



El deporte
es de todos

Mindeporte

Julieth Rojas

PROFESIONAL EN
CULTURA FÍSICA Y
DEPORTE DE LA
UNIVERSIDAD INCCA DE
COLOMBIA CON MÁS DE

10 AÑOS

DE EXPERIENCIA EN EL
CAMPO DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA DIRIGIDA
MUSICALIZADA.



Actualmente me desempeño como docente en Compensar y he acompañado todo el proceso de capacitación interna en la modalidad de Aeróbicos.

He contado con la fortuna de estar apoyando todo el proceso de capacitación nacional con el Programa de Hábitos y estilos de vida saludable del Ministerio del deporte por 4 años en la modalidad de Gimnasia Aeróbica musicalizada.



ÁGORA GIMNASIA AERÓBICA MUSICALIZADA



COACH

Leidy Julieth Rojas Rodríguez



El deporte
es de todos

Mindeporte

Objetivo

Brindar herramientas teóricas y prácticas propias de la sesión
Gimnasia Aeróbica
Musicalizada orientado a todo
el equipo Colombia con el fin de
favorecer la práctica regular de
actividad física y el desarrollo
motriz de los usuarios del
programa HEVS.





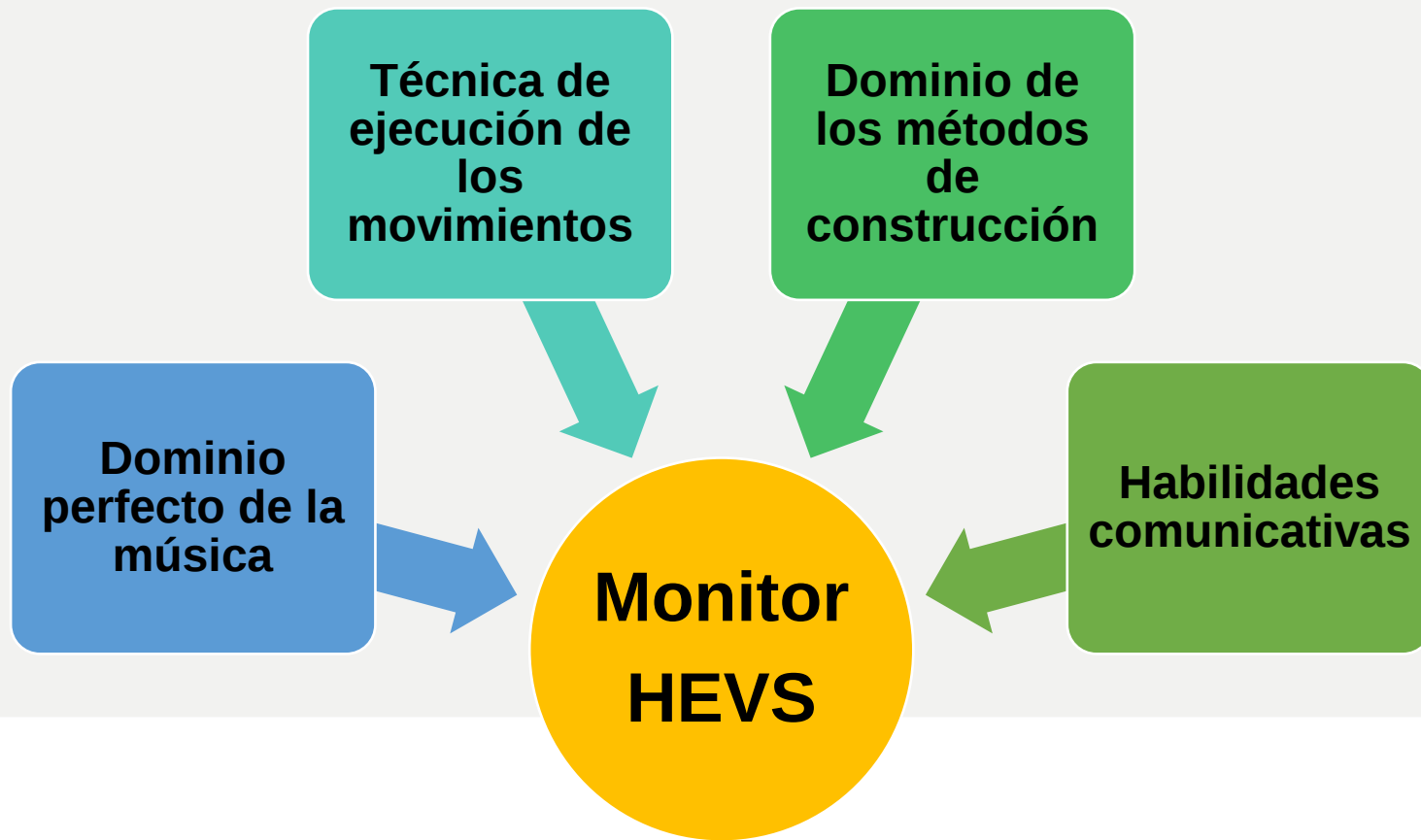
Contenido

1. Características de un Monitor de actividad física
2. Métrica musical
3. Pasos básicos y pasos secundarios
4. Progresiones de los pasos
5. Paso de transferencia
6. Base estructural
7. Métodos de construcción
8. Herramientas de variación
9. Sesión multinivel en HEVS
10. Recomendaciones por nivel
11. Herramientas de complejidad





Características de un Monitor



Descripción de la sesión

Esta sesión pretende brindar experiencias corporales, a partir de coreografías estructuradas, donde se identifica la base musical y sus componentes, articulando los pasos básicos propios de la modalidad y sus posibles variaciones.



