

V1901002 - Actividades de acondicionamento físico con soporte musical

1. LA MÚSICA EN LA GIMNASIA AERÓBICA

1.1. Definición

1.2. La música y la intensidad del entrenamiento

1.3. Estructura musical: elementos claves

1.4. Formas para conocer la música

1.5. Adaptación de los movimientos de la coreografía a la música.

2. LOS PASOS BÁSICOS COMO SOPORTE DE LOS DISEÑOS COREOGRÁFICOS

2.1. Formas jugadas para el aprendizaje de los pasos básicos.

2.2. Selección de la modalidad para ejecutar los pasos básicos.

2.2.1. Bajo Impacto

2.2.2. Alto Impacto

2.2.3. Combinado

2.3. Selección y orden de los pasos básicos: opciones coreográficas.

2.3.1. Opción Simple

2.3.2. Opción Doble

2.3.3. Opción Múltiple

2.4. Variaciones en las series coreográficas.

2.4.1. Variaciones de Ritmo

2.4.2. Variaciones de dirección para cada paso básico.

a. Orientación del cuerpo

b. Desplazamiento en el espacio

c. Figuras en el espacio

2.4.3. Selección de los patrones de movimientos de brazos.

2.4.4. Variaciones de la intensidad

3. TRANSCRIPCIÓN COREOGRÁFICA

4. LA COREOGRAFÍA FINAL

5. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA

5.1. Métodos Básicos

5.2. Métodos Avanzados

6. OTROS ASPECTOS

6.1. Instalaciones, aparatos y elementos propios de
aeróbic y step

6.2. Proceso de mantenimiento, operativo y
correctivo de los elementos

6.3. Errores y contraindicaciones más comunes

6.4. La Comunicación

1. LA MÚSICA EN LA GIMNASIA AERÓBICA

1.1. Definición

Elemento básico para la creación y estructuración de las coreografías que consigue que la sesión sea divertida y amena y despierte el entusiasmo y la motivación del alumnado

1.2. La música y la intensidad del entrenamiento

La velocidad de la música se mide en pulsaciones por minuto, (ppm o **bpm**), y nos marcará la **velocidad de ejecución** de los movimientos, incidiendo directamente en la **intensidad** del entrenamiento

1. LA MÚSICA EN LA GIMNASIA AERÓBICA

1.3. *Estructura musical: elementos claves* **

- **Ritmo base:** Es el patrón regular de pulsaciones que identificamos al escuchar un tema musical. Estas pulsaciones se denominan beats (traducción del inglés de pulsación)
- **Beat:** Pulso o tiempo musical. Tiempos o pulsaciones regulares sobre los que se desenvuelve y cobra vida el ritmo.
- **El acento:** Pulsaciones o beats que destacan en intensidad y se repiten de forma periódica dentro del conjunto de pulsaciones. Se caracterizan por concentrar una cantidad de energía mayor que la de los restantes. Dentro de una pieza musical moderna, en su repetición constante y regular del ritmo base, hay pulsos o beats que suenan más fuertes que otros, con más intensidad. De ahí, que hay lo que llamamos pulsos o beats fuertes y pulsos o beats débiles.

1. LA MÚSICA EN LA GIMNASIA AERÓBICA

1.3. Estructura musical: elementos claves

- **Frase musical:** es la agrupación de 8 pulsaciones (beats), donde el primer pulso estará acentuado
- **Secuencia:** Es la suma de 2 frases (16 tp)
- **Serie musical o Bloque:** es un conjunto de 4 frases musicales (32 beats)
- **Master beat:** es el pulso fuerte que inicia la serie
- **Segmento:** Es la suma de dos Bloques (64 tp) Se usa en coreografías simétricas (el segmento es la suma de dos bloques simétricos. Se usa también en coreografías de step)
- **Lagunas:** son los cambios que se producen en la estructura estándar de la música, ya que no todas las músicas están compuestas de una estructura perfecta que permitan seguir unas frases y series musicales adecuadas

