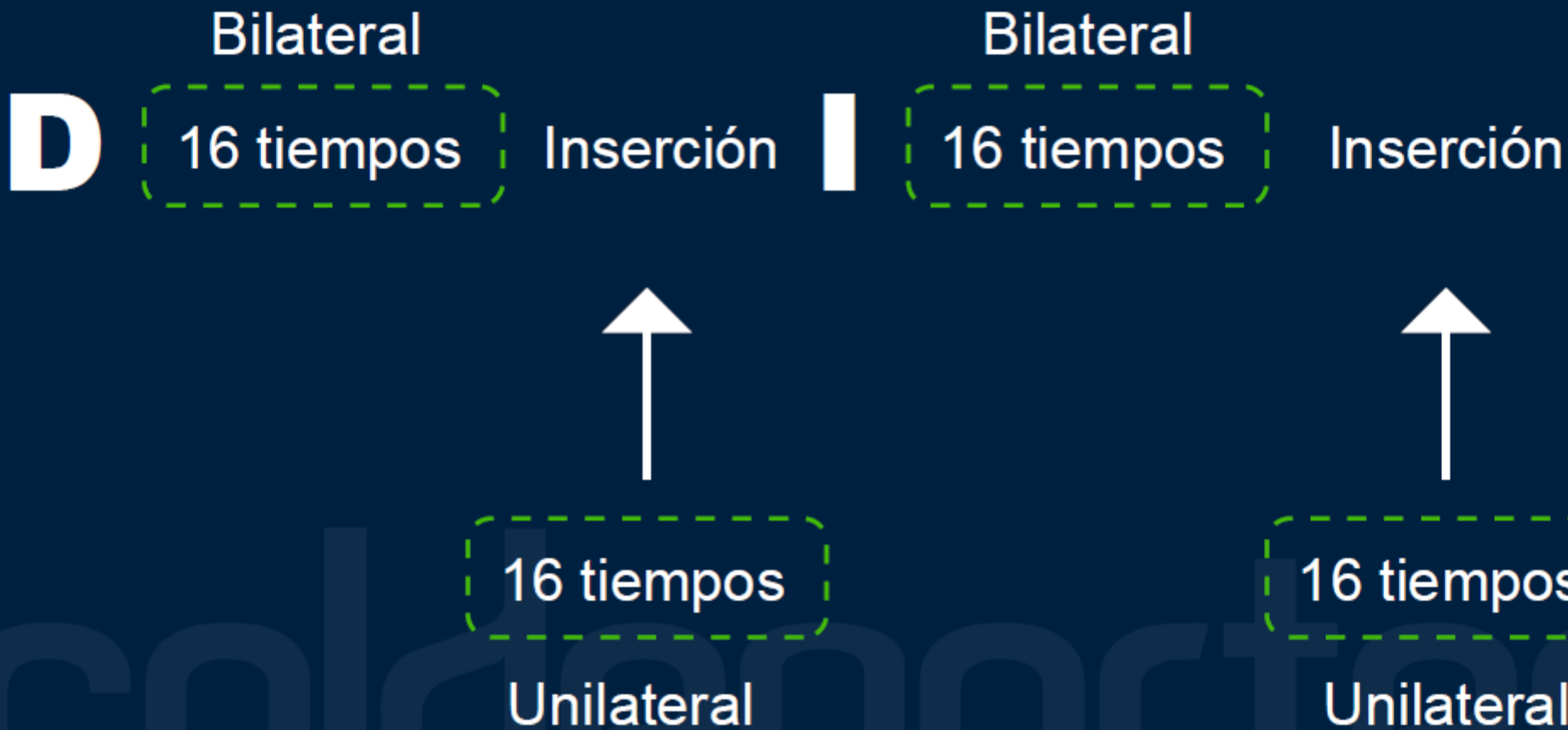
4 x 12



Ejemplo



Inserción directa



Anteposición

El método consiste en agregar una estructura unilateral en el beat maestro después de haber enseñado una estructura bilateral.



