

2019

V1901002 - Actividades de
acondicionamiento físico con
soporte musical

máis ^{que} auga
pensado para ti

Máis que Auga Navia

03/07/2019

Objetivos generales:

- Conocer y ejecutar con dominio técnico y una correcta alineación corporal los ejercicios básicos para el trabajo aeróbico
- Diseñar, ejecutar y dirigir sesiones básicas de Aeróbic y Step con una intensidad de trabajo adecuado según las adaptaciones del organismo a este tipo de ejercicio aeróbico, para una mejora de la condición física y la salud
- Utilizar los pasos básicos del Aeróbic y Step como elementos estructurales para la elaboración de composiciones coreográficas de manera rítmica y expresiva, y/o para enlaces entre elementos adecuados y fluidos
- Conocer e identificar los fundamentos básicos de la música y comprender su estructura, para su posterior utilización adecuada en programas de Acond. Físico en Actividades Dirigidas de Fitness Colectivo
- Aprender diferentes maneras de obtención de la música e integración de distintos soportes externos para sesiones de Acondicionamiento Físico en Actividades Dirigidas de Fitness Colectivo
- Analizar y realizar una adecuada preparación y mantenimiento de las instalaciones y material propios del Aeróbic y Step

Contenidos:

- La **música** en la gimnasia aeróbica
- Los **pasos básicos** como soporte de los diseños coreográficos
- La **coreografía** final
- **Metodología** de enseñanza de coreografías
- Otros:
 - instalaciones, aparatos y elementos propios de aeróbic y step
 - proceso de mantenimiento, operativo y correctivo de los elementos
 - errores y contraindicaciones más comunes
 - software para edición de música
 - nuevas tendencias en las actividades colectivas con soporte musical
 - equipos de reproducción y similares, uso y cuidado de los mismos

CONTEXTUALIZACIÓN

AERÓBIC Y STEP: ¿En qué consiste?

Consiste en practicar durante un tiempo prolongado y sin pausas sencillos ejercicios gimnásticos y de danza, que se encadenan para formar secuencias lógicas siguiendo el ritmo de la música. Además del ejercicio, la música y el baile son otros dos grandes atractivos del aeróbic.

El Step es un programa dinámico que involucra subir y bajar de una plataforma. Incluye una amplia variedad de patrones motores que se desarrollan con el complemento de la música.

La clase de Step ofrece un workout con la intensidad de una clase de aeróbic de alto impacto, sin el impacto. También les permite a las personas de diferente peso y nivel de entrenamiento a hacerlo a su propio ritmo, al mismo tiempo y en el mismo ambiente.

El Aeróbic y el Step también ofrecen un trabajo cardiovascular combinado simultáneamente con los beneficios de acondicionamiento de un programa de entrenamiento con carga.

Las sesiones de Aeróbic y Step mejoran la capacidad de desarrollar la fuerza y con ello conservar o mejorar el funcionamiento del aparato de sostén y de locomoción tanto pasivo como activo. Una buena capacidad para generar fuerza no solamente es la base para toda movilidad muscular, sino que también garantiza una adecuada postura corporal.

Las sesiones de Aeróbic y de Step mejoran la capacidad de coordinación. Cuanto más variado sea un programa, mayores probabilidades de luchar contra las deficiencias propias de la edad que afectan a la capacidad de adaptación, equilibrio y reacción.

Además afectan positivamente al bienestar emocional, con lo cual mejora la satisfacción de vida. Los beneficios obtenidos después de un programa de entrenamiento con step son, habitualmente, mucho mayores que después de un programa donde el ejercicio realizado sea solamente localizado.

Se consigue mejorar la condición física, pero también:

- Se producen adaptaciones positivas en el sistema cardio-respiratorio
- Mejora el tono muscular
- Incrementa el ritmo metabólico y la movilidad de grasa corporales
- Desarrolla la coordinación, el ritmo y la percepción espacial
- Mejora la salud y previene enfermedades, compensando el estrés y liberando tensiones

HISTORIA

El Step era un método que se utilizaba para determinar la aptitud cardiovascular. Este test exige que el participante suba y baje de un banco a un ritmo y durante un tiempo determinado. La frecuencia cardíaca post-ejercicio reflejaría la capacidad del sistema cardiovascular para recuperarse del ejercicio.

Es una actividad que surgió dentro del contexto general del Fitness. En su lanzamiento, en el año 1990, el Step fue considerado la única actividad cardiovascular con grandes beneficios musculares, esto es porque el constante movimiento de subir y bajar de la

plataforma enfatiza bastante el trabajo de los miembros inferiores; una tarea muscular de intensidad proporcional a la altura de la plataforma (Conti, 1995).

EL STEP HOY

El Step y subir escaleras no son ejercicios nuevos en el campo del entrenamiento físico sin embargo, **vuelve a renacer desde hace pocos años**. Tuvo su momento álgido en la década de los 90 perdiendo adeptos en la década de los 2000. Un nuevo comienzo más enriquecedor porque ya que sabemos cuáles eran sus debilidades y sus contraindicaciones.

La clase de Step ha soportado varios cambios, como en sus dimensiones y el tiempo de la música. Desde un trabajo “puro” de subir y bajar al step hacia “bailar” casi fuera de él.

1. LA MÚSICA EN LA GIMNASIA AERÓBICA

1.1. Definición

La música constituye el elemento básico para la creación y estructuración de las coreografías.

