



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.



El deporte
es de todos

Mindeporte

ÁGORA STEP



Julieth Rojas
COACH



El deporte
es de todos

Mindeporte

OBJETIVO

Brindar las herramientas metodológicas básicas para dirigir una sesión de Step, que contribuyan a la mejora de las competencias motrices, técnicas y comunicativas del equipo Colombia.





Contenido



1. Objetivo de la sesión
2. Historia del Step
3. El elemento (Step)
4. Movimientos aconsejados y no aconsejados en el Step.
5. Clasificación de los movimientos (positivos y negativos).
6. Estructuras coreográficas.
7. Herramientas de variación
8. Métodos de construcción.
9. Sesión multinivel.



Descripción

Esta sesión consiste principalmente en subir y bajar escalones que pueden variar su altura añadiendo o restando dificultad y pretende brindar experiencias corporales, a partir de secuencias coreográficas estructuradas a través del step.

Teniendo en cuenta el trabajo en comunidad se propone dibujar este elemento con tiza o con cinta negra sobre el piso.

Nueva tendencia Step

Objetivo

Estimular la resistencia cardiorrespiratoria mediante una coreografía estructurada a través del step, favoreciendo la coordinación, ubicación en el espacio y memoria generando Hábitos y Estilos de vida Saludable.



El deporte
es de todos

Mindeporte

¿Cómo nace el Step?





El cajón

Medida estándar:

Largo	70-75 centímetros
Ancho	35-40 centímetros
Alto	10-15 centímetros



Movimientos aconsejados

¿Cómo cuidar a nuestros usuarios y a nosotros mismos mediante una técnica correcta?





Apoya toda la planta del pie
sobre la plataforma.





- Mantenerse cerca al Step tanto al subir como al bajar.





- Al subir al Step apoya primero el talón y luego la punta.

-
- Al bajar del Step apoya primero la punta y luego el talón.





- Si realizas giros, procura que sean a dos apoyos.

-
- Evita los giros con un solo apoyo.





Si realizas cruces o pivotes
procura hacer pequeñas
propulsiones.





Movimientos desaconsejados

Evita realizar los
siguientes movimientos
para tener una sesión de
Step segura...





NUNCA desciendas del Step de frente.

- Aumenta el estrés de rodilla.
- Perdida de control visual.
- Aumenta el impacto.





NUNCA subas de espalda al Step

- Pérdida de control visual
- No se puede apoyar el pie totalmente





Evita realizar saltos sobre el Step o fuera del mismo.

Esto produce impactos demasiado altos de hasta 7 veces el peso corporal.

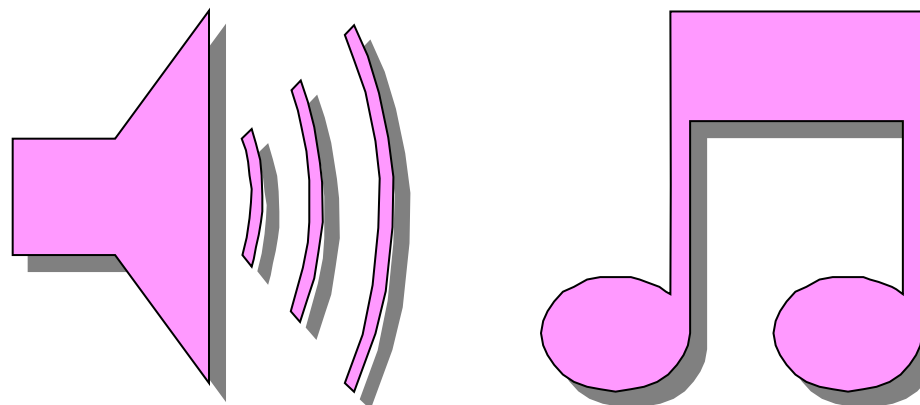




Métrica musical

Tempo

Para nuestra sesión de Step se recomienda trabajar con pistas que no superen los 135 beats por minuto.





Movimientos positivos

Los movimientos positivos son aquellos que SI permiten que haya un cambio de pierna guía.

Alternancia- Trabajo bilateral
D - I - D - I - D - I

Movimientos negativos

Los movimientos negativos son aquellos que NO generan cambio de pierna guía.