Anteposición

8 x 8

1 PASO DE
TRANSFERENCIA
(8 TIEMPOS)

EN EL BEAT
MAESTRO
(TIEMPO 1)

UBICAR LOS
PASOS DE
TRANSFERENCIA
DEL INICIO
(8 TIEMPOS)



COMPLETAR EL
BLOQUE CON LA
TRANSFERENCIA

AGREGAR
PASOS
UNILATERALES
(8 TIEMPOS)

Anteposición

ejemplo
8 x 8

3 paso
rodilla



Se completa el
bloque



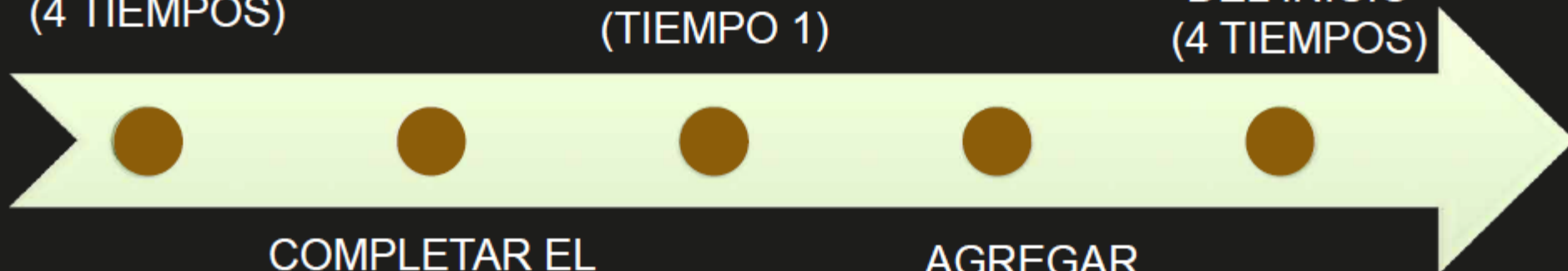
Anteposición

12 x 4

1 PASO DE
TRANSFERENCIA
(4 TIEMPOS)

EN EL BEAT
MAESTRO
(TIEMPO 1)

UBICAR LOS
PASOS DE
TRANSFERENCIA
DEL INICIO
(4 TIEMPOS)



COMPLETAR EL
BLOQUE CON LA
TRANSFERENCIA

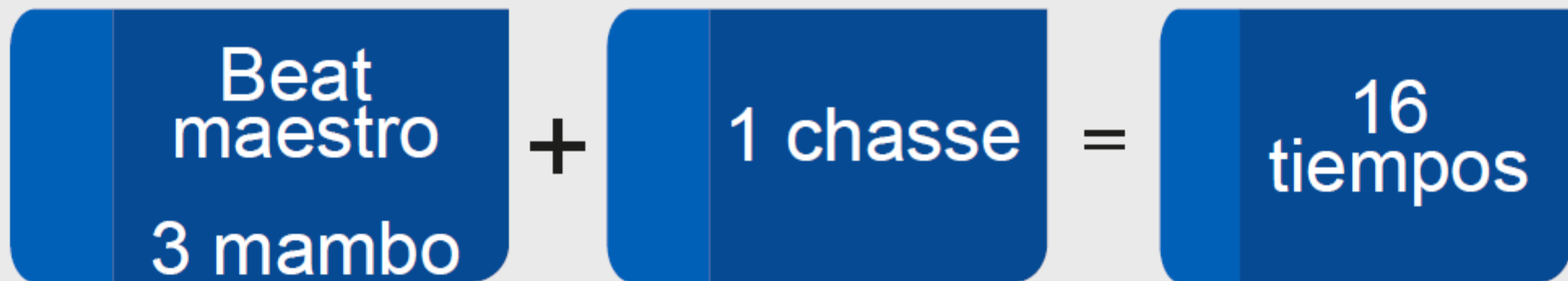
AGREGAR
PASOS
UNILATERALES
(12 TIEMPOS)