Es uno de los instrumentos más importantes para conseguir que la sesión impartida como clase colectiva o recreativa, a nivel educativo o competitivo, sea divertida y amena y despierte el entusiasmo y la motivación del alumnado.

La música es un factor de vital importancia en la sesión de Step y Aeróbic, siendo uno de los recursos motivacionales por excelencia, transmitiendo diferentes emociones que consiguen un alto estado de motivación y predisposición en el alumno. La correcta utilización de esta herramienta será determinante para el éxito de nuestras sesiones, convirtiéndose en el hilo conductor entre esfuerzo y emoción.

Montilla, M.J (1997), señala que la música ejerce una influencia clara en las actividades dirigidas que son:

- Ayuda a la ejecución del movimiento y mejora la calidad de éste.
- Estimula e incita a la ejecución y favorece la concentración.
- Mejora el proceso de aprendizaje.
- Es canalizadora de sentimientos, expresión y/o creación.
- Ejerce una función de excitación o de relajación.

¿La música se utiliza como soporte musical? Debemos de dar a la música la importancia que se merece, utilizándola como un elemento condicional o de soporte musical.

También es fundamental la importancia de la variedad musical para poder agradar a la mayoría de nuestros alumnos (dentro de unos límites claro está).

1.2. La música y la intensidad del entrenamiento

La música nos plantea la estructura básica del programa de entrenamiento, dependiendo de la población a la que vaya dirigido.

La velocidad de la música medida en pulsaciones por minuto, (ppm o bpm), nos marcará la velocidad de ejecución de los movimientos, incidiendo directamente en la intensidad del entrenamiento. Intensidad específica que deberá ser elegida en función de la condición física de los individuos y del nivel de aprendizaje en el que se encuentren.

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.

- 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.

Esta es la base que nos va a servir como guía o hilo conductor de nuestras sesiones. Podemos ver como dichos elementos claves tienen relación con ciertas notas musicales:

- 8 cuentas: grupos de 8 tiempos musicales (equivalen a las “notas negras” de solfeo), también llamadas octavas
 - Partes: es la suma de 2 x 8 cuentas, es decir 16 tiempos (equivale al “compás de 4 x 4” de solfeo)
 - Bloques: es la suma de 4 x 8 cuentas, es decir, 32 tiempos
 - Segmentos: es la suma de 2 bloques, es decir, 64 tiempos
 - Puentes o lagunas: excepción que confirma la regla. Son aquellos tiempos que unidos entre sí, no forman parte de ningún bloque
-
- 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.

La velocidad de la música se mide contando el número de pulsaciones en un minuto, y se lleva a cabo de la siguiente manera:

- Contar pulsaciones en: 15 segundos y multiplicar por 4
- 10 segundos y multiplicar por 6
- 6 segundos y multiplicar por 10

Cada parte de una sesión de aeróbic debe realizarse a unas velocidades determinadas:

- Calentamiento: 130 a 140 bpm durante 5-10 minutos
- Fase Principal/Progresiones: 140bpm durante 20-25 minutos + 5-8 minutos 150bpm (coreografía final)

- Vuelta a la calma: 140 bpm durante 2-3 minutos + 3-5 minutos de relajación y estiramiento

Para poder adecuar el entrenamiento a la música utilizada en aeróbic, el ritmo base se divide en 8 tiempos que unidos forman bloques de 32 tiempos.

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.

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

Una vez analizados y trabajados los elementos fundamentales del ritmo, vamos a analizar las diferentes duraciones de los movimientos para adaptarlos 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),...

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-)

Es aconsejable no realizar movimientos simples en cuatro tiempos ya que esto puede hacer disminuir la Frecuencia Cardíaca de trabajo. Tampoco es recomendable realizar movimientos dobles en medio tiempo ya que pueden comprometer la correcta ejecución técnica.

Cadencias: Beats y BPMs

La cadencia de pasos junto a la altura del Step y la posición corporal son elementos fundamentales para el control y la variación de la intensidad en las sesiones de Step.

“Nunca debemos incrementar la intensidad a expensas de aumentar exageradamente la velocidad de ejecución de la coreografía”.

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

Los P.B. son los movimientos que se utilizan como recursos motrices básicos en toda coreografía de aeróbic. Están estructurados temporalmente bajo un ritmo natural propio para coincidir con melodías musicales que tengan un ritmo base “cuadrado”.

Posteriormente a su asimilación, son susceptibles de variación tanto en sus componentes motrices como rítmicos, variando su orientación, ejecución y la duración de la misma. Además, hemos de prever lo que queremos trabajar con cada paso y la población a la que va dirigida. Para ello, debemos tener en cuenta la ejecución de los mismos, eligiendo su vertiente de bajo o alto impacto, según conservemos o no el contacto con el suelo en su ejecución, comprometiendo en mayor o menor medida la estructura músculo-esquelética del practicante.

