

CLASE AERÓBICA MUSICALIZADA



¡Por su salud,
**MUÉVASE
PUES!**



**INDEPORTES
ANTIOQUIA**



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS

CRÉDITOS

CLASE AERÓBICA MUSICALIZADA

Investigación, elaboración y contenidos:

Sally Agualimpia Córdoba
Licenciada en Educación Física, Recreación y Deportes
Promotor Subregión Urabá

Coordinación editorial:

Mónica María Arenas Sosa
Líder programa “Por su salud, muévase pues”
Indeportes Antioquia

Carolina Bialón Garzón
Comunicadora
Indeportes Antioquia

Diseño, diagramación e ilustración: Medinalab

Fotografía:

Rodrigo Mora Quiroz
Editor, fotógrafo y camarógrafo
Oficina Asesora de Comunicaciones
Indeportes Antioquia

Participación y apoyo imágenes:

Sally Agualimpia Córdoba
Promotor Subregión Urabá

Edward Ochoa
Promotor Subregión Suroeste

ISBN: 978-958-59266-8-4
TODOS LOS DERECHOS ESTÁN RESERVADOS
Edición 2021

INTRODUCCIÓN

El programa "Por su salud, muévase pues" de Indeportes Antioquia tiene como objetivo promover la salud y prevenir enfermedades mediante la práctica regular de la actividad física, en donde busca generar hábitos y estilos de vida saludable a toda la población Antioqueña, por medio del cual se brinda una opción de lucha contra el sedentarismo, el tabaquismo y la inadecuada alimentación.

Por ende, a través del programa se realiza actualización de los métodos de direccionamiento de clases aeróbicas musicalizadas, a través de temáticas mas específicas y concretas sobre la planeación, estructuración, comprensión y ejecución de una clase dirigida por el profesional a cargo de un grupo de personas.

La clase aeróbica musicalizada es una actividad que combina las diferentes capacidades físicas como la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la coordinación de forma rítmica y armónica donde el goce por el movimiento y el entusiasmo del trabajo en grupo generan un alto grado de motivación.

En las últimas décadas las clases aeróbicas musicalizadas se han convertido en una práctica habitual por ser benéfica en todo el ciclo vital. Se puede disfrutar de esta actividad que realizada con un buen control y direccionamiento, genera muchos beneficios a la salud física y mental.

Así que, se busca la comprensión teórico-práctica de los métodos para direccionar una clase con conocimiento, seguridad y eficacia al momento de intervenir los grupos poblacionales.

Historia de los aeróbicos

En el año 1968 el doctor Kenneth H. Cooper médico del Ejército de los Estados Unidos y la Fuerza Aérea de los Estados Unidos, fue pionero de la medicina preventiva a través del programa de entrenamiento para los soldados en donde buscaba entrenar cualidades físicas como el rendimiento y la resistencia, disminuyendo así el porcentaje de riesgo a sufrir enfermedades cardíacas y respiratorias a través de pruebas de aptitud física o resistencia de 12 minutos y el cual lleva el nombre de Test de Cooper utilizado hoy en día por organizaciones militares, equipos atléticos aficionados y profesionales, agencias de aplicación de la ley y escuelas públicas y universidades de todo el mundo.

En 1969 Jackie Sorensen propone a Kenneth H. Cooper su esposo complementar el método de entrenamiento gimnástico con la danza aeróbica dirigido a las esposas de los militares, creando el primer estudio de aeróbicos en New Jersey y tras el éxito de "Aeróbics", Cooper publicó en 1970 un segundo tratado sobre el aeróbic adaptado a personas mayores de 35 años titulado "The new Aeróbics" y un tercero adaptado especialmente para mujeres titulado "Aerobics for Women".

En 1970, el Dr. Cooper fundó The Cooper Institute, una organización sin fines de lucro dedicada a promover la salud y el bienestar durante toda la vida a través de la investigación, la educación y la defensa en todo el mundo.

A principios de los 80 el Aeróbic Dance llega a Europa. Hoy día la danza aeróbica posee innumerables seguidores en todo el mundo.