Trabajo unilateral
D - I - I - D - D - I

Clasificación de los movimientos

Movimiento	Tiempos	Clasificación
Paso básico	4 beats	Negativo (-)
Paso V	4 beats	Negativo (-)
Repetidores	2 beats	Positivo (+)
Mambo	4 beats	Negativo (-)
Paso rodilla	4 beats	Positivo (+)
Paso talón	4 beats	Positivo (+)

Movimiento	Tiempos	Clasificación
Paso elevo lateral	4 beats	Positivo (+)
Bimambo	6 beats	Negativo (-)
Stom	6 beats	Negativo (-)
Paso patada	4 beats	Positivo (+)
Paso elevo atrás	4 beats	Positivo (+)
Chasse	2 beats	Positivo (+)



Reglas de los pasos positivos(+)

Repetidores
pares
(Utilizando la
misma pierna)

**SI CAMBIAN LA
PIERNA GUIA**

2-4-6-8

Repetidores
impares
(Utilizando la
misma pierna o
alternando)

**SI CAMBIAN LA
PIERNA GUIA**

1-3-5-7

Repeticiones
alternadas pares

**NO CAMBIAN
LA PIERNA
GUIA**



Te preguntaras ...

¿Cómo construir coreografías de forma fluida, lógica y ordenada sin perder la motivación y el disfrute en la sesión?

Construye
una base

- ✓ Estructuras de 16 tiempos (Secuencias)
- ✓ Utiliza solo movimientos básicos

Realiza
variaciones

- ✓ Utiliza las MODIFICACION o SUSTITUCIONES
- ✓ Utiliza movimientos de mayor dificultad de acuerdo a cada nivel

Balance
muscular

- ✓ Realiza trabajos bilaterales
- ✓ Alternancia en las piernas
- ✓ Facilidad y automatización



- Bilateral
- Unilateral
- Simétrica
- Asimétrica

Recuerda...

Los siguientes tipos
de estructuras
coreográficas.



Herramientas de variación

MODIFICACIÓN

Son aquellos que presentan la misma mecánica de ejecución que el patrón final.

Paso previo	Producto final
Paso básico	Paso en V
Paso en V	Paso en V (revés)

SUSTITUCIÓN

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

Paso previo	Producto final
Paso en V	Chasse
Mambo	Paso tap



El deporte
es de todos

Mindeporte

Métodos de construcción

- Sumatoria
- Reducción
- Inserción
- Anteposición
- Partición y eliminación regular





Sumatoria

Método tradicional para unir movimientos.

Realizar:

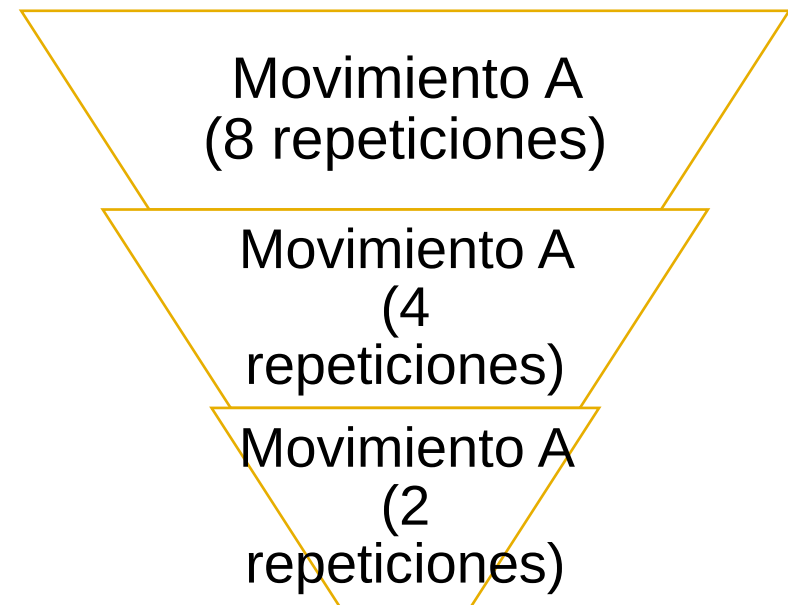
Movimiento **A** + Movimiento **B**

= **A+B**

Reducción

Método tradicional para unir movimientos e ir disminuyendo el numero de repeticiones.

Realizar:





Inserción

Método convencional para unir movimientos positivos y negativos.

- El paso positivo se ubica al inicio y se insertan movimientos negativos.

Secuencia 4×12
 8×8

Bloque $16 + 16$

Paso positivo al **INICIO** de la estructura

Anteposición

Método convencional para unir movimientos positivos y negativos.

- Los pasos negativos se ubican antes del paso positivo.