2.1. GUÍA DE PASOS BÁSICOS DE AERÓBIC

Una guía de pasos básicos de aeróbic puede resultar interesante y de ayuda para quienes comienzan a practicar este estilo de ejercicio físico. Los pasos considerados como básicos alcanzan la docena, naciendo de ellos variantes interesantes que pueden aplicarse en diferentes momentos de la clase teniendo siempre presente el seguir las medidas de prevención para evitar posibles lesiones:

- correcta alineación del cuerpo
- cuidar la intensidad de cada ejercicio dependiendo de cada persona
- la velocidad de la música con la cual se acompaña una rutina

- **Marcha:** Un paso sencillo de realizar y que se encuentra presente en varios momentos de la clase de aeróbic. Se trata de caminar en el sitio sin avanzar y puede ser de bajo o alto impacto. Por lo general la “marcha” se utiliza como una pausa que se emplea durante la clase cuando el monitor explica los pasos siguientes de la coreografía. Una variante es avanzar o retroceder cuatro pasos haciendo uno por cada tiempo
- **Step – touch:** Conocido como “paso-toca” o también “lado a lado”. Es sencillo de realizar y como ocurre en la “marcha” es la base de otra gran variedad de pasos. Se parte de una posición firme, se separa una pierna y se lleva a un lado, luego la otra se junta a la primera, o sea un paso lateral. Puede realizarse varias veces seguidas y alternarlo con otros pasos, cuidando siempre de mantener ligeramente flexionadas las rodillas amortiguando así el movimiento
- **Lunge:** Separación lateral de una pierna pero con dos detalles importantes. Uno de ellos es que la mayor parte del peso del cuerpo se coloca en la pierna

que se abre y la rodilla de la pierna que se mueve debe flexionarse un poco más que la de la que se abre

- **Touch – step/Toca:** Muy parecido al paso de “lunge” una de las dos piernas se abre hacia un lado, con la variante que en lugar de recaer en ella el peso del cuerpo descansa sobre la pierna que no se mueve. El movimiento se caracteriza por un abrir y cerrar las piernas pero sin permitir que el peso se desplace junto a la pierna que se separa del resto del cuerpo
- **Balanceo:** adopta una posición inicial con las piernas ligeramente flexionadas más separadas que la anchura de los hombros, y las puntas de los pies dirigidas hacia delante
- **Twist:** Un paso que lleva pequeños giros realizados sobre el eje del propio cuerpo. Es de bajo impacto, el giro se realizará sobre las puntas de los pies. Al realizarlo debe cuidarse que las piernas se encuentren ligeramente separadas
- **Grapevine/Viña:** Se trata de un movimiento fraccionado en cuatro tiempos, partiendo de una posición inicial. El primer movimiento consiste en abrir una pierna hacia un lado, luego se cruza la otra pierna por detrás de la que se movió en primer término. El en tercer movimiento se vuelve a separar la primera pierna, volviendo así a estar ambas separadas, para terminan juntando otra vez las piernas
- **Jumping Jack:** Comienza con los pies juntos que luego se abren y cierra de forma rápida acompañando de un saldo que puede ser en mayor o menor medida amplio
- **Kick/Patada:** Este paso se caracteriza por ser una pequeña patada. Pueden ser patadas frontales como también a los lados o hacia atrás. Es un movimiento básico que puede hacerse en alto o bajo impacto
- **Knee – lift/Rodilla arriba:** Levantar la rodilla. Muy semejante a la marcha con la diferencia que se levanta precisamente la rodilla (altura de la cadera).
- **Uve:** desde una posición inicial con piernas juntas y ligeramente flexionadas, desplaza el pie derecho adelante y al lado, y luego el pie izquierdo hacia el lado izquierdo hasta situarlo a la misma altura, pero con las piernas separadas. A continuación, mueve el pie derecho al punto que ocupaba inicialmente y termina juntando los dos pies
- **Talones arriba:** consiste en flexionar una rodilla para elevar el pie por detrás del cuerpo, como intentando tocar el glúteo con el talón
- **Leg Swing:** Movimiento pendular de una de las piernas. Se abre una pierna y en lugar de apoyarla se realiza un movimiento pendular sin que toque el suelo, para volver a la posición inicial de piernas juntas y con el detalle que la pierna que se aleja del cuerpo deberá estar extendida
- **Caballo:** Movimiento modificado desde la marcha en que se sube y se baja al step de manera lateral, dejándolo entre las piernas para volver a subir y bajar y llegar al punto de partida

-
- **Chachachá:** movimiento modificado desde la marcha que puede implicar un desplazamiento lateral en el que se realizan 3 apoyos de los pies en el suelo en el intervalo de sólo 2 tiempos musicales

2.2. FORMAS JUGADAS PARA EL APRENDIZAJE DE LOS PASOS BÁSICOS

Ha sido explicado mediante las sesiones prácticas.

2.3. SELECCIÓN DE LA MODALIDAD PARA EJECUTAR LOS PASOS BÁSICOS

- 2.3.1. Bajo Impacto:** El principal requisito que deben cumplir es, que durante su ejecución, por lo menos un pie esté siempre en contacto con el suelo.

Características básicas

1. El riesgo de lesión es menor debido a que no existe una fase aérea y el impacto con el suelo es más suave
2. Aunque tiene muchas posibilidades coreográficas, no son tan numerosas como en el alto impacto
3. La ausencia de saltos puede dificultar el aumento de intensidad, sin embargo este aumento se consiguen utilizando otras estrategias como desplazamientos, movimientos de gran amplitud y movimientos de brazos por encima de la cabeza

- 2.3.2. Alto Impacto:** El principal requisito para que los pasos básicos y los movimientos se consideren de alto impacto es que, durante su ejecución exista una fase aérea, es decir que los dos pies se separen del suelo. Se consigue un aumento rápido de la intensidad.

