

# AEROBIC:



El aeróbic es una actividad física practicada con acompañamiento musical, que busca el desarrollo y/o mantenimiento del estado de forma general del individuo, utilizando ejercicios fundamentalmente aeróbicos (con esfuerzos de baja o media intensidad y larga duración).

## **- PASOS O MOVIMIENTOS BÁSICOS EN EL AERÓBIC:**

Existen una serie de movimientos caracterizados como los más básicos, a partir de los se pueden crear variaciones. Asimismo, estos movimientos básicos, pueden clasificarse atendiendo al criterio del impacto en el suelo:

### MOVIMIENTOS DE BAJO IMPACTO

Aquellos movimientos en los que un pie está en contacto con el suelo en todo momento.

Nº	PASO BÁSICO	Tiempos	Otra denominación
1	Marcha	1	
2	Uve	4	
3	Uve inversa	4	Uve atrás
4	Mambo	2	
5	Mambo cruzado	4	Borracho, caja
6	Toque o tap	2	
7	Lunge lateral	2	fondo
8	Lunge atrás	2	
9	Step touch	2	Paso toco, paso lateral
10	Doble step touch	4	Doble paso lateral
11	Viña	4	Grapevine
12	Patada adelante	2	Kick front
13	Patada atrás	2	kick back
14	Patada lateral	2	kick side
15	Rodilla arriba	2	Knee up
16	Talón atrás	2	

## MOVIMIENTOS DE ALTO IMPACTO

Aquellos movimientos que incluyen una fase de vuelo durante su realización

Nº	PASO BÁSICO	Tiempos	Otra denominación
1	Carrera	1	
2	Chassé	2	
3	Jumping jack	2	salto
4	Cha-cha-cha	2	1,2,3
5	Patadas saltando	2	

### **- CONOCIMIENTOS MUSICALES Y SU APLICACIÓN AL AERÓBIC:**

La música de aerobio posee una estructura muy sencilla, respetando siempre los bloques musicales, para facilitar la preparación de la coreografía.

Tendremos que conocer los siguientes aspectos técnicos de la música:

- Pulso (beat): son los tiempos o pulsaciones regulares de la melodía.
- Podemos contar los tiempos musicales de 2 formas:
  - En notas blancas: sólo contaremos las notas tónicas (fuertes)
  - En notas negras: se cuentan las tónicas y subtónicas.

**1 NOTA BLANCA = 2 NOTAS NEGRAS**

NEGRAS 1 2 3 4 5 6 7 8

BLANCAS 1 2 3 4

- Tempo: nº de beats por minuto. Indica la velocidad.
- Acento: son las pulsaciones o beats que destacan en intensidad. Hay pulsos fuertes y débiles. El primer tiempo de cada frase es más fuerte.
- Frase musical: es la agrupación de 8 tiempos.
- Bloque musical: agrupa a 4 frases musicales (32 tiempos). Normalmente en cada bloque cambia algo (aparece o desaparece un instrumento, entra la voz, estribillo, ...)

**8t: una frase**

**32 tiempos: 4 frases. Un bloque**

## **- ESTRUCTURA DE UNA SESIÓN DE AERÓBIC.- PAUTAS A SEGUIR:**

Es muy similar a la estructura de una sesión de educación física.

### **CALENTAMIENTO:**

- Trabajar progresando de lo general a lo específico.
- Aplicar la intensidad de forma creciente y paulatina (entre 120-135 beats/min.).
- Utilizar pasos muy básicos pero de forma muy dinámica y variada.

### **PARTE PRINCIPAL:**

- Duración entre 20 y 45 minutos.
- Intensidad mayor que en calentamiento (135-160 beats/min).
- Se lleva a cabo la coreografía.
- Puede haber una fase de ejercicios de tonificación muscular.

### **VUELTA A LA CALMA:**

- Fase de recuperación con ejercicios estáticos de estiramientos, respiración y relajación, con música tranquila y suave (menos de 100 beats/min).
- Duración mínima de 5 minutos.

## **- IMPORTANCIA DE LA POSTURA:**

Es muy importante que centres tu atención en adoptar una postura corporal correcta a la hora de realizar los pasos coreográficos. La cadera en ligera retroversión para evitar sobrecarga en la zona lumbar. Puedes conseguirlo contrayendo abdominales y glúteos.

