



AERÓBIC Y STEP

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

Docentes

Angélica Ginés Díaz

Pilar Sainz de Baranda Andújar

Antonio Cejudo Palomo

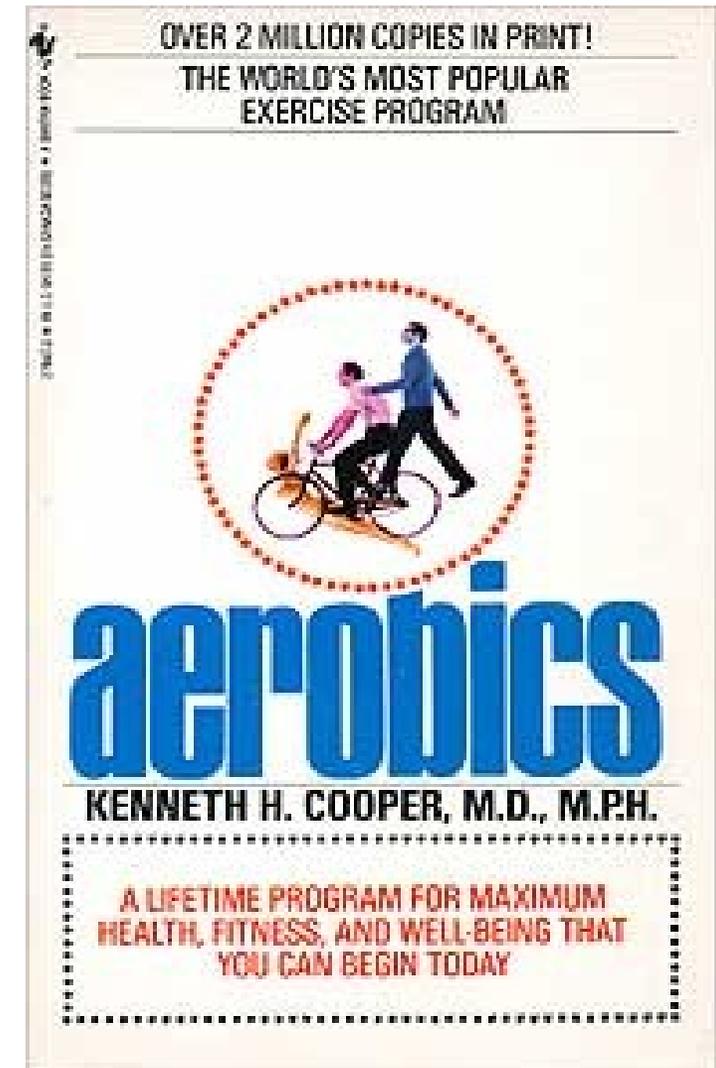


Esta obra se encuentra sujeta a la licencia Creative Commons **Reconocimiento – No Comercial – Sin Obra Derivada**



ORIGEN E HISTORIA

- El origen del aeróbic se sitúa en el año 1968.
- En los años 80 el aeróbic dance llega a Europa.
- En 1986, Gin Miller inventa el step.
- En ese año, la empresa Reebok lanza al mercado estadounidense el Step Reebok.
- La danza aeróbica y el fitness evoluciona, apareciendo nuevas tendencias como el Aero box o el Zumba.



ORIGEN E HISTORIA

- ESPAÑA. AÑOS 80.



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.