Características básicas

1. El impacto del choque de los pies con el suelo al realizar los saltos aumenta el riesgo de lesión.
 2. Las posibilidades coreográficas son mayores, ya que existen mayor cantidad de pasos básicos en dicha modalidad.
 3. Esta modalidad NO es recomendable para:
 - Personas con nivel bajo de condición física.
 - Personas con exceso de peso importante.
 - Mujeres embarazadas.
 - Personas con edad avanzada o problemas articulares
-

- Personas que se estén recuperando de una lesión.
- 4. Se aconseja que los pasos básicos en alto impacto se realicen con desplazamiento, ya que se produce un trabajo más global y centrado en los músculos de la parte superior de la pierna, y evitando la sobrecarga en zonas puntuales (gemelos), previniendo así el riesgo de lesión (tendinitis y periostitis).

Principios fundamentales para realizar alto impacto de forma segura:

- Cuerpo recto pero relajado, buscando una posición cómoda
- No recomendable saltar más de cuatro veces seguidas con mismo pie
- No saltar de “puntillas”
- Mantener un ritmo constante de respiración
- Alternar ejercicios intensos con otros más suaves
- No sobrepasar el nivel de entrenamiento de cada alumno/a
- Reducir la intensidad o detenerse ante cualquier síntoma de sobreesfuerzo
- Practicar con el calzado adecuado
- Medir las pulsaciones al finalizar cada fase de la sesión
- No incluir movimientos donde la cabeza deba situarse por debajo de la altura del corazón

2.3.3. Combinado

Alternativa que combina los dos tipos de movimientos, ofrece gran variedad, además de los beneficios de los dos anteriores.

2.4. SELECCIÓN Y ORDEN DE LOS PASOS BÁSICOS: (OPCIONES O SERIES COREOGRÁFICAS)

Existen varias opciones para escoger los pasos básicos que formarán una serie coreográfica. La forma de conocer estas estructuras será mediante actividades lúdicas, realizadas en las sesiones prácticas.

2.4.1. Opción Simple: Mediante la selección de un solo paso básico se crearán distintas variaciones que veremos en el apartado siguiente.

Serie:

1ª frase	2ª frase	3ª frase	4ª frase
Paso Toca	Paso Toca	Paso Toca	Paso Toca

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

1ª frase	2ª frase	3ª frase	4ª frase
Paso Toca	Marcha	Paso Toca	Marcha

2.4.3. Opción Múltiple

Por Serie: Selección de más de dos pasos básicos en una serie

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

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	Rodilla Arriba	Twist
Jumping Jack	Toca junta	Fondo lateral	Mambo

El enlace de un paso básico con el siguiente debe ser fluido y continuado, para que el cambio sea natural y de fácil ejecución para los alumnos/as.

2.5. VARIACIONES EN LAS SERIES COREOGRÁFICAS

2.5.1. Variaciones de Ritmo

(Ver apartado 1.5.)

2.5.2. Variaciones de dirección para cada paso básico

Al seleccionar la dirección nos estamos refiriendo tanto a la orientación del cuerpo al realizar el paso básico como a la dirección del desplazamiento en el espacio.

Estos desplazamientos en diferentes direcciones forman figuras 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: Orientación frontal (OF).
- De espaldas al espejo: Orientación dorsal (OD)
- De lado al espejo: Orientación lateral (derecha e izquierda) (OLD/OLI)

- Rotando sobre su eje central: Orientación rotacional (OR)
- En diagonal respecto al espejo:
 - ODD delante
 - ODI delante
 - ODD detrás
 - ODI detrás

b. Desplazamiento en el espacio

Los pasos básicos pueden ejecutarse mientras nos desplazamos hacia las siguientes direcciones:

- Hacia delante o detrás (Del/Det)
- A la derecha o a la izquierda (D/I)
- A la diagonal delante derecha (DDD)
- A la diagonal delante izquierda (DDI)
- A la diagonal atrás derecha (DAD)
- A la diagonal atrás izquierda (DAI)
- En círculo (CD) en el sentido de las agujas del reloj (90°;180°;360°).
- En círculo (CI) en el sentido contrario a las agujas del reloj. (90°;180°;360°).

Es importante tener en cuenta que no todos los pasos básicos se pueden ejecutar en todas las direcciones, por ejemplo resulta difícil realizar Jumping jacks hacia delante o hacia el lado, es mucho más fácil y fluido si el movimiento se ejecuta en el mismo sitio, girando o hacia atrás.

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.

Algunos ejemplos de las figuras que se pueden realizar:

Cada serie coreografiada que se ejecute formando una figura en el espacio puede iniciarse desde diferentes puntos de la misma.

2.5.3. Selección de los patrones de movimientos de brazos

Existen dos tipos de patrones de movimientos:

- a. Movimientos que tienen como objetivo principal aumentar la intensidad de la serie coreográfica: son movimientos poco complicados, muy amplios y enérgicos.

Por ejemplo grandes abducciones y adducciones de brazos

- b. Movimientos que tienen una finalidad artística y creativa principalmente.

Suelen requerir mayor coordinación y un menor grado de esfuerzo físico si tienen poca amplitud.

En ambos casos los movimientos pueden ser:

- Simétricos o asimétricos
- Redondos o lineales
- Realizados en diferentes planos: sagital, frontal, horizontal o combinación de dos de ellos
- Con mayor o menor amplitud del movimiento

2.5.4. 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.
- 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				

Es importante tener en cuenta que cuando se utiliza una opción múltiple por frase, debemos señalar dentro de los pasos básicos cuantos tiempos se realizan de cada paso. Se debe también utilizar las abreviaturas correspondientes a cada apartado, evitando así un exceso de información dentro del mismo.