1. LA MÚSICA EN LA GIMNASIA AERÓBICA

1.3. Estructura musical: elementos claves

- **Tempo o Velocidad de la música:** Es la frecuencia media del pulso musical, es decir, el número de pulsaciones o beats de una melodía en un minuto. Esta frecuencia de pulsación es importante tenerla en cuenta a la hora de escoger una melodía para trabajar corporalmente. Hay que diferenciar entre trabajar con una música a 100 ppm, y a 170 ppm, ya que el trabajo corporal con esta última va a ser mayor y más intenso. Estos dos casos provocan una influencia respecto a la velocidad a la que deben ejecutarse los movimientos que se realicen a ritmo de la música

1. LA MÚSICA EN LA GIMNASIA AERÓBICA

1.4. Formas para conocer la música

- Conocer la música con la que vamos a trabajar.
- Escuchar la canción desde el principio.
- Indicar por escrito cada frase musical mediante trazos verticales (uno para cada frase), el de la última frase será diagonal tachando el resto de trazos.
- Señalar los momentos en que la música rompe con la estructura estándar (lagunas musicales) mediante un círculo.
- Una vez descrita la estructura sobre el papel, decidir si va a ser útil o no observando los círculos que tiene

1. LA MÚSICA EN LA GIMNASIA AERÓBICA

1.5. Adaptación de los movimientos de la coreografía a la música

Existen movimientos que ocupan normalmente un espacio o un tiempo determinado dentro de una melodía, que se pueden resumir en dos tipos de movimientos:

Movimientos Simples: Aquellos que se ejecutan en un solo tiempo un pulso (beat) (duran solo un tiempo). El propio movimiento constituye una sola acción. Ejemplo: marcha, carrera, twist,...

Movimientos Dobles: Aquellos que se ejecutan en dos tiempos o pulsos (duran dos tiempos). El propio movimiento está constituido por dos acciones, es decir, separación y acercamiento respecto al eje corporal. Ejemplo: Step touch (paso-toca), Jumping jack (abrir y cerrar piernas), Touch step (toca-vuelve),...

1. LA MÚSICA EN LA GIMNASIA AERÓBICA

1.5. Adaptación de los movimientos de la coreografía a la música

Sin embargo el Ritmo natural de todos los movimientos puede variarse realizándolos en un mayor o menor número de pulsos.

Así podremos hacer movimientos: **

- A medio tiempo (en media pulsación o beat)
- A tiempo (en 1 beat)
- A doble tiempo (en 2 beats)
- En cuatro tiempos (en 4 beats)
- Sincopado (El acento es temporalmente desplazado del acento natural de la música – uno Y dos Y tres Y cuatro, estando el acento en el Y-)

1. LA MÚSICA EN LA GIMNASIA AERÓBICA

1.5. Adaptación de los movimientos de la coreografía a la música

RITMO	BPM	TIPO
BAJO	120 – 130	Cardio + Muscular +++
MEDIO	130 – 140	Cardio ++ Muscular ++
ALTO	>150	Cardio +++ Muscular +

2. LOS PASOS BÁSICOS COMO SOPORTE DE LOS DISEÑOS COREOGRÁFICOS

*2.1. Formas jugadas para el aprendizaje de los pasos básicos***

Marcha

Step – touch

Lunge

Touch – step/Toca

Balanceo: Twist

Grapevine/Viña

Jumping Jack

Kick/Patada

Knee – lift/Rodilla arriba

Uve

Talones arriba

Leg Swing

Caballo

Chachachá

2. LOS PASOS BÁSICOS COMO SOPORTE DE LOS DISEÑOS COREOGRÁFICOS

*2.1. Formas jugadas para el aprendizaje de los pasos básicos***

2.2. Selección de la modalidad para ejecutar los pasos básicos

2.2.1. Bajo Impacto: El principal requisito - un pie siempre en contacto con el suelo.

Características básicas

1. No existe una fase aérea - impacto con el suelo es más suave
2. Posibilidades coreográficas no son tan numerosas como en el alto impacto
3. La ausencia de saltos

2. LOS PASOS BÁSICOS COMO SOPORTE DE LOS DISEÑOS COREOGRÁFICOS

2.2.2. **Alto Impacto:** El principal requisito - durante su ejecución exista una fase aérea de los dos pies

Características básicas

1. El impacto aumenta el riesgo de lesión
2. Posibilidades coreográficas mayores
3. NO es recomendable para: personas con bajo nivel de condición física, con exceso de peso, mujeres embarazadas, con edad avanzada o problemas articulares, que se estén recuperando de una lesión.