ESTRUCTURA MUSICAL

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





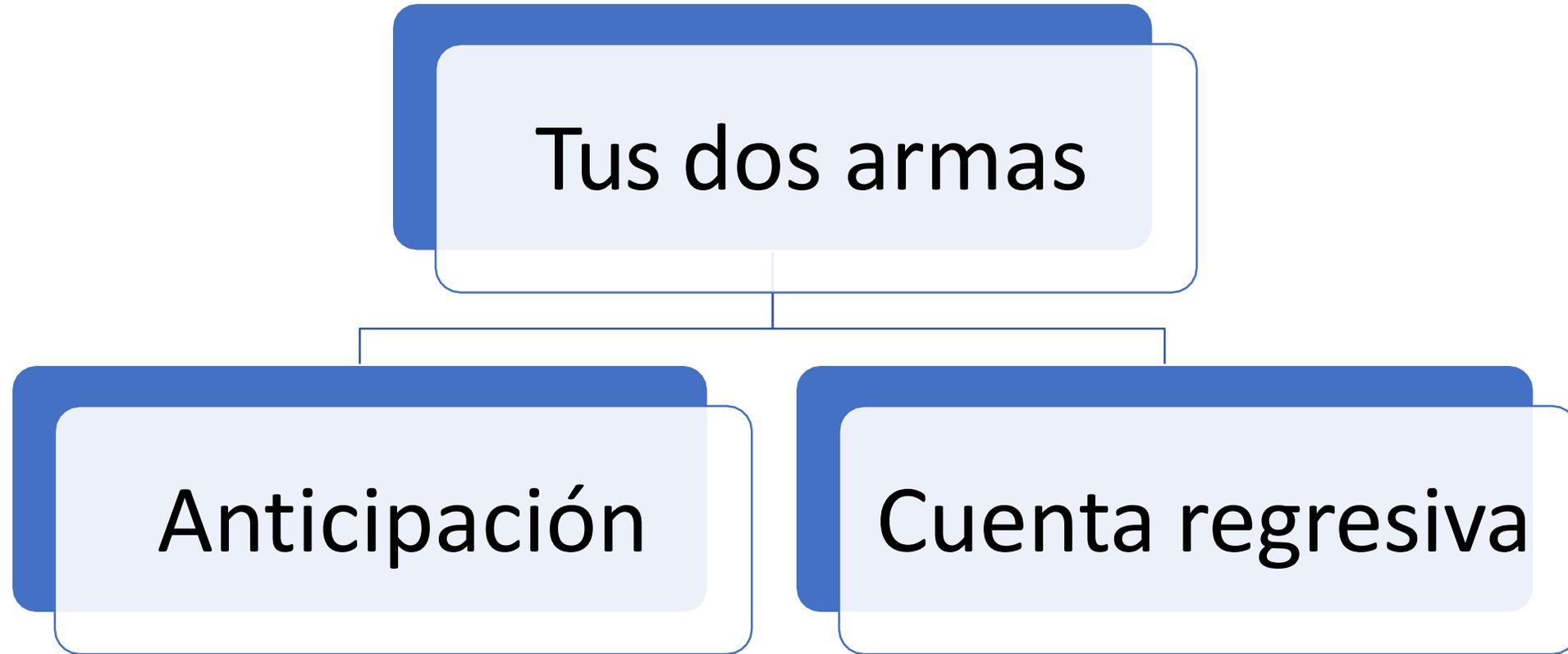
¡PRACTICA CON LA MÚSICA!

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





EL SOPORTE MUSICAL



Práctica conteo



VELOCIDADES

Velocidad de la música según el tipo de clase:

- Clase de aeróbic : 130 y 160 BPM.
- Clase de step: 120 y 145 BPM.
- Clase de tonificación: 126 y 134BPM.

*Pitch

*Práctica velocidades

Velocidad de la música en una sesión de aeróbic:

- Calentamiento: 125-128 BPM.
- Fase aeróbica: 138-145 BPM/ 145-160 BPM.
- Vuelta a la calma: 160 a 134 BPM.
- Tonificación muscular: 125-124 BPM (Sin resistencias).110- 120 BPM (Con resistencias)
- Estiramientos: Música lenta y relajante.



PRINCIPIOS BÁSICOS DEL AERÓBIC Y STEP

- **Seguridad** de alumnado y profesorado (ropa, espacios, material, FC, Técnica, BPM, Fases clase, nº alumnos, suelo, etc).
- **Adaptación** al alumnado. Niveles.
- **Fluidez. NO TAP:** La pierna lista es la mejor preparada para iniciar el siguiente movimiento (ejemplo: marcha. Caminar es fluido, no hay TAP).
- **Equilibrio:**
 - Fisiológico (Continuidad de la sesión, aeróbica, sin intervalos).
 - Biomecánico (Compensación muscular).
 - Psicológico. (Alternar ejercicios de mayor y menor dificultad, uso de descanso adecuado).