Anteposición

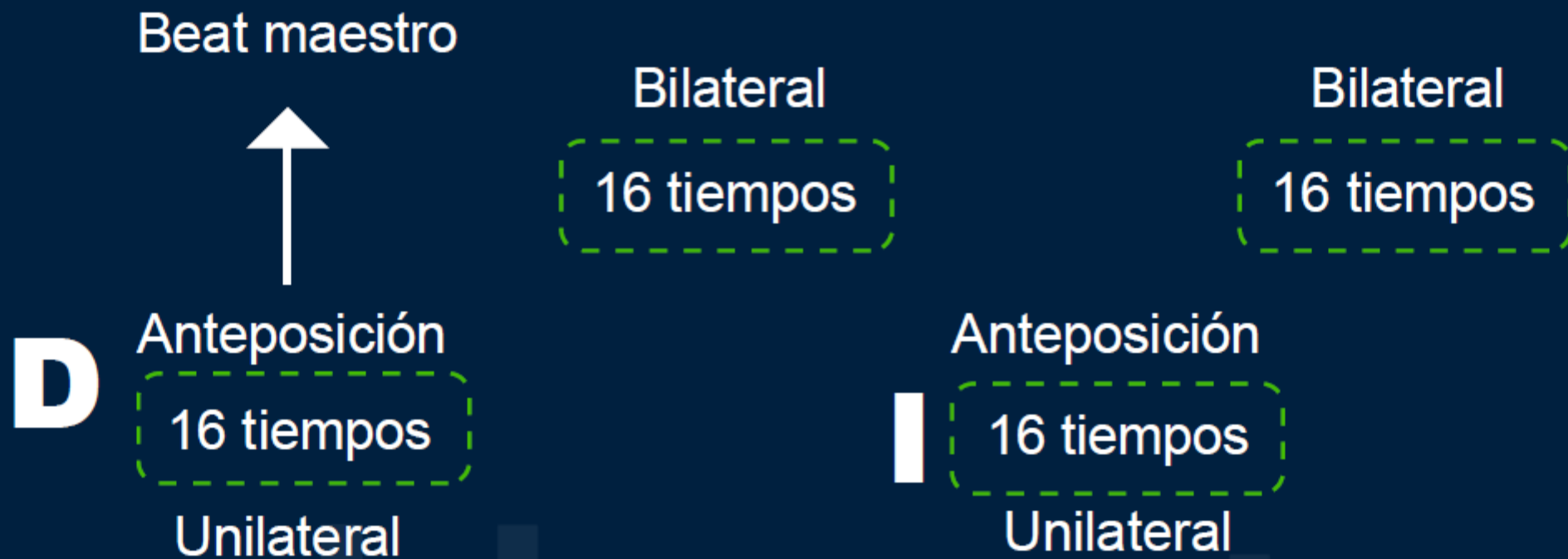
ejemplo

12 x 4

1 Chasse → Completar el bloque



Anteposición en bloque



Herramientas de variación

Estas herramientas ayudan a dar un matiz diferente a la sesión con el fin de darle el toque personal a las coreografías.

Modificaciones

01

02

Sustituciones

Contratiempos

03

Modificaciones

Cambio gradual o progresivo acorde a la estructura básica.

01

02

Sustituciones

Cambio total de la estructura básica del paso.