2. LOS PASOS BÁSICOS COMO SOPORTE DE LOS DISEÑOS COREOGRÁFICOS

2.2.3. **Combinado:** Alternativa que combina los dos tipos de movimientos, ofrece gran variedad

2.3. *Selección y orden de los pasos básicos:* opciones coreográficas.

2.3.1. **Opción Simple:** selección de un solo paso básico se crearán distintas variaciones

2.3.2. **Opción Doble:** Selección de dos pasos básicos, realizando variaciones de los mismos

2.3.3. **Opción Múltiple:**

- Por Serie: Selección de más de dos pasos básicos en una serie
- Por Frase: Seleccionar más de un paso básico en una misma frase, hasta formar una serie

1ª frase	2ª frase	3ª frase	4ª frase
Paso Toca	Marcha	Fondo lateral	Twist

1ª frase	2ª frase	3ª frase	4ª frase
Paso Toca Jumping Jack	Marcha Toca junta	Rodilla Arriba Fondo lateral	Twist Mambo

2.4. Variaciones en las series coreográficas.

2.4.1. De Ritmo

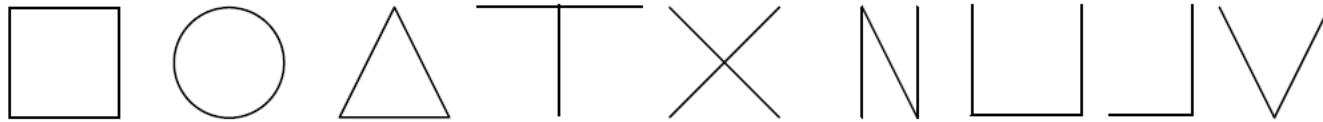
2.4.2. De dirección para cada paso básico

Nos estamos refiriendo tanto a la orientación del cuerpo al realizar el paso básico como a la dirección del desplazamiento en el espacio

a. Orientación del cuerpo: Para poder hacer una clasificación hay que tomar un punto de referencia fijo, como por ejemplo el espejo, es decir: De frente al espejo, de espaldas al espejo, de lado al espejo, rotando sobre su eje central, en diagonal respecto al espejo

b. Desplazamiento en el espacio: Los pasos básicos pueden ejecutarse mientras nos desplazamos en diferentes direcciones

c. Figuras en el espacio: Al combinar los desplazamientos en diferentes direcciones podremos ejecutar gran variedad de figuras en el espacio. Estas figuras permitirán que las series coreográficas sean más variadas y creativas



2.4.3. Selección de los patrones de movimientos de brazos

Existen 2 tipos de patrones de movimientos: Los que tienen como objetivo principal **aumentar la intensidad** de la serie coreográfica; y/o los que tienen una **finalidad artística y creativa** principalmente. Pudiendo ser: Simétricos o asimétricos / Redondos o lineales / diferentes / Con mayor o menor amplitud del movimiento

2.4.4. Variaciones de la intensidad

La intensidad de una serie coreográfica dependerá de los siguientes factores:

- Modalidad de ejecución de los pasos básicos (bajo o alto impacto)
- Desplazamiento que requiere la coreografía (direcciones y figuras)
- Tipo de movimiento de las extremidades (segmentados o totales)
- Patrones de movimientos de los brazos.
- Velocidad de la música

2.4.4. Variaciones de la intensidad

Sin embargo la intensidad se podrá aumentar o disminuir además de la siguiente forma:

- Aumentando/disminuyendo la amplitud de movimientos de las piernas.
- Aumentando/disminuyendo la amplitud de movimientos de brazos.
- Incluyendo o no grandes desplazamientos.
- Ejecutando los movimientos con más o menos energía o fuerza.
- Aumentando/disminuyendo el nivel de complejidad de la serie.
- Aumentando/disminuyendo la velocidad de la música y de los movimientos

3. TRANSCRIPCIÓN COREOGRÁFICA**

Existen diversas formas de llevar al papel la transcripción de una coreografía, no olvidando que debe ser el propio profesor/a el que le de su estilo propio, ya que la utilización de la misma es simplemente para saber el tipo de sesión que va a realizar.