ESCALA DE PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO





SENSACIONES DE LA ESCALA DE PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO



El rango de trabajo en la fase central es de 3 a 5.



ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

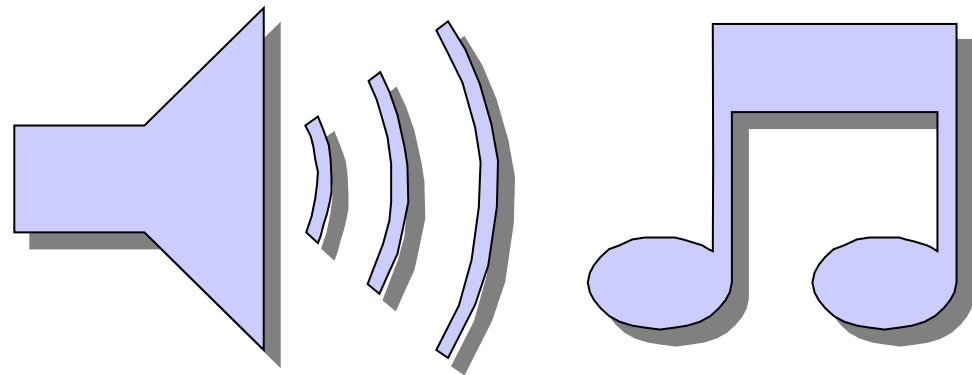




Métrica musical

Tempo

El tempo hace referencia a la velocidad de la música, la cual es de 150 beats por minuto **MÁXIMO**.





Pasos básicos

Movimiento	Tiempos musicales
Marcha	2 beats
Balance	4 beats
Puntas al frente	2 beats
Puntas laterales	2 beats
Elevaciones de rodilla	2 beats

Pasos secundarios

Movimiento	Tiempos musicales
Paso en V	4 beats
Mambo	4 beats
Paso toco	4 beats
Paso rodilla	4 beats
Desplazamiento (ida y vuelta)	8 beats
Caminar (ida y vuelta)	8 beats
Chasse	2 beats*



Progresiones de los movimientos

Movimiento	Tiempos musicales	Que tipo de movimiento es
Bimambo / Mambo sincopado	6 beats	Unilateral
Amague	4 beats	Unilateral
Paso V girando (underground)	4 beats*	Unilateral
Paso salsa	2 beats	Unilateral
Chacha atrás	4 beats	Paso de transferencia
Tap-Tap	2 beats	Unilateral
Mambo y traspié	3 beats	Paso de transferencia
Traspié	2 beats	Unilateral
Pausa	2 beats	Paso de transferencia

Nota: Existen muchos mas movimientos



Clasificación:

De forma
simple

Por número
de
repeticiones

De forma
compuesta

Paso de transferencia

Permiten cambiar la pierna guía de forma fluida, sencilla y clara generando un balance muscular.