Contratiempos

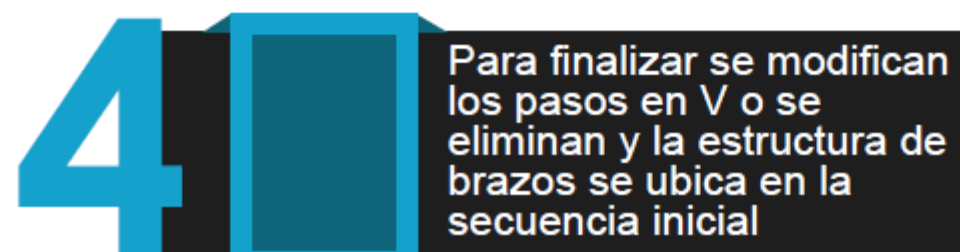
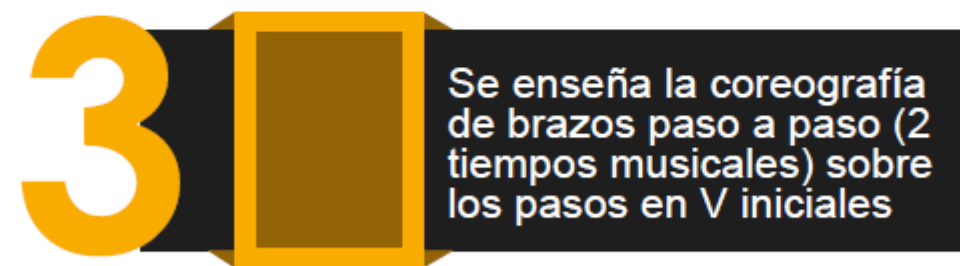
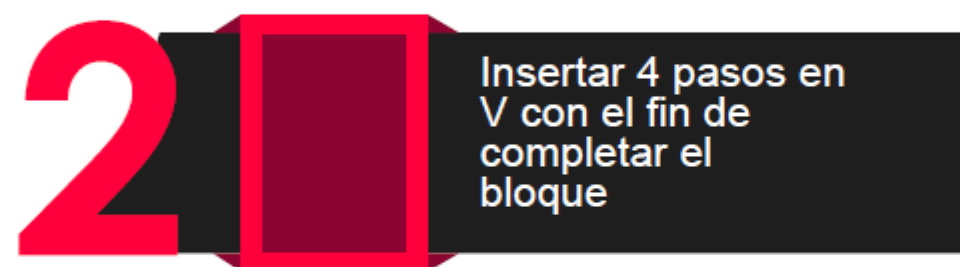
Serie de pasos que su tiempo de ejecución no es mayor a un Beat

03

Herramientas de complejidad

Segmentos superiores

Al finalizar una secuencia se podrá agregar una coreografía de brazos dándole mayor complejidad a la estructura inicial



Ubicación espacial

Cambiar de frente la coreografía enseñada hará que el nivel de dificultad aumente.



01

Construir una secuencia o bloque bilateral



02

Enseñar todos los cambios que se tienen planeados



03

Finalmente se cambia de frente la coreografía

Particiones

Consiste en mezclar o cruzar secuencias o bloques con el fin de trabajar la memoria, ubicación en el espacio y lateralidad.

Partición par

El principio de esta partición es cruzar parejas de secuencias o bloques bilaterales simétricas.

(Solo se utiliza Partición par con secuencias o bloques 2,4,6)

Ejemplo

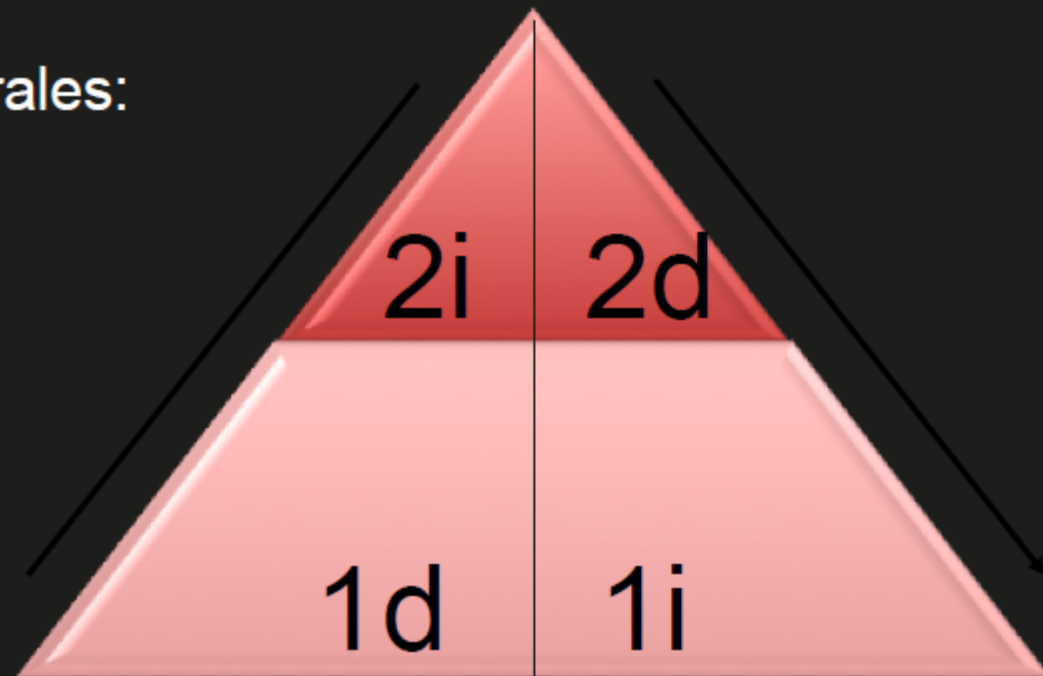
Construir Dos secuencias bilaterales:

