



Actividades dirigidas con soporte musical. Iniciación.

Asignatura: Actividad Físico-Deportiva Saludable
en Centros Deportivos y de Ocio

Docentes

Angélica Ginés Díaz

Pilar Sainz de Baranda Andújar

Antonio Cejudo Palomo



Esta obra se encuentra sujeta a la licencia Creative Commons Reconocimiento – No Comercial – Sin Obra Derivada



Actividades dirigidas con soporte musical

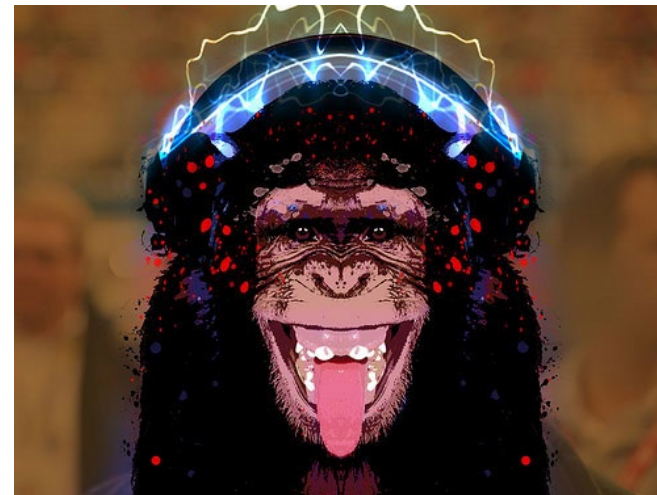


EL SOPORTE MUSICAL

- Es imposible impartir clases de aeróbic sin dominar la música.
- La elección de la música es un importantísimo elemento motivacional.
- Recalcar la importancia de la velocidad musical.

Elementos estructurales de la Música

- BEAT.
- FRASE MUSICAL.
- SECUENCIA.
- BLOQUE O SERIE.
- PUENTES O LAGUNAS.
- BPM.



PRACTICA CON LA MÚSICA:

- CONTAR LOS BEATS.
- MANO ALZADA.
- PALMADAS.
- ENCUENTRA EL MASTERBEAT.
- PALMADAS CON BLANCAS/NEGRAS.
- CONTEO EN BLANCAS.
- MARCHAS.
- EL MAQUINISTA.
- CONTEO EN BLANCAS +MARCHA+ VISUAL.





LA MÚSICA EN LAS SESIONES DE TONIFICACIÓN

- CONTEO EN BLANCAS
- NO CONTAR CONTÍNUAMENTE, DEJAR ACTUAR A LA MÚSICA
- VELOCIDADES ADECUADAS A MOVIMIENTOS
 - Clase de aeróbic : 130 y 160 BPM.
 - Clase de step: 120 y 145 BPM.
 - Clase de tonificación: 126 y 134BPM.