PASOS BÁSICOS DE GIMNASIA AERÓBICA

BAJO IMPACTO			ALTO IMPACTO		
ABREV	INGLES	ESPAÑOL	INGLES		ESPAÑOL
M	MARCH	MARCHA	JG	JOGGING	TROTE / CARRERA
ST	STEP-TOUCH	PASO-TOCA (JUNTAR)	*		*
TS	TOUCH-STEP	TOCA-JUNTA (VUELVE)	*		*
HD	HEEL DIG	TALÓN AL SUELO	HOPPING HEEL DIG		TALON AL SUELO SALTANDO
V	STEP V	PASO EN V	*		*
VÑ	GRAPEVINE	VIÑA O PASO CRUZADO	/		/
FK	FRONT KICKS	PATADAS AL FRENTE	FRONT HIGH KICKS		PATADAS ALTAS AL FRENTE
SK	SIDE KICKS	PATADAS LATERAL	SIDE HIGH KICKS		PATADAS ALTAS AL LADO
BK	BACK KICKS	PATADAS ATRÁS	*		*
KL	KNEE LIFTS	RODILLA ARRIBA	HOPPING KNEE LIFTS		RODILLA ARRIBA SALTANDO
L	STEP OUT LUNGES	FONDOS AL LADO	*		*
LB	LUNGES (BACK)	FONDOS ATRÁS	*		*
HL	HEEL LIFTS	TALONES ARRIBA (TALÓN ATRÁS-glúteo)	HOPPING HEEL LIFTS		TALONES ARRIBA SALTANDO
H	HOPS	SALTAR / BRINCAR	*		*
	/	/	LSW	SIDE LEG SWING	BALANCEOS DE PIERNAS LATERALES
TW	TWIST/ ROCK STEP	RETORCER O PASO DE ROCK	*		*
P	PLIERS	CP CAMBIOS DE PESO	-		-
CHA³	CHA-CHA-CHA STEP	PASO DE CHA-CHA-CHA	*		*
MB	MAMBO STEP	PASO DE MAMBO	/		/
CH	CHARLESTON STEP	PASO DE CHARLESTON	/		/
R	RHOMBUS	ROMBO / CAJA “BORRACHO”	/		/
SQ	SQUASH	SENTADILLA	/		/
-		-	JJ	JUMPING JACK	SALTOS ABRIENDO Y CERRANDO PIERNAS

* = IDEM EN ALTO IMPACTO

/ = NO ACONSEJABLE EN ALTO O BAJO IMPACTO

- = NO ALTO O BAJO IMPACTO

4. LA COREOGRAFÍA FINAL

4.1. DISEÑO DE COREOGRAFÍA

A la hora de elaborar una clase dirigida se debe tener en cuenta uno de los aspectos más importantes en el proceso de creación: “La coreografía”, que consiste en una combinación de pasos y movimientos de brazos variados, secuenciados y unidos correctamente hasta crear un esquema. (Fernández, López y Moral, 2005):

La coreografía se repite cíclicamente. Por ello, es necesario cierto esfuerzo para aprender y recordar las diferentes partes y unirlos entre sí.

Dentro de esta existen tres tipos:

- **Simétrica:** las unidades coreográficas de las cuales se compone la coreografía final se repite igualmente a derecha como izquierda, es decir, existe equilibrio izquierda-derecha. Ello conlleva a un equilibrio biomecánico y/o muscular (uso equilibrado de ambos hemi-cuerpos y a la pierna líder)
- **Asimétrica:** las unidades coreográficas de las cuales se compone la coreografía final, o la estructura base son únicas y distintas unas de otras, sin repetirse cada una de ellas a derecha e izquierda como en las coreografías simétricas. (González, 2004) la lateralidad debe ser trabajada por igual pero con diferentes patrones motrices. La búsqueda del equilibrio biomecánico es más difícil. Esto implica un cuidado especial para que la clase sea muscularmente equilibrada
- **Mixta:** Son aquellas compuestas tanto de unidades coreográficas simétricas como asimétricas

La tipología de coreografía a utilizar en este tipo de actividades ha suscitado entre los especialistas un debate dividido entre los detractores de la asimetría por considerarse una actividad donde el equilibrio muscular es difícil de conseguir y sus seguidores que le aplican ventajas de variedad motriz y creatividad frente a la monotonía de la simetría.

Dentro de la evolución del aeróbic el trabajo sobre los patrones musicales estándar (4, 8, 16, 32, 64 tiempos musicales) limitaba la creatividad y la utilización de pasos. Cuando se requería de enseñar un paso en 5 o 7 tiempos musicales, o se necesitaba progresar un patrón de 10 tiempos musicales estos patrones eran insuficientes. Esto 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:**

Consiste en plantear una estructura básica compuesta de una serie de frases musicales estándar (8t), para posteriormente romper la duración de estas frases, manteniendo siempre la duración de la estructura básica inicial. Ejemplo:

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

Como se puede observar en el ejemplo se plantea una estructura básica compuesta de dos frases musicales completas. Para transformarlas en incompletas lo que se hace es sumar y restar tiempos musicales de una frase y otra de forma que la duración de la estructura inicial no varía y sigue respetando los tiempos musicales estándar, mientras que las frases se rompen y pasan a ocupar tiempos musicales no estándar. El proceso de ruptura debe ser realizado sobre la estructura básica inicial, es decir, antes de iniciar el desarrollo del producto final.