A continuación ponemos un ejemplo basado en la Asociación Española de Fitness y Aeróbic (AEFA), sobre la transcripción de una serie coreográfica

	1ª FRASE	2ª FRASE	3ª FRASE	4ª FRASE
PASOS BÁSICOS				
ORIENTACIÓN				
DIRECCIÓN				
INTENSIDAD				
BRAZOS				

4. LA COREOGRAFÍA FINAL **

Combinación de pasos y movimientos de brazos variados, secuenciados y unidos correctamente hasta crear un esquema.
(Fernández, López y Moral, 2005)

Existen tres tipos:

Simétrica: se repite igualmente a derecha como izquierda

Asimétrica: la coreografía final son únicas y distintas unas de otras, sin repetirse cada una de ellas a derecha e izquierda

Mixta: Son aquellas compuestas tanto de unidades coreográficas simétricas como asimétricas

La evolución del aeróbic ha llevado al desarrollo de un trabajo en estructuras musicales incompletas y nace así el concepto de “estar fuera de música”, refiriéndose al patrón incompleto en función del musical. Así según esto se puede definir:

- Frase incompleta o frase cruzada

Frase A (8t) + frase B (8t): total de la estructura (16t) frase A (10t) + frase B (6t): total de la estructura (16t)

- Estructura incompleta

Estructura A (12t) / estructura B (12t): $A + B = 24t$ (que sigue siendo una estructura incompleta)

Estructura C (24t): $A + B + C = 48t$ (que sumará un bloque y medio). Hasta que no hemos desarrollado C y sumado las tres combinaciones eran incompletas por independiente e incluso $A + B$

COMPLEJIDAD

El grado de complejidad de las rutinas será determinado en función del nivel de la clase: modificando las rutinas, disminuyendo los bpm (beats por minuto), disminuyendo el número de pasos, aumentando o disminuyendo la duración de los distintos segmentos de la clase.

La inclusión de movimientos de brazos obedece al mismo principio. Primero el dominio del movimiento básico de las piernas y luego incluir los movimientos combinados de brazo y brazos.

INTENSIDAD

Tiempo de la música: a mayor velocidad, mayor intensidad en el ejercicio.

Altura de la plataforma: a mayor altura, mayor intensidad en el ejercicio.

Longitud de la palanca: los movimientos de palancas cortas requieren menos energía que los movimientos de palancas largas.

Rango de movimiento de brazos: movimientos de brazos ejecutados en niveles altos y/o largo rango requieren más energía que los movimientos en niveles bajos y/o corto rango.

5. LA METODOLOGÍA

5. 1 MÉTODOS BÁSICOS

Estilo libre: se menciona por ser el modelo más básico y sencillez de aplicación en los inicios de la modalidad pero como no lleva a ningún producto final no es aplicable al objeto de estudio. Es también llamado usar y tirar (Martín, 1999)

Variante del estilo libre: Sánchez (1998) lo diferencia de la progresión lineal y lo denomina combinaciones, por el hecho de constar cada acción motriz enseñada de dos o más pasos básicos, y que representa gráficamente por:

A, B, C y D / (frases de movimientos 8 tiempos musicales)

A+B, C+D, E+F, G+H,

Piramidal invertido: Las frases se repiten varias veces y de forma descendente hasta obtener los movimientos deseados.