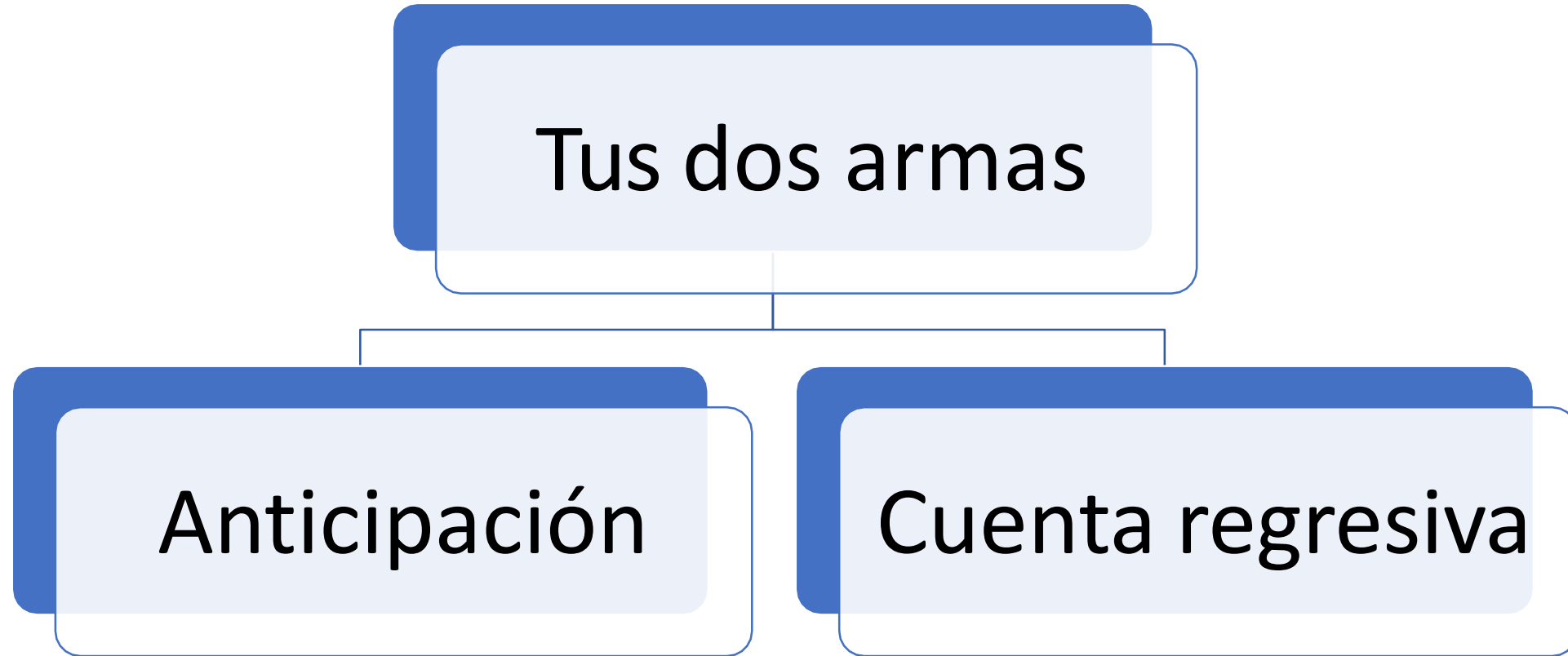


LA MÚSICA EN LAS SESIONES DE TONIFICACIÓN

- CONTEO EN BLANCAS
- NO CONTAR CONTÍNUAMENTE, DEJAR ACTUAR A LA MÚSICA
- VELOCIDADES ADECUADAS A MOVIMIENTOS
 - Clase de aeróbic : 130 y 160 BPM.
 - Clase de step: 120 y 145 BPM.
 - Clase de tonificación: 126 y 134BPM.



EL SOPORTE MUSICAL





TONIFICACIÓN CON SOPORTE MUSICAL

- **SESIÓN COREOGRAFIADA**
 - Cardio Tonic
 - WorkOut
 - GAP
 - Etc.
- **SESIÓN PRE-COREOGRAFIADA**
 - Franquicias (BodyPump)
 - PowerPump
 - WingPower
 - Etc.



PRE-COREOGRAFIADA

¿EN QUE CONSISTEN ESTOS PROGRAMAS?

- Es un programa de ejercicios realizado con barras y discos que entrena a todos los grupos musculares de nuestro cuerpo.
- Son 10 rutinas realizadas en el sitio, utilizando pesas y música, con el objetivo de fortalecer y tonificar a nuestra musculatura.



PRE-COREOGRAFÍA

FRANQUICIA VS PRE-COREOGRAFÍA LIBRE

FRANQUICIAS

- Instructores/as actores/actrices
- Programa comercial
- ¿Planificación?
- No conocen a nuestros/as usuarios/as
- Inflexible
- Música y ejercicios impuestos
- Marketing
- Noveles

PROGRAMAS LIBRES

- Preparamos clases a nuestros/as usuarios/as
- Utilizamos nuestra música
- Planificamos nuestros grupos
- Instructor profesional
- Corrección ejercicios



PRE-COREOGRAFÍA

¿CÓMO LO PONGO EN PRÁCTICA?