Secuencia 1 (DERECHA)

Secuencia 1 (IZQUIERDA)

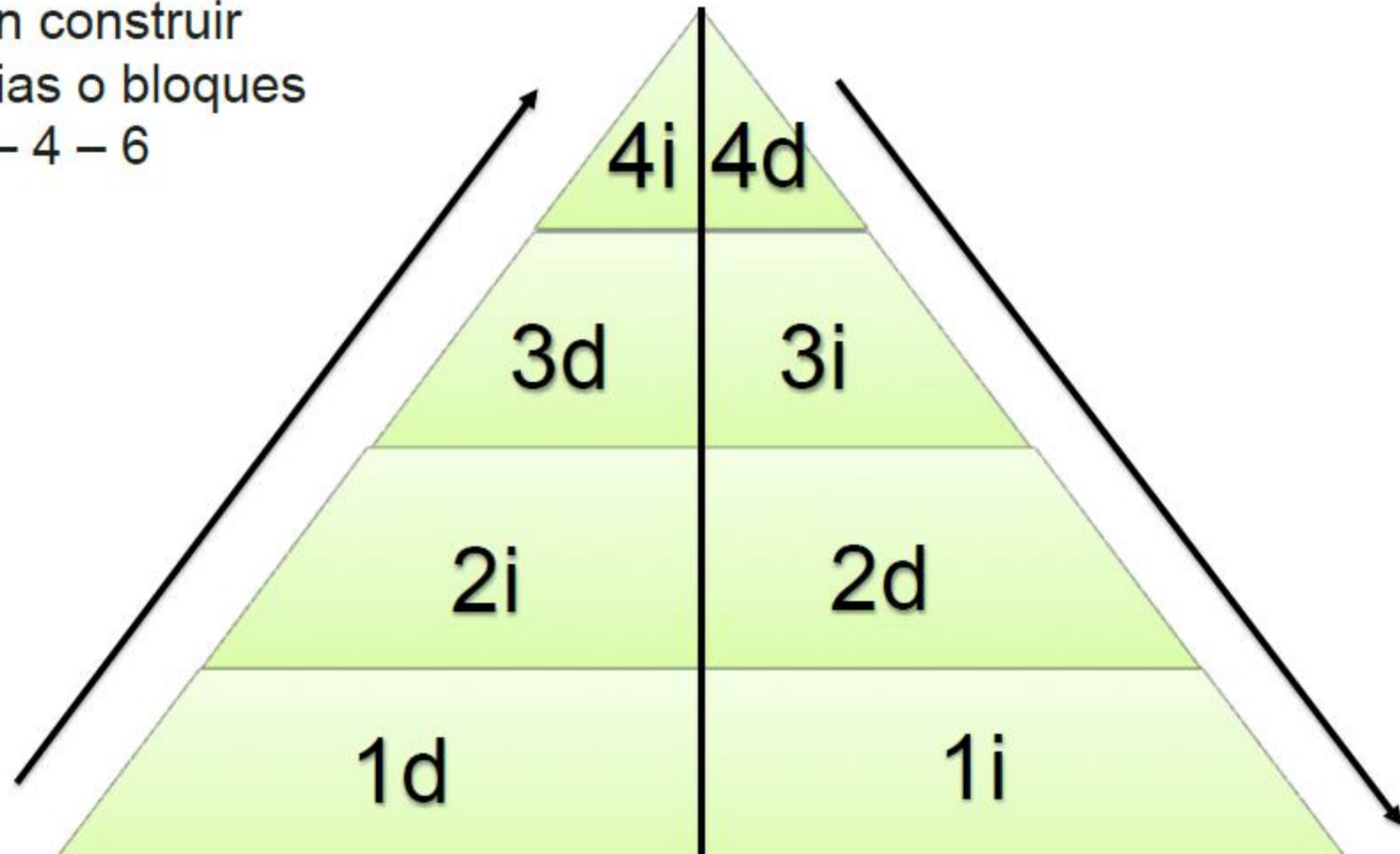
Secuencia 2 (DERECHA)