- Estructura incompleta:

Se plantea una unidad o estructura coreográfica incompleta desde inicio completada con un patrón complementario de movimiento que posteriormente eliminamos. Cuando se unen dos estructuras incompletas, hay que eliminar los patrones complementarios de movimiento que se habían colocado para completar tiempos musicales. De esta forma, la coreografía solo cuadrará dentro de los tiempos musicales estándar a medida que se van eliminando estos movimientos complementarios y se suman las estructuras incompletas. La suma total de todas las unidades o la coreografía final debe estar completada en bloques musicales. Ejemplo:

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. Dentro de cada nivel el profesor puede hacer los ajustes de intensidad y complejidad 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.

El profesor debe determinar los pasos básicos y a partir del momento en que los alumnos ejecutan los mismos con seguridad, iniciar las combinaciones básicas y después las coreografías.

- INTENSIDAD

Los siguientes factores pueden ser manipulados para incrementar o disminuir la intensidad del ejercicio:

- 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. Esto se determina por el uso de la flexión y la extensión.
- 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.

Fisiológicamente se fundamenta en efectos:

Fisiológicos: es un ejercicio aeróbico, produce una mejoría en la eficacia del sistema cardiovascular y respiratorio. Esta forma de ejercicio ayuda a reducir los riesgos y las molestias del sistema cardiovascular.

Biomecánicos: produce cambios estructurales que fortalecerán importantes estructuras anatómicas. Aumenta la fuerza de tensión de los tendones y ligamentos de tal forma que ellos serán más resistentes a las rupturas y estiramientos.

- DIFERENTES ESTRATEGIAS

El instructor debe crear diferentes estrategias para una mejor utilización del step, es decir, organizar las subidas y bajadas de varias maneras teniendo en cuenta:

Orientación Direccional: corresponde a la ubicación espacial en la clase de step con respecto a la sala. Los alumnos trabajaran con claridad y comodidad si el profesor los informa cada vez que deba producirse un cambio.

- Al Frente: hacia el frente de la sala.
- Hacia Atrás: hacia el fondo de la sala.
- Lateral: hacia un lateral de la sala.

Dirección de los ataques: está referida a la ubicación del cuerpo con respecto a la plataforma. Cada una de las direcciones indica el lugar desde el cual se originan y dirigen los ataques.

Hay cinco formas de ataque:

- Desde el frente.
- Desde el costado.
- Desde abajo.
- Desde arriba.
- Desde el final.

Altura del Step: Un buen instructor debe asegurarse que los alumnos trabajen con la altura correspondiente. La altura del step que utilizará cada alumno será acorde a su nivel de aptitud física:

- Step: Usuarios principiantes, que no participan con regularidad o están alejados de la actividad física. Usuarios regulares con alguna patología.
- Step + Base: Usuarios regulares con buena aptitud física. Implica mayor implicación muscular.

- Step + 2 Bases: NO RECOMENDABLE. Solamente para usuarios muy experimentados con ganas de elevar mucho la intensidad.

5. LA METODOLOGÍA

5.1. MÉTODOS BÁSICOS

En la actualidad se observan multitud de métodos de enseñanza de coreografías en el aeróbic y step sobre todo basados en el proceso de aprendizaje debido al carácter continuo y aeróbico de las actividades. La misma metodología ha sufrido cambios debido a la propia evolución de las actividades dirigidas y por ello han proliferado en los últimos años metodologías más complejas como las inserciones, particiones, frases cruzadas o robos de estructuras.

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)

Una **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. Se parte de una base de muchas repeticiones que va disminuyendo a medida que se suceden las frases musicales (32, 16, 8, 4, 2).

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: El método de la suma, se usa, tal y como su nombre indica, para la suma de diferentes acciones motrices o estructuras. No obstante, ha recibido diferentes acepciones según se realice la suma de una u otra forma y dependiendo de los autores. (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.

Se forman las coreografías de movimientos juntando las secuencias de 16t de tal modo creadas. Ejemplo (Sánchez, 1998):

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.

- **Layer y progresiones**

En los inicios del aeróbic o para niveles de aprendizaje iniciados se contemplaba el método Layer como el método idóneo para complicar la propuesta básica. También denominada técnica pizza (Martín, 1999), el símil consiste en poner la base (actual estructura base) y luego añadir los ingredientes de forma sucesiva acorde con el aprendizaje del alumno. Los ingredientes son los elementos de variación: ritmo, orientación, nº de repeticiones. Diéguez (2007) al Layer lo denomina método de transformación:

“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”.

Otros autores dan nombre a los métodos de variación y sustitución como “método de las progresiones”, siguiendo manual de formación de técnicos ANEF “una progresión es el conjunto de pasos y movimientos, que se utilizan para llegar al movimiento final con la menor dificultad posible, se considera una buena progresión cuando se pasa de lo sencillo a lo difícil, de forma eficaz, continua y fluida conservando la intensidad en todo el proceso”.

La evolución del Layer se debe precisamente a la búsqueda de la fluidez y transición más limpia adoptando la terminología de progresión.

Se considera y acepta actualmente terminología de progresión y 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. Se podría decir que el método de las progresiones ha supuesto la evolución de la construcción por bloques o método Layer. Así se observa que todos los sistemas que han ido apareciendo con el paso de los años, se nutren de las primeras técnicas que utilizábamos (las diferentes formas de suma y posibilidades de variación de las combinaciones de pasos).