CADA MOVIMIENTO SE AJUSTA A CADA PULSACIÓN MUSICAL (BEATS) Y DEBE SER SEGUIDO EXACTAMENTE POR EL INSTRUCTOR.



PASOS PARA CREAR TU COREO

1. FAMILIARIZACIÓN CON LOS TEMAS

Escuchar e identificar espíritu de canción, flujo y dinámica, letra, etc..

Duración

Estudiar sus estrofas y estribillos

Conocer las irregularidades (Lagunas, frases incompletas, silencios)

2. ESTRUCTURAR LA COREOGRAFIA

VERSOS

ESTRIBILLOS

INTROS



INSTRUCCIÓN

INFORMACIÓN INICIAL (No + 1 minuto) cada track.

Grupo Muscular +Target

Material y pesos

Posición inicial

Demostración

INFORMACIÓN DURANTE EL TRACK

Técnica

Modelo CRR(Conectar/Recomendar/Reforzar Positivamente)

Motivación



ESTRUCTURA GENERAL

CALENTAMIENTO

SQUATS

PECHO

ESPALDA + CADENA POSTERIOR

TRÍCEPS

BÍCEPS

LUNGES

HOMBRO

ABDOMINALES

ESTIRAMIENTOS



¡A PRACTICAR!

FAMILIARIZACIÓN

LEER LAS NOTAS COREOGRÁFICAS

SEGUIR LA COREOGRAFÍA

GRUPOS REDUCIDOS



SESIONES COREOGRAFIADAS

Música aeróbic cerrada en 32

No pre-coreografiada **PERO SI PLANIFICADA**

Podemos abandonar la música y retomarla tras descansos o cambios de material

Utilizamos cambios en la velocidad de ejecución:

2x2

3x1

1x3

4x4

Mitades

1/1



¡A PRACTICAR!

PAREJAS ROL- PLAY ALUMNO-PROFESOR

PESO MUERTO

SQUAT

LUNGES

BICEPS

CARGADAS

TRÍCEPS

HOMBRO

CORE (OPCIONAL)

GRUPOS REDUCIDOS

II

Calentamiento



ASPECTOS DIDÁCTICOS Y MÉTODOS DE ENSEÑANZA

1 - Tipos de transmisión de información



Información verbal

- Técnicas.
- Instructivas.
- Motivadoras.
- Correctivas.

Información no verbal

- Gestos o sonidos internacionales.
- Indicar con las manos giros o direcciones.
- Los gestos se harán de modo visible.
- Indicar los últimos cuatro tiempos.
- Situarse si es necesario en otro punto de la sala.



ASPECTOS DIDÁCTICOS

- Siempre planificar la sesión.
- Utilizar las indicaciones visuales y verbales.
- Dar feedback .
- Explicar al comienzo de la sesión los objetivos que queremos conseguir.
- Los mismos métodos no son adecuados para todas las coreografías.
- Ser auténtico.
- Respetar las necesidades de l alumno.
- Cuidar el acercamiento al alumno.
- Mantener un tono positivo y motivante.
- Actualizar las sesiones y la música.
- Puntualidad, amabilidad y cordialidad.
- La posición del monitor en la clase.



¿Cómo sé si lo estoy haciendo bien?

- Si el alumnado...
 - Acude de forma continua a las clases.
 - Lleva a sus amigos.
 - Se acerca al monitor al final de la clase.
 - Aplausos espontáneos.



EL/LA INSTRUCTOR/A POLIVALENTE

- Cuida su imagen.
- Es natural.
- Es entusiasta.
- Controla el Timing.
- Está en forma.
- Tiene una actitud positiva.
- Muestra interés por cada alumno.
- Controla las formas de comunicación y de la anticipación.
- Es original en las coreografías.
- Es profesional.
- Se recicla, etc.





Actividades dirigidas con soporte musical. Iniciación.

Asignatura: Actividad Físico-Deportiva Saludable
en Centros Deportivos y de Ocio

Docentes

Angélica Ginés Díaz

Pilar Sainz de Baranda Andújar

Antonio Cejudo Palomo



Esta obra se encuentra sujeta a la licencia Creative Commons **Reconocimiento – No Comercial – Sin Obra Derivada**