De forma simple

- ✓ Paso rodilla
- ✓ Chasse
- ✓ Paso elevo

De forma compuesta

Unión de varios pasos de transferencia en una misma estructura coreográfica (siempre impar)

Por número de repeticiones

Repeticiones alternadas impares
SI cambian la pierna guía

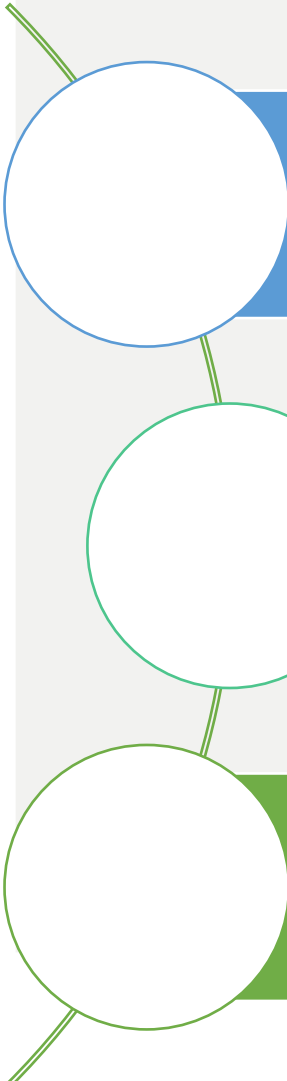
Repeticiones sin alternar impares
(con la misma pierna)
SI cambian la pierna guía

Repeticiones alternadas pares
NO cambian la pierna guía



Base estructural

- Estructura inicial
- Secuencia (16 tiempos)
Bloques (32 tiempos)
- Debe tener un paso de transferencia
- Pasos básicos y pasos secundarios
- Debe ser sencilla y de fácil asimilación
- Entre menos patrones de movimiento mayor comprensión por parte de los usuarios



