

# O AERÓBIC

**QUE É O AERÓBIC:** Trátase dunha disciplina deportiva con soporte musical. Ten por finalidade o mantemento e o desenvolvemento da forma física por medio de exercicios aerobios, sendo de media intensidade e de longa duración.

Entre os seus **beneficios** estarían:

- Aumenta o ton muscular.
- Mellora a nosa coordinación e máis os nosos reflexos.
- Desenvolve a resistencia.
- Queima graxas.

**A MÚSICA NO AERÓBIC:** É un elemento imprescindible. Marca a velocidade á que temos que movernos. Necesitamos música con ritmos moi marcados.

Conceptos:

- **Beat** ou pulso: golpes rítmicos que identificamos de xeito constante e regular nun tema musical.
- **Tempo:** número de beat por minuto, a velocidade da música. Canto máis beat por minuto máis rápida será a nosa coreografía.
- **Frase musical:** agrupación de 8 beats. O primeiro dos 8 estará acentuado (máis forte).
- **Bloque musical:** É a suma de 4 frases musicais, o que é o mesmo, 32 beats. Normalmente en cada bloque cambia algo (aparece ou desaparece un instrumento, unha voz, estribillo...).
- **Coreografía:** é a unión de varios bloques musicais.
- **Acento:** Son os beats que destacan en intensidade e se repiten de xeito periódico dentro da canción. Marca o inicio de cada frase.
- **Master beat:** É o primeiro beat de cada bloque musical. Hai un cambio na base, acompañamentos... identifícase porque soa máis forte.

**TIPOS DE AERÓBIC:** Teremos dous en función da velocidade á que vai a música

- **Alto impacto:** a música sona a máis de 145 beats por minuto.
- **Baixo impacto:** a música sona de 120 a 145 beats por minuto.

**VARIANTES:** Dende a súa orixe o aeróbic ten ido evolucionando co que foron xurdindo distintas modalidades coma serían:

- **Step:** Emprega un pequeno chanzo para aumentar a intensidade.
- **Body-combat:** Adapta movemento do boxeo e das artes marciais a unha base rítmica.
- **Body-pump:** Adapta movementos e exercicios de musculación.

**PASOS BÁSICOS:**

Marcha	Step (paso lateral)	Uve
Jogging (salto a un pe)	Femoral (Talón ao glúteo)	Viña
Hops (salto a dous pes)	Kicks (Patada)	Caixa
	Cambio de peso	Cha-cha-cha

**COMO MONTAR A MIÑA COREOGRAFÍA:**

- 1º.- Elixer unha música axeitada: As pulsacións teñen que estar ben marcadas. Lembra que a maior "Tempo" (canto máis rápida sexa) máis dificultade.
- 2º.- Analiza a música: Escoita a música varias veces para ver onde encaixarían as frases e os bloques.
- 3º.- Escolle os pasos e encaixados coa música.
- 4º.- Incluír desprazamentos polo espazo e figuras espaciais.
- 5º.- Practicar, practicar e practicar.