Ejemplo:

A (n tiempos)

Progresión

A (n tiempos + m tiempos)

PROGRESION:

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”.

En cambio la variación, consiste en variar un paso básico para obtener una versión del mismo. Ello se consigue a través del: ritmo, nº de repeticiones, planos, niveles, orientación, desplazamientos, movimiento de brazos, gestos faciales, voces, sonidos....

- **Método Holding Patterns o versión del Layer** (Martínez, 1999)

Se define a la inclusión de patrones de desplazamientos dentro de una secuencia de movimientos. Pero se considera el desplazamiento como un elemento de variación, no como modelo en sí mismo. La F.E.G. también lo utiliza como sistema diferente (método holding patterns) al que resulta de aplicar desplazamientos más complicados al bloque construido.

- **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 Martín (1997) y la F.E.G. lo denominan método técnica layer. González y Teira (2004) lo denominan también estructuras básicas que se entienden como aquellas series (16t) o bloques coreográficos (32t) compuestos de pasos básicos que se irán variando a través de los métodos progresivos de variación o sustitución hasta llegar a una estructura o producto final. Se plantea por lo tanto una combinación de pasos sencillos para progresar de forma fluida y lógica. En step se observa la utilización sistemática de estructura básica a través de básico, rodilla, lado-lado y triple, frente al aeróbic con marcha, viña y rodilla. Una vez planteado el desarrollo de una primera estructura sobre este modelo se aplica el incremento de estructuras.

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. Luego se procedería con esta estructura layer o progresión. Este modelo a pesar de proceder de igual forma que la estructura básica tiene un matiz importante puesto que se incrementa a través de una primera estructura sobre la que se sigue trabajando, ello se consigue a través del comodín o patrón complementario (Sánchez, 1998) que cubrían tiempos musicales o (Diéguez, 2007) se añade un modelo a mantener que aumenta los tiempos iniciales de la estructura y se prosigue con layer.

- **El Modelo a mantener:** citado por Diéguez es también llamado "**comodín**" (FEG, Martínez 1999).

Entre los objetivos del modelo a mantener se cita completar secuencias motrices incompletas. Es también conocido "patrón complementario de movimiento". También apunta al objetivo de facilitar los procesos de comunicación y atención del grupo. Algunos autores lo denominan "descanso psicomotriz".

- 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. Por ello se engloban en la definición de “modelo a mantener”, independientemente de la secuencia temporal. Se ha definido el patrón complementario por adicción y por sustracción, donde por sustracción correspondería al comodín antes citado y por adicción al incremento de estructura.

Patrón complementario (P)

Adicción

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

- Los Métodos de Inserción

Seguimos la clasificación de Vidal por parecer la más acertada sobre inserciones (Vidal, 2007):

Suponen un definitivo enriquecimiento de los procesos de construcción coreográfica (Diéguez, 2007). Después de haber sumado, se modifican las estructuras resultantes insertando las secuencias. Mediante esta técnica lo que se hace es colocar una combinación ya desarrollada en otro punto distinto de donde ha sido explicada en un principio. Para ello, se debe asegurar que enlace perfectamente entre las dos combinaciones donde queda insertada. (González, 2004). Ejemplo:

Combinación primaria A (32 tiempos)

Combinación secundaria B (16 tiempos)

Inserción: A (16 tiempos) + B (16 tiempos) + A (16 tiempos)

Un avance en la inserción es mezclar varias combinaciones enseñadas con anterioridad, alternándose una parte de cada una de ellas. Este modelo da lugar a un cruce de combinaciones o a una inserción triple. Ejemplo:

1ª combinación A = A' (16 tiempos)

2ª combinación B = B' (16 tiempos)

3ª combinación C = C' (16 tiempos)

Partición simétrica: A (8 tps) - B' (8 tps) - C (8 tps) - A' (8 tps) - B (8 tps) - C' (8 tps)

1ª combinación A ? B (16 tiempos)

2ª combinación C = C' (16 tiempos)

3ª combinación D = D (16 tiempos)

Partición Asimétrica: A (8 tps) + C' (8 tps) + D (8 tps) + B (8 tps) + C (8 tps) + D' (8 tps)

CONCLUSIÓN:

¿Cuál es el método más apropiado?

Deben utilizarse gran variedad de métodos en la clase, teniendo siempre presente el nivel de complejidad e intensidad que tienen los participantes de la clase. Pero tratando de no perder el dinamismo y la continuidad de los movimientos.

Nos podemos encontrar con diferentes realidades y necesidades a tener en cuenta:

Bloque evolucionado que se asimila demasiado pronto y nos sobra tiempo. Bloque que pensamos que va a resultar fácil y resulta todo lo contrario. Queremos aumentarle dificultad o intensidad.

Busquemos siempre generar una sesión lo suficientemente estimulante para conseguir extraer al usuario de su vida cotidiana y se centre en disfrutar de la sesión y como consecuencia, de la realización de actividad física. Debemos creer que somos generadores de nuevas experiencias deportivas a través de diferentes actividades, coreografías o bailes; buscando una sonrisa del usuario o al menos una recuerdo positivo de nuestra clase.

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 determinado por las investigaciones científico / médicas realizadas sobre él y dado por el diseño, y los materiales utilizados para su fabricación.