Progresión lineal

Inserción directa

Anteposición

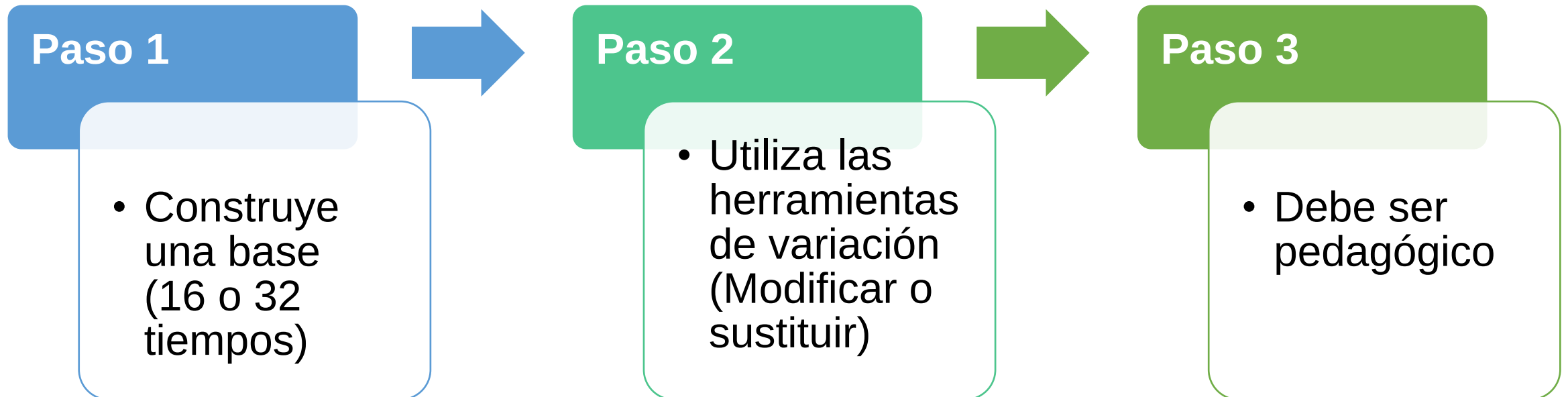
Métodos de construcción

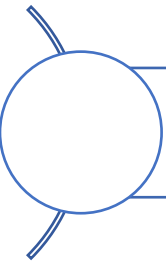
Los métodos de construcción son el paso a paso para llegar a ese producto final de una forma pedagógica logrando un aprendizaje en nuestros usuarios.



Progresión lineal

Es un método característico por su desarrollo bilateral, consiste en crear una coreografía en secuencia o bloque con el fin de llegar a un producto final mas estructurado, empezando con una base e ir enriqueciéndolo con variaciones.





Inserción directa

Es un método convencional para unir movimientos unilaterales y pasos de transferencia (+) (-).

Una característica importante es que el paso de transferencia esta al **INICIO** de la coreografía.

Secuencia

4 x 12

8 x 8

Bloque

16 + 16
Se inserta en
el tiempo 17



Secuencia

- ✓ Corresponde a una construcción de los 16 tiempos iniciales.
- ✓ Consiste en ubicar un paso de transferencia al inicio e insertar pasos unilaterales.

4

X

12

**Paso de
transferencia**

**Pasos
unilaterales**

Se inserta en el tiempo 5

8

X

8

**Paso de
transferencia**

**Pasos
unilaterales**

Se inserta en el tiempo 9



Bloque

- ✓ Cuando hayas construido tus primeros 16 mediante 4x12 / 8x8 **INSERTAS** 16 tiempos mas de pasos unilaterales.
- ✓ Esa inserción se realiza en el tiempo 17 de la música.

16

4x12 / 8x8

+

16

Pasos
unilaterales



Anteposición

Es un método convencional para unir movimientos unilaterales y pasos de transferencia (+) (-)

Una característica importante es que los pasos negativos están al **INICIO** de la coreografía y el paso de transferencia queda ubicado al final.

Secuencia

12 x 4

8 x 8

Bloque

16 + 16

Se antepone
en el tiempo 1



Secuencia

- ✓ Corresponde a una construcción de los 16 tiempos iniciales.
- ✓ Consiste en ubicar los pasos unilaterales al inicio y el paso de transferencia queda al final.

12

X

4

Pasos
unilaterales

Paso de
transferencia

8

X

8

Pasos
unilaterales

Paso de
transferencia



Bloque

- ✓ Cuando hayas construido tus primeros 16 tiempos mediante 12x4 / 8x8 **ANTEPONES** en el tiempo 1.
- ✓ Tus 16 tiempos de anteposición deben ser pasos unilaterales.

16

**Pasos
unilaterales**

+

16

12x4 / 8x8



Modificación

Sustitución

Herramientas de variación

Son herramientas que nos permiten transformar los movimientos que construimos en nuestra base estructural. Se utilizan en todos los métodos de construcción coreográfica.



Modificación

Son aquellos que presentan la misma mecánica de ejecución del movimiento previo y los tiempos musicales.

Pasos previos **SIMILARES** al producto final.

Paso previo	Modificación
Marcha	Paso V
Caminar al frente	Caminar a la diagonal



Sustitución

Son aquellos que se caracterizan por presentar una mecánica de ejecución totalmente diferente al producto final.

Pasos previos **NO SIMILARES** al producto final.

Paso previo	Sustitución
Paso rodilla	Mambo
Desplazar	Puntas laterales



Nivel básico

Nivel intermedio

Nivel avanzado

Sesión Multinivel GAM - HEVS

El formato Multinivel permite generar mayor adherencia a nuestra sesión, debido a que se personaliza el trabajo de los usuarios de acuerdo a su nivel de coordinación.