## **- LA CONSTRUCCIÓN DE LA COREOGRAFÍA:**

Podemos definir el término coreografía como una serie de movimientos ordenados y estructurados, con un principio y final, que se ejecutan dentro de una estructura musical y cuya finalidad principal consiste en el desarrollo de un entrenamiento aeróbico.

### **¿Cómo hacerlo?: PROCESO DE CREACIÓN:**

1) Elige los movimientos básicos que deseas utilizar. Combina correctamente los movimientos de alto y bajo impacto (nunca se deben utilizar únicamente movimientos de alto impacto):

Ejemplo: 1. Marcha 2. Viña 3. Elevación de rodillas 4. Jumping-Jack

2) Descubre los movimientos que pueden ser combinados y que encajen perfectamente de forma fluída.

3) Comienza a construir frases musicales (8 tiempos) combinando los pasos elegidos de forma sencilla, sin desplazamientos, sin giros, sin cambios de plano y sin movimientos de brazos.

Ejemplo:     MARCHA (D) 4  
              VIÑA (D) 4 1  
              ELEV. RODILLAS (D) 4  
              JUMPING-JACK 4 2  
              Igual Izda.

4) Añade los movimientos de brazos si lo deseas.

5) Investiga sobre las posibles direcciones hacia las que puedes desplazarte con cada paso: (hacia delante, lateral, diagonal, atrás,...).

6) Realiza algún giro si lo deseas.

7) Ensaya las frases de 8 tiempos que has creado y comprueba que todo encaja perfectamente y si lo crees necesario, realiza los ajustes o cambios que se consideren oportunos

8) Cuando crees una coreografía, hazlo por bloques:

1 bloque.....4 frases  
2 bloques.....8 frases  
3 bloques.....12 “     etc...

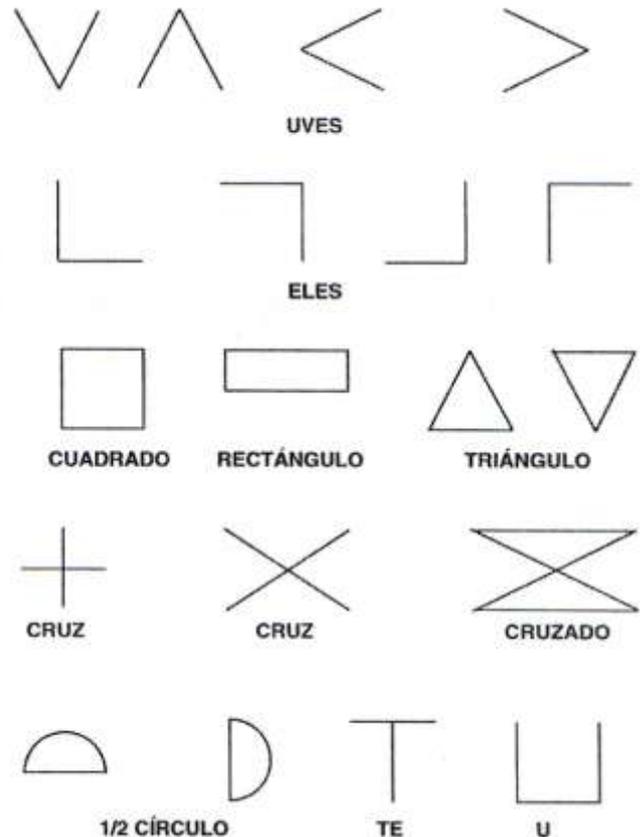
9) Conserva por escrito las coreografías

## - ¿Cómo podemos variar los diferentes movimientos?

### Elementos de variación:

#### 1. Direcciones de desplazamientos:

Derecha, izda, atrás, delante, diagonales (atrás o adelante, a dcha e izda), sentido agujas del reloj, sentido contrario agujas reloj, .... A través de la combinación de las diferentes direcciones de desplazamiento, se pueden obtener diferentes figuras en el espacio, lo cual nos va a permitir obtener una mayor variedad coreográfica.



#### 2. Ritmo o Velocidad de ejecución: podemos utilizar las siguientes

velocidades.- A medio tiempo (  $\frac{1}{2}$  t). A tiempo. A doble tiempo

Ejemplo: la "V" la podemos realizar en 4 tiempos (a tiempo), en 8 tiempos (más lento), o en 2 (más rápido).