A+A+A+A+B+B+B+B C+C+C+C+D+D+D+D

A+A+B+B C+C+D+D

A+B C+D

A+B+A+B+A+B+A+B+C+D+C+D+C+D+C+D

A+B+A+B+C+D+C+D

A+B+C+D

Suma: Se usa para la suma de diferentes acciones motrices o estructuras. (Método cadena, adición, añadido, encadenado...)
El método más básico es sumar frases completas, primero se ejecuta, repite y aprende una estructura A, luego una estructura B, luego se suma, ejecuta, repite y aprenden ambas y las secuencias resultantes. Se prosigue con una secuencia c que se ejecuta, repite y aprende. Se suma a A+ B. (Charola, A. 1996 y FEDA)

A

B

A + B...

C

A + B + C...

5.2 MÉTODOS AVANZADOS

Cadena (Martín, 1999)

Es la suma de estructuras completas de 8t de dos en dos. Creando secuencias de 16 t.

A, B

A + B...

C, D

C + D...

(A + B) + (C + D)

Método de 16t

Se aprende y se repite directamente una estructura temporal de 16 t, lo mismo que una secuencia de 16 t y se suman. Ejemplo:

A, B

C, D

$(A + B) + (C + D)$.

Es un modelo básico que sirve de base y nutre al resto de modelos puesto que finalmente en la construcción siempre hay una suma, desde las estructuras más pequeñas a los bloques enteros. Pero actualmente el método ha derivado en la construcción de bloques o estructuras básicas como forma inicial de suma y se aplica de forma unitaria para enlazar bloques.

$64 + 64 + 32$.

Método de 16t

Se aprende y se repite directamente una estructura temporal de 16 t, lo mismo que una secuencia de 16 t y se suman. Ejemplo:

A, B

C, D

$(A + B) + (C + D)$.

Es un modelo básico que sirve de base y nutre al resto de modelos puesto que finalmente en la construcción siempre hay una suma, desde las estructuras más pequeñas a los bloques enteros. Pero actualmente el método ha derivado en la construcción de bloques o estructuras básicas como forma inicial de suma y se aplica de forma unitaria para enlazar bloques.

$64 + 64 + 32$.

Layer y progresiones

“Layer es el nombre técnico genérico que reciben los métodos de variación y sustitución con los cuales se modula la intensidad y complejidad de los movimientos... Significa que puede ser aplicado a cualquier tipo de secuencia o estructura musical”.

Es el recurso por excelencia para impartir actividades dirigidas con soporte musical, puesto que permite al alumno quedarse en la progresión anterior y por lo tanto al técnico mantener diversos niveles de aprendizaje en una misma sesión puesto que se sigue respetando la secuencia musical estándar. Ejemplo:

A (n tiempos)

Progresión

A (n tiempos + m tiempos)

Layer y progresiones

PROGRESSION:

Dentro de la progresión se puede hacer mediante sustitución (González, 2004): “Que consiste en sustituir de forma gradual algunos movimientos de la estructura básica, para hacer más sencillo su aprendizaje, por otros que quedarán en el producto final. De esta forma al alumno le resulta más sencillo aprender la estructura base pues estará compuesta de movimientos básicos y, una vez aprendida esta, se pueden ir introduciendo progresivamente y de uno en uno los movimientos que constituirán la combinación final”. Es decir, sobre el formato natural de un paso se utiliza otro movimiento que lo sustituya”.

Método de Construcción en Bloque

Consiste, en un primer momento, en la aplicación del método de la suma hasta crear un bloque coreográfico (la suma de 4 frases musicales o lo que es lo mismo 32 tiempos musicales). A partir de ahí, "se puede repetir el bloque modificándolo y enriqueciéndolo con los elementos de variación a nuestra disposición hasta llegar a un producto final mucho más complejo" (Diéguez, 1996, 1997). Al mismo proceso Martin (1997) y la F.E.G. lo denominan método técnica layer. Se plantea por lo tanto una combinación de pasos sencillos para progresar de forma fluida y lógica.

Incremento de estructuras que consiste en añadir más tiempos de estructura básica dentro de una combinación ya iniciada, ya sea añadiendo pasos o sustituyendo los restantes (todavía sin progresar) por otros más largos.