El deporte
es de todos

Mindeporte

Debemos tener en cuenta...

**Comunicación
asertiva**

**Flujo de
usuarios por
nivel**

**Tiempos por
nivel**

**Control del
grupo**

**Preparación
previa**

**Sesión para
todos**

**No
descuidar a
ningún
grupo**





Te preguntarán pero... ¿Cómo dirigir una sesión Multinivel?

Metodología 1

- Utiliza una base.
- Secuencias o bloques.
- Modifica y sustituye. cada movimiento por nivel.
- No pierdas continuidad de la coreografía previa.

Metodología 2

- Utiliza una base distinta por nivel.
- Realiza bases nuevas por nivel.
- Secuencias o bloques.
- Modifica y sustituye cada movimiento de la base.



Giros

Cambios de
frente

EVITA

No particiones

No saltos

Recomendaciones nivel Básico

Métodos a utilizar: Sumatoria, Reducción y progresión lineal

Estructuras bilaterales

Pasos básicos y secundarios

Brazos* acorde a los movimientos

Bloques y secuencias



Recomendaciones nivel Intermedio



Métodos a utilizar: Progresión lineal, inserción y anteposición

Estructuras bilaterales y simétricas

Pasos básicos, secundarios y progresiones adecuadas para el nivel

Particiones sencillas (1-2-3 -1-2-3) (1-2-3 3-2-1)

Bloques y secuencias

Utilización de brazos *

Cambios de frente *



Saltos

Giros sobre un
solo pie de apoyo

EVITA

No saturar las
coreografías

Movimientos
cortos*

Recomendaciones nivel Avanzado

Métodos a utilizar: Progresión lineal, inserción y anteposición

Estructuras bilaterales, unilaterales, simétricas y asimétricas

Pasos básicos, secundarios y progresiones

Particiones (escaleras, doble bilateral, eliminación)

Matiz coreográfico alto partición sencilla

Matiz coreográfico normal partición compleja

Utilización de brazos *

Cambios de frente *



Brazos
Cambios de frente
Particiones

Herramientas de complejidad

Estas herramientas son un elemento adicional para nuestra sesión, ya que su propósito es darle un toque distinto a nuestras coreografías. Se deben utilizar cuando nuestros grupos tienen un buen desarrollo de su coordinación y podemos darle múltiples opciones de trabajo



Particiones

- Estas se utilizan como juego coreográfico al final de toda la construcción.
- Pueden ser comunes o complejas.
- Las aplicamos si al realizar un sondeo en la sesión lo vemos viable.

Particiones comunes

- Impar ascendente
(1 - 2 - 3) (1 - 2 - 3)
- Impar ascendente/descendente
(1 - 2 - 3) (3 - 2 - 1)
- Par ascendente/descendente
(1 - 2 - 3 - 4) (4 - 3 - 2 - 1)

Particiones complejas

- Impar y par ascendente/descendente
(1 - 3 - 2 - 4) (4 - 2 - 3 - 1)
 - Otro tipo de partición
(1 - 3 - 2 - 4) (3 - 1 - 4 - 2)



