

Educación  
Física



# Recursos para a elaboración dun **QUECEMENTO MUSICADO**



Departamento de Educación Física  
Quecemento Xeral e Específico

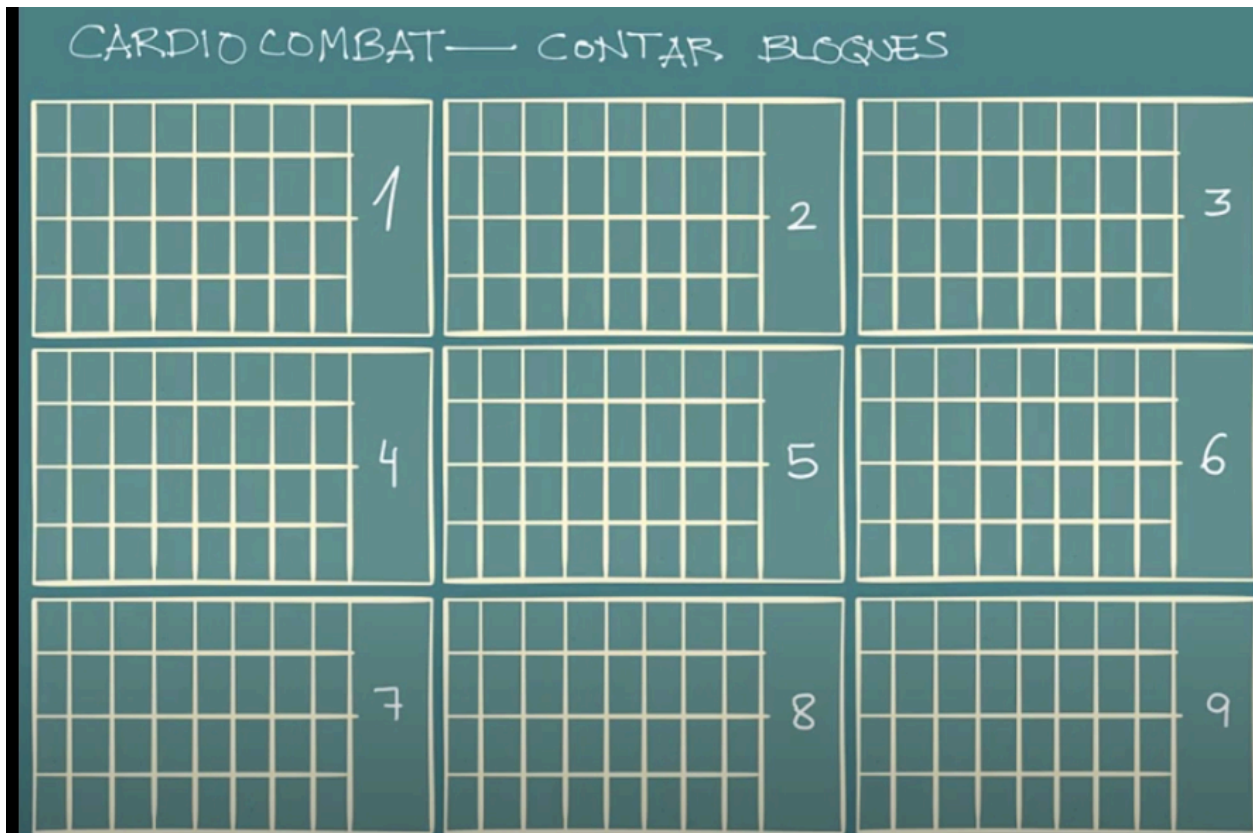


## Índice

1. Elaborar coreografía por Bloques
2. Contar a música (freestyle)
3. Mobilidade articular musicada
4. Parte Movements
5. Parte intensidad
6. Estiramientos
7. Música sin copyright para o traballo de quecemento

## Recurso: CONTAR OS BLOQUES DUNHA COREOGRAFÍA

**Descrición:** “En este pequeño tutorial os explico cómo se cuentan los bloques de una canción para adaptar vuestra coreografía”. [Descrición do Autor]



Páxina web:

**CANAL DE YOUTUBE | SALVADOR HIDALGO**

<https://www.youtube.com/watch?v=wdjXvN7Wlc8>

## Recurso: COMO CONTAR A MÚSICA

**Consejo:** “El conteo musical es algo con lo que luchan muchos bboys de freestyle.

El conteo de los 8 tiempos es la medida más moderna de hoy día. Cuando se hace música, los músicos siguen un conteo de 8. Cuando bailas, si sabes contar el compás, o no, estás bailando a un conteo de 8. Vamos a ver de qué se trata este conteo de 8:

1-2-3-4-5-6-7-8

2-4-6-8

Un ocho.