Secuencia 2 (IZQUIERDA)



Partición par

Se deben construir
secuencias o bloques
pares 2 – 4 – 6



Participación par

El principio de esta partición es cruzar parejas de secuencias o bloques bilaterales asimétricas. (Solo se utiliza Partición par con secuencias o bloques 2 – 4- 6)

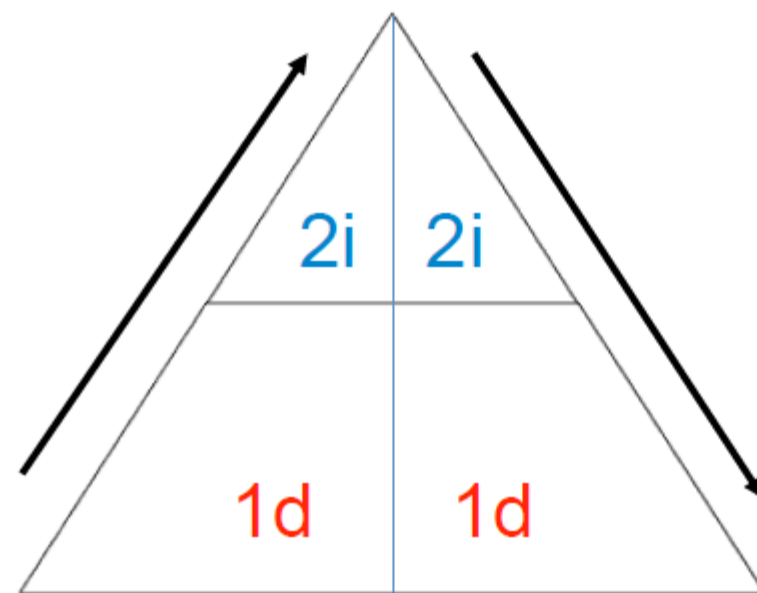
Construir 2 secuencias bilaterales asimétricas

El principio de esta partición es cruzar parejas de secuencias o bloques bilaterales asimétricas. (Solo se utiliza Partición par con secuencias o bloques 2 – 4- 6)!