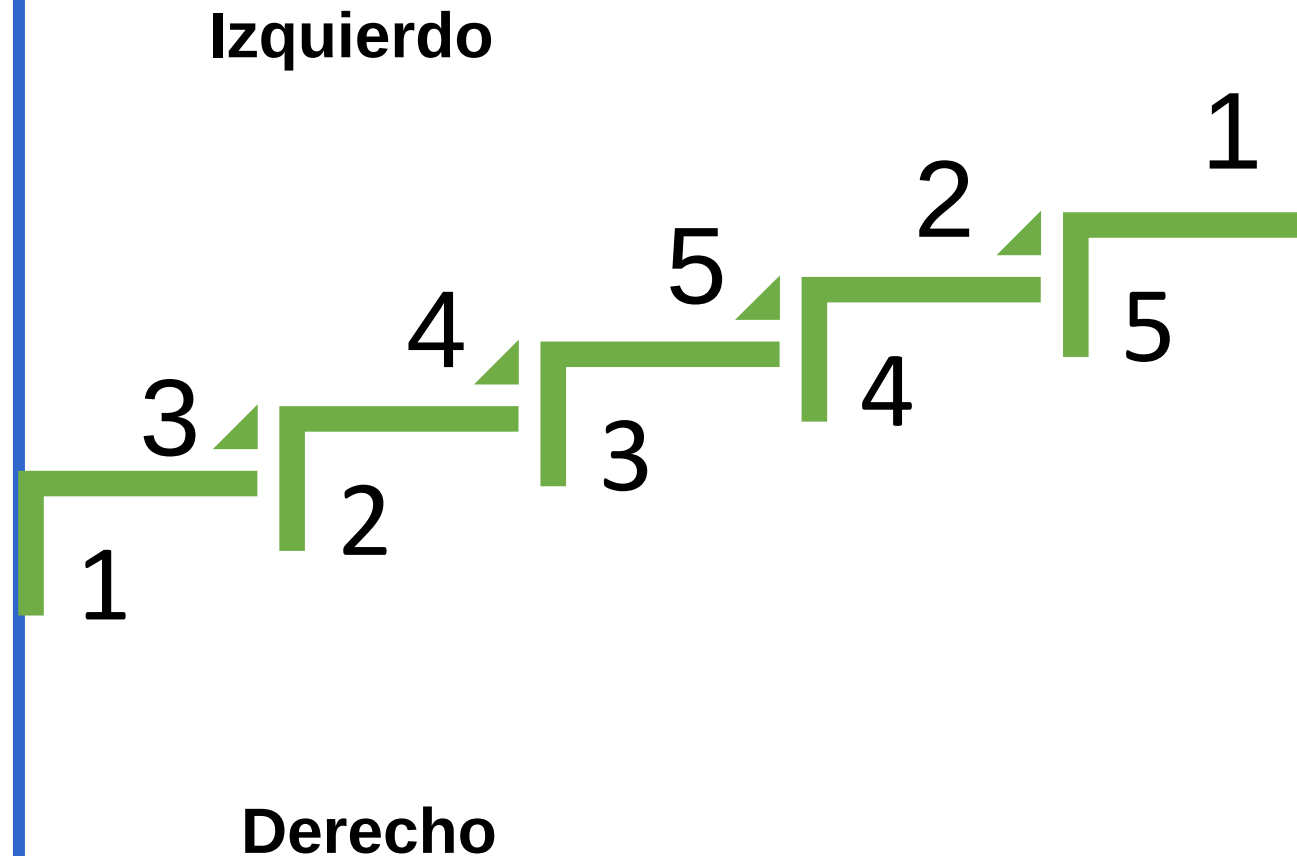
Partición en escalera

Producto final

Debes construir solo secuencias, bilaterales y simétricas (también se pueden asimétricas pero aplica mas complejidad).

Debes trabajar impares en el numero de las secuencias coreográficas.

Ir enumerando cada una en la medida de su construcción.





Bibliografía

1. Gonzales ,I. López, B. Morales , S. (2007). Aeróbic y step. Barcelona, España: Paidotribo.
2. Tamara, R. (2012). Revisión de los métodos de construcción coreográfico en actividades dirigidas con soporte musical. Buenos Aires, Argentina.
3. Diéguez, J. (2004). Aeróbic en salsas de fitness: Manuel teórico practico. 2ª ed. Barcelona, España: Inde publicaciones.
4. Brick,L. (2003). Programa Fitness Aeróbic. Barcelona, España: Hispano Europe S.A.
5. Ayán, C. Ferrer, S. Varela, V. (2013). Sports aeróbics Introducción a la Gimnasia Aeróbica. Sevilla, España: Wanceulen.



El deporte
es de todos

Mindeporte

GRACIAS