El Paso Comodín:

Es aquel que en un primer momento forma parte de la estructura básica pero en el producto final se elimina. Tanto el patrón complementario como el comodín son estructuras que desaparecen en el producto final pero cumplen objetivos de enlace, asimilación, etc.

Patrón complementario (P)

Adición

1º A, B, P, A+B+P

2º A, P, A+P

3º (A+P+B+P)=Producto final

Sustracción

1º A, P, A+P

2º B, P, B+P

3º A+P+B+P

4º A+B= Producto final

6. OTROS ASPECTOS A TENER EN CUENTA

6.1. INSTALACIONES, APARATOS Y ELEMENTOS PROPIOS DE AERÓBIC Y STEP

El Step no es más que una plataforma de forma rectangular que cuenta con una serie de soportes de diferente altura, que oscilan entre 10, 15 o 20 cm; esto hace que el Step se convierta en una actividad adaptable y aplicable a todo tipo de sujetos con diferentes niveles de condición física y experiencia, propiciando de esta forma un entrenamiento extremadamente polivalente.

El Step cuenta con una superficie antideslizante en la parte superior y un nivel de absorción del impacto.

6. OTROS ASPECTOS A TENER EN CUENTA

6.2. PROCESO DE MANTENIMIENTO, OPERATIVO Y CORRECTIVO DE LOS ELEMENTOS

Step:

- NO dejar que lo tiren al suelo: (los impactos fuertes generan demasiada tensión en los topes de goma de la parte inferior)
- Vigilar la correcta colocación de las bases
- NO GOLPEAR el Step al subir a la plataforma. Hay que subir a ella, no golpearla

6. OTROS ASPECTOS A TENER EN CUENTA

6.3. ERRORES Y CONTRAINDICACIONES MÁS COMUNES

- **Hombros atrás y relajados, pecho levantado**
- **Evitar la hiperextensión** de la columna **lumbar**
- **Evitar la inclinación exagerada hacia adelante** por flexión del tronco
- **La rodilla no debe flexionarse más allá de los 90 grados**, cuando está soportando el peso del cuerpo (observación del ángulo de ataque)
- Cuando suba el step, **oriente el apoyo al centro de la plataforma**

6. OTROS ASPECTOS A TENER EN CUENTA

6.3. ERRORES Y CONTRAINDICACIONES MÁS COMUNES

- **Contactar** la plataforma **con la totalidad de la planta del pie**
- Al bajar, **apoye correctamente el talón del pie antes de realizar el próximo paso**
- **No sume** movimientos de **brazos** hasta que el ejercicio de piernas se ejecute con seguridad
- **No golpee sus pies contra la plataforma**
- **No realice saltos** hacia/desde el step hacia el suelo, siempre descienda suavemente
- **Mantente bastante cerca de la plataforma** cuando subas y bajes
- **No subir y bajar de espaldas a la plataforma**

6. OTROS ASPECTOS A TENER EN CUENTA

6.4. LA COMUNICACIÓN

Mirando la clase, se podrá corregir la alineación postural y mantener alta la motivación de la clase con su sonrisa.

Es importante también, el nivel de feedback (comunicación ida y vuelta) que el instructor mantenga con sus alumnos; con ello se les podrá recordar la información necesaria y producir modificaciones.

ANTES DE COMENZAR LA SESIÓN

Puntualidad

Saludar al entrar en la sala

Se presenta a todos los asistentes (buscando contacto con los usuarios que sean nuevos)

Explicación de la sesión

AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD

Puntualidad

Muestra interés por la opinión y las sensaciones de los asistentes

Se despide y agradece la participación

Limpieza y orden en la sala

DURANTE LA SESIÓN

Imagen adecuada

Llevar la sesión planificada

Se sitúa en un sitio visible

Usa el micrófono

Explica de manera clara y con lenguaje comprensible para todos

Tiene control y mantiene contacto con todos los usuarios

Realiza adaptaciones y propone alternativas según el nivel del usuario

Anima y motiva a todo el grupo