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

6.3. ERRORES Y CONTRAINDICACIONES MÁS COMUNES

- **Hombros atrás y relajados, pecho levantado**
- **Correcto control pelviano**, por contracción de abdominales y glúteos
- Rodillas flojas evitando la hiperextensión de las mismas
- **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**
- **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**: (al dar un paso hacia abajo apoyar la parte delantera de la planta del pie en el suelo y bajar seguidamente el talón antes de dar el siguiente paso. Los alumnos que pisan o apoyan frecuentemente sobre el metatarso tienen el riesgo de sufrir lesiones relacionadas con la bóveda del pie, debido a las fuerzas de impacto concentradas en la parte delantera del mismo)
- **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
- **Mirar a la plataforma** cada cierto tiempo: para ubicar bien el siguiente paso y poder pisar correctamente el step
- **Mantente bastante cerca de la plataforma** cuando subas y bajes. Muchos alumnos tienden a apoyar el pie de la pierna líder demasiado lejos al bajar del step. Esto hace que el cuerpo se incline hacia delante ocasionando un stress innecesario en el tendón de Aquiles, el gemelo y la zona lumbar
- **No subir y bajar de espaldas a la plataforma**, este tipo de movimientos ejercen un gran stress para las rodillas y no existe un control adecuado de dicha plataforma, lo que puede provocar un mal apoyo

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.

MANUAL PARA EJERCER COMO INSTRUCTOR

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
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
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

ANTES DE LA SESIÓN:

“Sólo tenemos una oportunidad para causar una buena primera impresión”

Tenemos que hacernos visibles desde el momento que vamos a entrar en la sala. Somos los primeros en llegar y organizar lo que va a ser la actividad. Saludamos a cada persona de forma personal. Lo cual sirve para identificar usuarios nuevos.

Tenemos varias estrategias para abordar la situación del cliente nuevo:

- Contacto inicial individual: nos acercamos al usuario nuevo y nos presentamos y le preguntamos si es la primera vez que viene, si conoce la actividad, etc.
- Contacto inicial grupal: preguntamos justo antes de empezar la clase si hay alguna persona que se inicia en la actividad y nos presentamos y explicamos en qué consiste la actividad.

DURANTE LA SESIÓN:

- Situación ante los usuarios y la clase: Debemos buscar estar visibles para el mayor número de usuarios posibles a la vez. (Suele estar ya pensado u organizado). Pero no debemos ser estáticos e intentar movernos en el transcurso de la sesión buscando nuevos lugares de atención para solventar posibles problemas de no visualización o generar un feedback más cercano a las personas que detectemos que les cuesta más el desarrollo de la misma.

- Imagen que proyectamos: Es importante mostrar seguridad ante lo que estamos realizando (de ahí la importancia de llevar planificada la sesión con antelación y demostrar un dominio de los elementos de la misma) además de intentar ser lo más cercano posible con los usuarios (intentar buscar contactos con la mirada que generen: aprobación, ánimo, tranquilidad...).

- Señalización y verbalización: El micro es una herramienta fundamental para que la gente nos entiendan las instrucciones que les demos además de ser una herramienta muy motivante, pero tiene sus inconvenientes: (vigilar el volumen de las instrucciones y/o motivaciones ya que puede resultar irritantes, no hablar demasiado, acoples...). Y es imprescindible la gestualidad “exagerada” para hacernos visibles en toda la sala y para toda la sala (“no somos azafatas de avión pero casi”): movimientos amplios, gestos claros y sencillos. ***“Nuestros gestos y el micro son herramientas que van de la mano para una explicación clara de la sesión”***

FINAL DE LA SESIÓN:

“La puntualidad de la sesión es clave para el funcionamiento de una instalación”

No hay pausas entre una actividad y la siguiente, así que el retrasarse en el término de la sesión implica una sangría de tiempo al final de la jornada y una molestia para muchos usuarios.

- Hay que educar a los usuarios a recoger el material utilizado y colocarlo en su sitio de almacenaje. Juega un papel fundamental en la limpieza y organización de una sala y ayuda a mejorar los tiempos de preparación de una actividad a otra.

“Es de buen nacido ser agradecido”

Un simple -“muy buena clase, muchas gracias”-. El alumno que ha ido a tu clase ha reproducido todo lo que tú le has propuesto y se ha comportado de manera excelente y todo ello ha influido en el buen hacer de la sesión, debemos agradecerse.

Es importante hacerse accesible y cercano a los usuarios al finalizar la sesión. Es otro momento muy valioso para generar un contacto de valor con el usuario (suele ser un momento en el que pueden llegar a acercarse y solventar alguna duda o incluso felicitarte por el desarrollo de la clase).

7. BIBLIOGRAFÍA:

Diéguez, J. (2000). Aeróbic. Barcelona. Inde.

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

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

Fernández, I. López, B. y Moral, S. (2005). Manual de Aeróbic y Step. Ed. Paidotribo. Barcelona.

González, D. (2001). Aeróbic asimétrico y avanzado para todos. Convención Internacional de Fitness y aeróbic "Ciudad de Vigo".

González, D. (2004). Metodología en Step. Organización y recursos coreográficos en el Step. Convención internacional de Fitness y aeróbic. Ciudad de Santiago.

Martin, M. (1999). Aerobic y Fitness. Fundamentos y principios básicos. Madrid. Ed. SM. SL.

Sánchez, D. (1999). Bases para la enseñanza del Aeróbic. Madrid. Ed. Gymnos.

Teira, L (2001). Metodología. Aeróbic asimétrico. Convencion Internacional de fitness y aeróbic. Ciudad de Vigo.

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