3. Número de repeticiones: La variación en cuanto al número de repeticiones a realizar de cada movimiento constituye otro factor fundamental que nos aportará elementos nuevos en la creación de coreografías.

a) Podemos utilizar movimientos simples, dobles, triples, cuádruples,...

b) Hacer diferentes combinaciones: Simple, simple y doble / Doble simple y simple, triple y simple,...

c) Repetir el mismo movimiento o combinación más o menos veces. Cuantas más veces se repita, más fácil resulta.

4. Estilo del movimiento (expresividad corporal en el movimiento): movimientos de brazos, cabeza, cadera, gestualidad facial, ...

5. La utilización de los movimientos de brazos, constituye otro elemento enriquecedor para el diseño coreográfico. Su aplicación puede tener como finalidad:

- Aumentar la intensidad del esfuerzo (implicación de más grupos musculares).
- Aumentar la complejidad de la coreografía.
- Desarrollo de la coordinación.
- Como elemento artístico y creativo.
- Como elemento motivacional.

La utilización de las posibilidades de movimiento de brazos y manos, teniendo en cuenta la velocidad, ritmo y planos de trabajo, pueden enriquecer en buena medida la coreografía, dándole un toque personal.

La realización de los movimientos de brazos se realiza atendiendo a varios criterios:

- a) Tipo de movimientos (simétricos o asimétricos, unilaterales o bilaterales).
- b) Forma del movimiento (continuo, discontinuo,...)
- c) Duración (2, 4, 8 tiempos,...)
- d) Velocidad (½ tiempo, a tiempo, a doble tiempo)
- e) Coordinación de brazos y piernas

**Siempre utilizamos el método de ensayo-error para la elaboración de la coreografía, hasta que conseguimos un producto final que nos satisface.**

### **- ESTILOS DE AEROBIC**

Con el paso del tiempo, los practicantes de aerobio han ido exigiendo la inclusión de elementos más motivantes a la hora de desarrollar las clases. De ahí que se han ido introduciendo estilos sacados de culturas musicales y sociales distintas, adaptándolos a los principios básicos del Aerobio, aportando gran variedad de ritmos y estilos expresivos que nos aportan un sinfín de posibilidades

Algunos de los estilos más difundidos son: Funk ( Cardio Funk), hip hop, latín aerobio, salsa aerobio, aeroboxing, flamenco, batuta, ...

## AEROBIC. EXAMEN PRÁCTICO.- COREOGRAFÍA.



- Formar grupos de **6-8 personas (mixtos)**.
- La elección de la música será adecuada a la ejecución de la coreografía y libre. Habrá que traer CD a clase desde el 2º día de entrenamiento (cada día que no se traiga restará 0'25 ptos).

### - Condiciones que debe cumplir la coreografía:

- La coreografía estará compuesta de un total de **6 bloques**.
- La colocación de los alumnos-as será de tal forma que se vean todos.
- Habrá una **posición inicial** y otra **final**.
- En por lo menos 3 bloques, como mínimo 2 de las **frases** tendrán como **mínimo 2 pasos diferentes**.
- Cambiar la **orientación y dirección**. Meter algún **giro**.
- Deben verse claramente 3 **formaciones** diferentes como mínimo ( en línea, formas geométricas, sub-grupos repartidos por el espacio, letras....)
- Se incorporará movimiento de **brazos** por lo menos en 4 pasos.
- Habrá que llevar el **ritmo**.
- Se valorará también la **concentración** de los alumnos-as en la ejecución.
- Se entregará la **coreografía por escrito**. Cada alumno-a entregará un trabajo.

Incluirá: 1.- Nombre de los componentes del grupo. 2.- Metodología seguida para confeccionar la coreografía. 3.- Dificultades encontradas. 4.- Como se solucionaron los problemas. 5.- Descripción de la coreografía.

### Trabajo en clase (2 puntos). Se valorará:

- Que todos los alumnos **colaboren activamente** para aportar ideas en el montaje de la coreografía.
- La **concentración** y el **trabajo** en clase, para el montaje de la coreografía.
- El **ensayo** en clase. Es interesante traer pensadas algunas combinaciones de pasos de casa y probarlos y entrenarlos en clase.