Sigue el tempo con tus pies.

Te recomiendo empezar a practicar contando en tu cabeza hasta que suceda naturalmente.

Contar la música no solo nos ayudará a comprender más la música, cuando hacemos coreografías es súper importante seguir los tiempos para que todo el mundo vaya coordinado.

Y no solo para las coreografías, sino para tus rutinas, si creas tus rutinas en base a los tiempos, van a tener mucho más sentido..”



Página web:

CANAL DE YOUTUBE | BREAK STUDIO

<https://www.youtube.com/watch?v=RIYY9oK8qfY>

## Recurso: EJEMPLOS DA FASE DE MOVIMIENTO E DA FASE DE INTENSIDADE

**Descrição:** La movilidad articular es la capacidad de movimiento que presentan nuestras articulaciones. Las articulaciones son como engranajes que comunican partes del cuerpo y funciones y, por lo tanto, son los responsables del buen funcionamiento del cuerpo.

Este tipo de ejercicios se recomiendan como parte preparatoria e imprescindible de cualquier entrenamiento de fuerza.

En este video en menos de 5 minutos y al ritmo de la música vamos realizando ejercicios de movilidad articular de todo el cuerpo, comenzando por el cuello, hombros, codos y muñecas por parte del tronco superior, y cadera, rodillas, y tobillos por parte del tronco inferior. Trabajaremos cada articulación en todos sus planos, gracias a movimientos de rotaciones, aperturas, extensiones, etc.



Página web:

CANAL DE YOUTUBE | NO GYM NO PROBLEM

<https://youtu.be/luOKcqwezsE?si=6CiCc5W5RbRNhtKS>

## Recurso: EJEMPLO DE ESTIRAMIENTOS MUSICADOS

**Descripción:** Ejemplo de estiramientos dinámicos musicados. Inside Flow



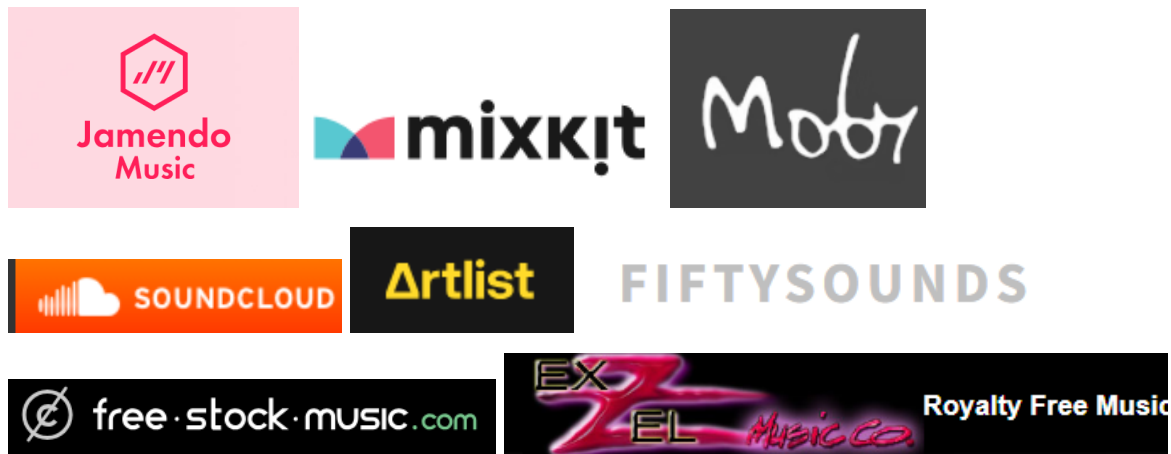
**Página web:**

**CANAL DE YOUTUBE | Nhân Phan**

<https://www.youtube.com/watch?v=0ynPZkiKeOs>

## Recurso: MÚSICA LIBRE PARA O QUECEMENTO

**Descrición:** música libre sen copyright (Páxinas de Música sen Copyright para utilizar nos teus vídeos e streamings). Antes de utilizar calquera do contido musical aloxado nestas páxinas deberías ler detidamente avisos legais e as condicións de uso.



Páxina web:

**APLICACIONESYTECNOLOGÍA.COM**

<https://aplicacionesytecnologia.com/paginas-de-musica-sin-copyright/>

**Listado de páxinas:**

- [Jamendo](#)
- [Mixkit](#)
- [Mobygratis](#)
- [Soundcloud](#)
- [ArtList](#)
- [Fiftysounds](#)
- [Free stock music](#)
- [Free music public domain](#)



## Conclusión

E lembra que é moi importante que des a túa opinión ou conclusión final sobre a tarefa.