Secuencia 12×4
 8×8

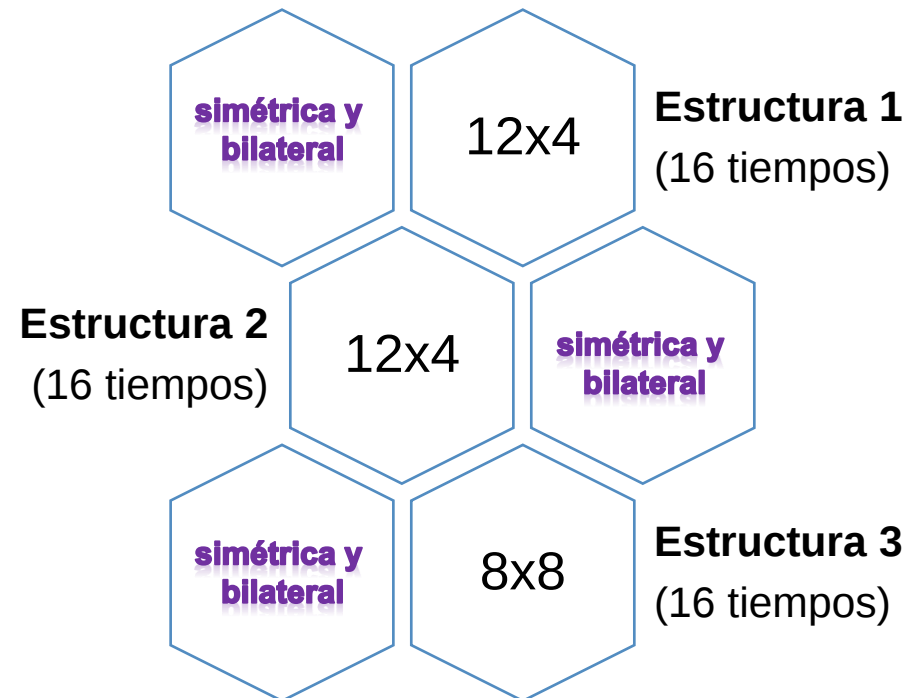
Bloque $16 + 16$

Paso positivo al **FINAL** de la estructura



Partición y eliminación regular

Es un método ideal para construir bloques y desarrollar la atención en nuestros usuarios, se recomienda utilizar en nivel intermedio y avanzado.





Estructura 1 (12 x 4)

(12)
Movimientos negativos
3 pasos V

X

(4)
Movimiento positivo
1 paso rodilla

Estructura 2 (12 x 4)

(12)
Movimientos negativos
4 bimambo

X

(4)
Movimiento positivo
1 paso rodilla

Estructura 3 (8 x 8)

(8)
1 movimiento positivo
(1 chasse)
1 movimiento negativo
(paso V)

X

(8)
2 movimientos positivos
(2 paso rodilla)



Paso 1

Sumatoria:

D

I

Estructura 1

3 pasos en V
1 paso rodilla

3 pasos en V
1 paso rodilla

Estructura 2

D

I

4 Bimambo
1 paso rodilla

4 Bimambo
1 paso rodilla

Estructura 3

D

I

1 chasse y 1 paso
v

2 pasos rodilla

Paso 2

Partición:

$$\begin{array}{l} 1 D + 2 I + 3 D \\ 1 I + 2 D + 3 I \end{array}$$

Paso 3

Eliminación:

1

~~3 pasos en V
1 paso rodilla~~

~~3 pasos en V
1 paso rodilla~~

2

~~4 Bimambo
1 paso rodilla~~

~~4 Bimambo
1 paso rodilla~~

3

1 chasse 1 paso v

~~2 pasos rodilla~~



- Control del grupo
- Buen desglose
- Sesión divertida e inclusiva
- Explicación asertiva
- Tiempo para cada nivel
- Prepara tu sesión

Sesión Multinivel

Este tipo de
sesiones nos
permitirá...



Recomendaciones por nivel

NIVEL BÁSICO

NIVEL INTERMEDIO

NIVEL AVANZADO

Métodos coreográficos:
Sumatoria – Reducción – Inserción

Métodos coreográficos:
Inserción – Anteposición – Partición y
eliminación

Métodos coreográficos:
Inserción – Anteposición – Partición y
eliminación

Movimientos básicos
Sin giros
Sincopados

Movimientos básicos
Con giros - Con sincopados
Movimientos mas estructurados

Progresiones de los movimientos
Con giros – Con sincopados – Con
traspie

Si cambios de frente *

Con cambios de frente

Con cambios de frente

Estructuras unilaterales balanceadas

Estructuras simétricas y bilaterales

Estructuras simétricas, asimétricas,
bilaterales y unilaterales

Secuencias y bloques

Secuencias – Bloques – Particiones*

Secuencias – Bloques - Particiones



Bibliografía

1. Fernández, I. López, B. Moral, S. Manual de aerobio y step. 2004. Barcelona. Editorial Paidotribo
2. Martín, M. Aerobio y fitness fundamentos y principios básicos. Madrid. Editorial distribuidora
3. Conti, C. Fitness Style physical activity y fitness. Step Multinivel
4. Diéguez. J. Aerobio en salas de fitness. 2004. INDE. Barcelona



El deporte
es de todos

Mindeporte

Gracias