Construir 2 secuencias bilaterales asimétricas

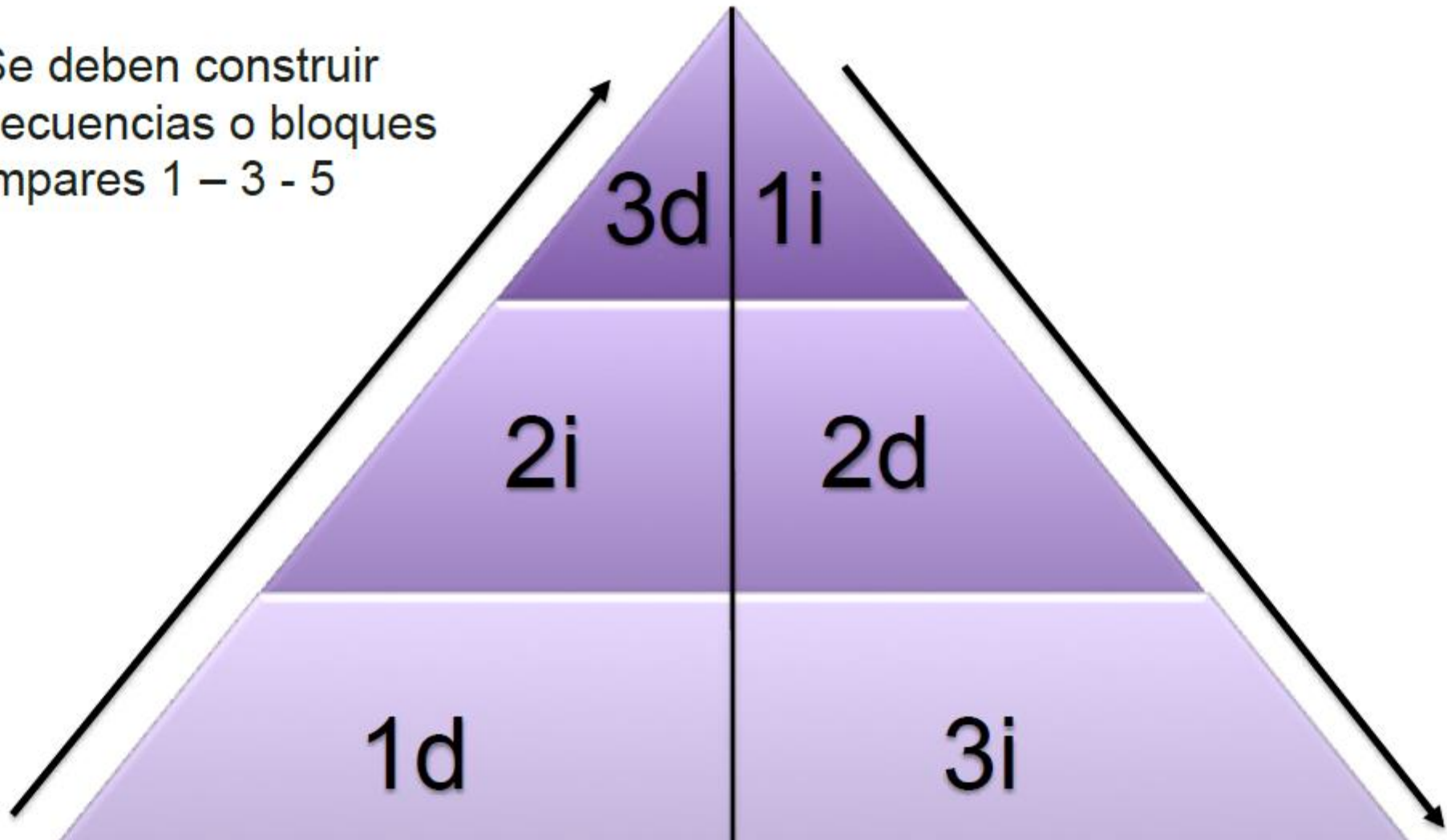


La tarea del usuarios es realizar las secuencias faltantes mediante la partición par.