PRINCIPIOS BÁSICOS DEL AERÓBIC

PASOS BAJO IMPACTO:

- Step tap-balanceo
- Marcha.
Derecha/Izquierda
- Step touch
- Punteras o punteos
- Talones
- Lunges
- Uve
- Viña/ Grapevine
- Femoral
- Step Femoral (Piso talón)
- Elevación de rodillas
- Step Rodilla (Piso rodilla)
- Patadas
- Step patada (Piso patada)
- Cajas
- Mambo.
- Cha-cha-cha
- Stop
- Squat
- Twist



PASOS ALTO IMPACTO:

- Jogging o carrera
- Jumping Jack
- Heel Jack
- Hop- salto a pies juntos
- Tijera
- Gacelas
- Chassé
- Péndulo



¿CÓMO NO HACER TAP?

TAP= “Cuando la pierna que termina el movimiento es la misma que comienza a ejecutarlo”, si bien hay pasos que por su naturaleza llevan el TAP implícito tales como dos step – TAP , existen otros muchas combinaciones en las que es posible evitarlo.

**LAS MATEMÁTICAS NO
FALLAN**

CPL + CPL= NO TAP

NO CPL + NO CPL = NO TAP

CPL + NO CPL= SI TAP

¡A PRACTICAR!

- Taller de pasos básicos.
- Análisis de los pasos básicos.
- Exposición.
 - Marcha como base.
 - Cuenta regresiva.
 - Anticipación.





LA MÚSICA Y LOS PASOS

- **Clasificación de movimientos:**

- Movimientos simples : NECESITAN 2 BEATS PARA (MARCHA, LUNGE, Jumping jack).
- Movimientos dobles: NECESITAN 4 BEATS (V, Viña, Piso algo).

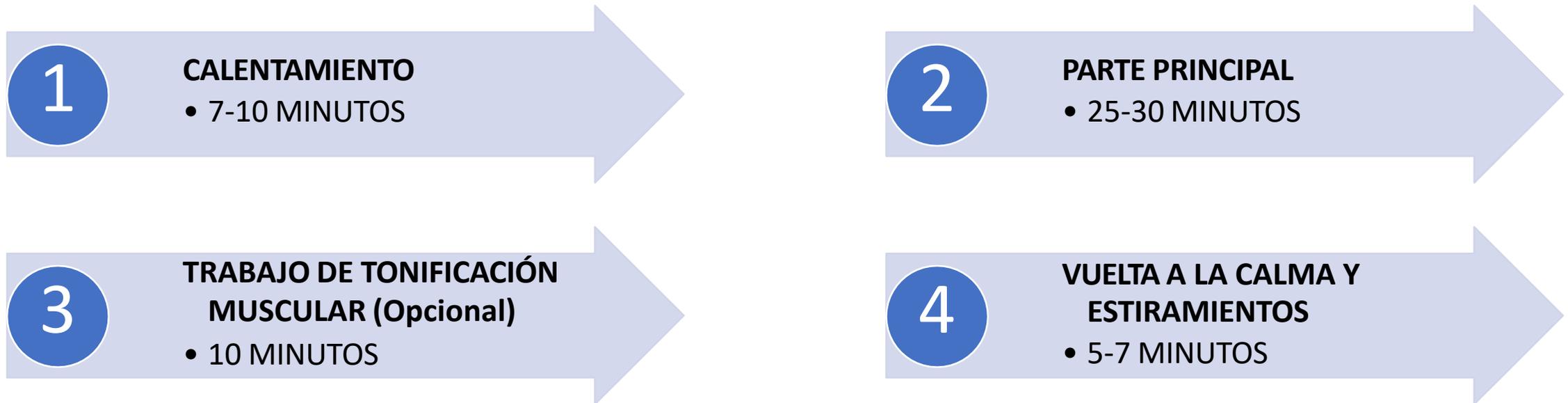
- **Alteración de la velocidad:**

- A medio tiempo (se usa la mitad de lo normal).
- A tiempo.
- A doble tiempo (uso el doble para realizar paso).