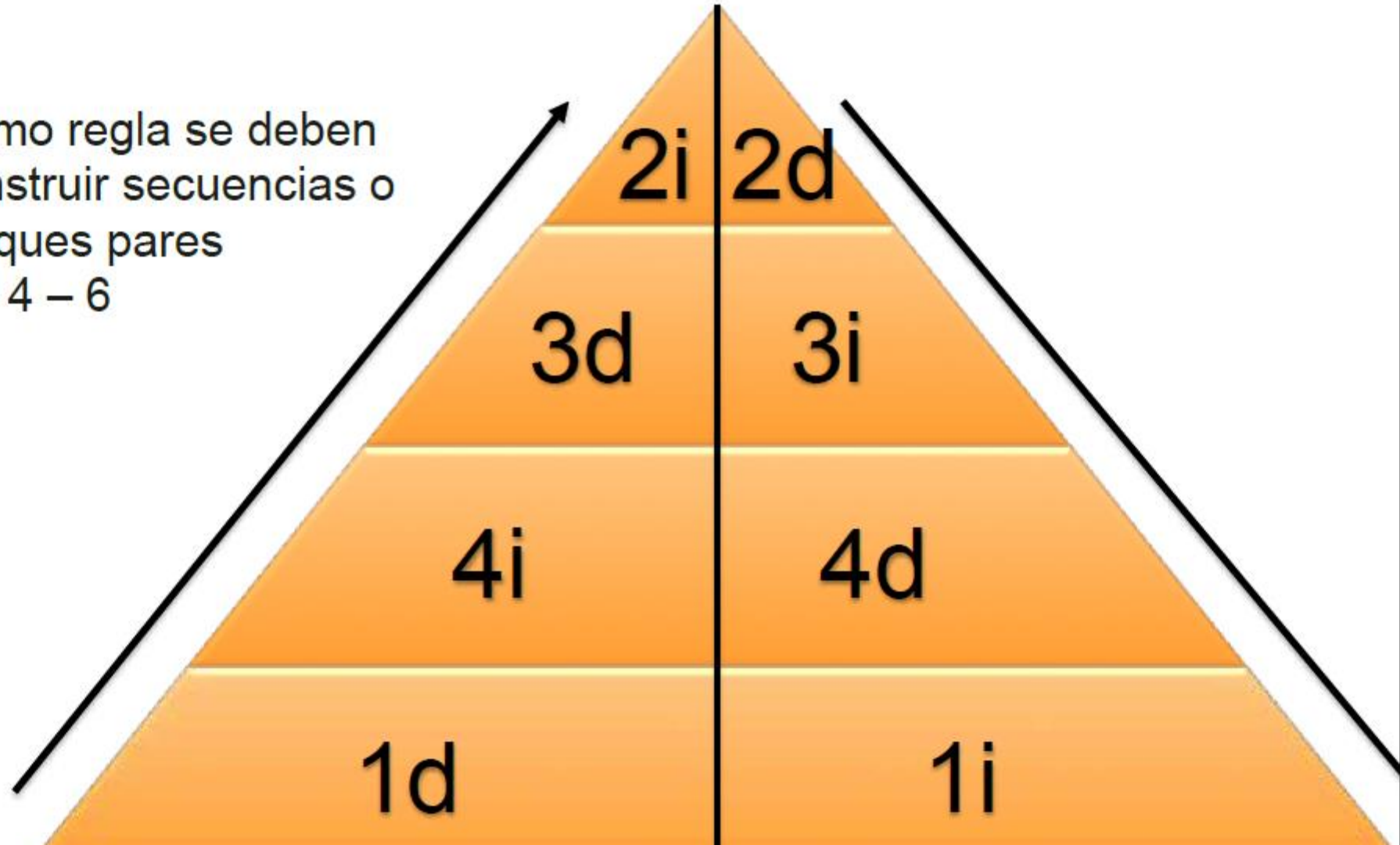
Partición impar

Se deben construir
secuencias o bloques
impares 1 – 3 - 5



Pirámide cruzada

Como regla se deben
construir secuencias o
bloques pares
2 – 4 – 6



Asimetría

Consiste en realizar secuencias asimétricas que en el desarrollo final de la construcción coreográfica resultaran simétricas.
(Importante tener claro la partición par).

Comandos anticipados

Hace referencia a las señales visuales y verbales utilizadas por el Monitor con el fin de orientar a los usuarios en la ejecución de los movimientos.

01

VISUALES

Estos comandos ayudan a dirigir la sesión a través de lo que se ve.

**LENGUAJE
CORPORAL**

02

VERBALES

Estos comandos ayudan a orientar la sesión a través de lo que se escucha.

**TOD LO QUE
DECIMOS**

Comandos verbales

ANTICIPADOS

Se deben anticipar 2 tiempos musicales antes de la ejecución.

CLAROS

Se recomienda expresarlos de forma concreta.

ESPECIFICOS

Nos ayuda a mostrar la dirección del movimiento, las repeticiones y la retroalimentación.

Bibliografía

Fandiño, J. Instructor Superior de Aeróbic. Barcelona, ANEF. (2004)

Diéguez, J. Entrenamiento Funcional en Programas de Fitness, Barcelona, Inde. (2007)

Vidal, J. Aeróbic avanzado. Convención de Fitness. Alicante. (2007).

Martin, M. Aerobic y Fitness. Fundamentos y principios básicos. Madrid. Ed. SM. SL (2009).



comportes