ASPECTOS DIDÁCTICOS Y MÉTODOS DE ENSEÑANZA

ESTRUCTURA DE LA CLASE DE AERÓBIC Y STEP





CALENTAMIENTO

- **Características:**

- Duración de 7-10 minutos.
- La velocidad de la música debe ser moderada.
- Los movimientos serán sencillos.
- Primero movimientos en estático y posteriormente en desplazamiento.
- No realizar alto impacto.
- Adaptación Al alumnado.
- Movimientos creativos.

- **Objetivos del calentamiento:**

- Fisiológicos .
- Neurales.
- Psíquicos.

- **Metodología:**

- Se utilizará el método de REDUCCIÓN de repeticiones y SUMA o MÉTODO PIRAMIDAL INVERTIDO.



PASOS HABITUALES CALENTAMIENTO

Parto de base amplia:

Balanceo.(S-D)

Step Touch.(S-D)

A, A atrás.

Rodillas up.

Piso R/T/Twist/kick.

Talones.(S- D)

Brazo/s.

Círculos.

Palmada.

• Como añadir dificultad al calentamiento:

- Giros completos.
 - Cambios de plano.
 - Adornos.
 - Desplazamientos.
 - Más reducción.
 - S-S-D
- } FINAL



¿CÓMO HAGO UN CALENTAMIENTO?

• USO MÉTODO PIRAMIDAL INVERTIDO (Reducción y suma)

- Paso A: 16 tiempos Balanceo-brazo.
- Paso B: 16 tiempos step-touch.

• **Reducción:**

- Paso A: 8 tiempos.
- Paso B: 8 tiempos.
- Paso A: 8 tiempos.
- Paso B: 8 tiempos.

Consolidación, variaciones de desplazamiento:

Paso A: Hacia delante.

Paso B: Hacia atrás

• USO MÉTODO PIRAMIDAL INVERTIDO

- Paso c: 16T. Talón directo.
- Paso B: 16T. Talón Doble.

• **Reducción:**

- Paso C: 8 tiempos.
- Paso D: 8 tiempos.
- Paso C: 8 tiempos.
- Paso D: 8 tiempos.

Consolidación, variaciones :

Paso C: Giro completo.

Paso D: Adorno delante-atrás.

SUMA: A+B+C+D.



¡A PRACTICAR!

Análisis de calentamiento.

- **Ejercicio 1:**
 - Calentamiento (Método piramidal).
 - 4 pasos.
 - Subgrupos o individual.
 - Exposición.
 - Usando reducción, suma y 1 dificultad.
- **Ejercicio 2:**
 - Pasos predeterminados.
 - 8 pasos y un giro completo + Más reducción.
 - 4 pasos y un cambio de plano.





PARTE PRINCIPAL ,TONIFICACIÓN Y CALMA

PARTE PRINCIPAL

- Duración aproximada de 30 minutos,
- La FC oscilará entre 60 y 85% de la FC máxima.
- Es donde se obtienen los beneficios de la actividad aeróbica.

• ***LA TONIFICACIÓN***

- ⦿ Es una fase opcional en las sesiones de aeróbic o step.

• ***VUELTA A LA CALMA***

- Ajuste progresivo desde el estado de actividad al reposo.
- Es una fase fundamental.

MÉTODOS DE ENSEÑANZA

- **PROGRESIÓN LINEAL**
 - **A + B + C + D + E + F...**
- **MÉTODO DE LA SUMA/ADICIÓN (Suma estructuras previamente explicadas)**
 - A, B, A+B, C, A+B+C, ...
- **METODO LINK**
 - A, B, A+B, C, D, C+D, A+B+C+D
- **MÉTODO PIRAMIDAL INVERTIDO**
 - A+A+A+A+B+B+B+B, A+A, B+B, A+B
- **MÉTODO DE LAS PROGRESIONES**
- **ESTILO LIBRE**





AERÓBIC Y STEP

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

Docentes

Angélica Ginés Díaz

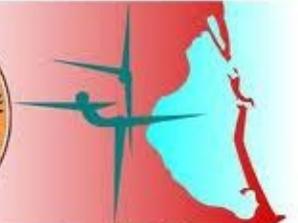
Pilar Sainz de Baranda Andújar

Antonio Cejudo Palomo



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

UNIVERSIDAD DE MURCIA



Facultad de Ciencias del Deporte

Campus Universitario de San Javier