En 1988 el Aeróbic era el tercer deporte más practicado en los EEUU pasando a ocupar el segundo lugar un año después.

En nuestro país muchas personas comienzan a dirigir clases de aeróbicos.



Objetivo de una clase aeróbica musicalizada

Entregar herramientas para la correcta ejecución de una clase aeróbica musicalizada en donde se incremente el trabajo aeróbico, metabólico, la condición física, mejore las capacidades coordinativas y condicionales, y tenga como resultado un impacto positivo para la salud a través del disfrute de una clase grupal.

Beneficios de la clase aeróbica musicalizada

Este tipo de clases ofrecen una serie de beneficios que se van a ver reflejados en nuestro organismo, evidenciándose mejoras en nuestro estado físico, emocional y social.

Beneficios físicos:

- Aumento de la resistencia cardiovascular
- Disminuye la presión arterial.
- Fortalecimiento osteomuscular.
- Mejora la línea corporal y postura.
- Control de niveles de colesterol.
- Construye a la reducción de grasa corporal.
- Incrementa la fuerza, la coordinación y flexibilidad.

Beneficios emocionales:

- Aumenta el nivel de concentración.
- Mejora el estado de ánimo.
- Disminuye el estrés.
- Mejora el sueño.
- Aumenta la autoestima.

Beneficios sociales:

- Afianza lazos de amistad.
- Une a las personas.
- Espacio de libre esparcimiento y alegría.
- Aumento positivo de la dopamina.



CARACTERÍSTICAS DEL INSTRUCTOR DE CLASES AERÓBICAS MUSICALIZADAS



Una clase aeróbica es una actividad dinámica, divertida y que generalmente agrupa muchas personas, por ello, es indispensable que el instructor se asegure de verificar varios requisitos indispensables a la hora de orientar grupos.

Antes de una clase:

- Planear la clase antes de tener contacto con los usuarios.
- Organizar la música con la que se va a trabajar la clase direccionada a cada grupo de usuarios. (recuerde que todos los grupos son diferentes. La música debe ser adecuada para la actividad a realizar, debe conocer la pista musical).
- Revisar el espacio antes de iniciar la actividad, la seguridad de los usuarios y del instructor son esenciales para desarrollar cualquier actividad con los usuarios.
- Probar el sonido en los que van inmersos (cabina o equipo de sonido, micrófonos o solapa, distancia entre la tarima y los usuarios, iluminación).

Es importante implementar prácticas de autocuidado a través de la higiene corporal, postural y en la indumentaria que se utilice para realizar actividad física, ésta será una base fundamental del disfrute y diversión.



INDUMENTARIA:

- CALZADO APROPIADO
- ROPA CÓMODA
- UTILIZAR PROTECTOR SOLAR
- USO DE TOALLA PERSONAL
- USO DE BOTILITO PERSONAL DE HIDRATACIÓN



INSTALACIONES:

- ESPACIOS AMPLIOS
- LUGARES SIN DESNIVELES Y ORIFICIOS

¡Por su salud,
MUÉVASE
PUES!


INDEPORTES
ANTIOQUIA



QUE DEBES SABER AL MOMENTO DE DAR UNA CLASE AERÓBICA MUSICALIZADA

- MANEJO DE MÉTRICA MUSICAL**
- LA MÚSICA**
- FASES DE UNA CLASE AERÓBICA MUSICALIZADA**
- PASOS BÁSICOS PRIMARIOS Y SECUNDARIOS**
- ESTRUCTURA COREOGRÁFICA**
- CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICA**

MANEJO DE MÉTRICA MUSICAL

ES EL NÚMERO DE COMPASES QUE NOS VAN A INDICAR LA INTENSIDAD DE LA MÚSICA A TRAVÉS DEL RITMO, PERO PARA SABER CÓMO IDENTIFICARLOS DEBEMOS CONOCER LA BASE CENTRAL, A CONTINUACIÓN CONOCEREMOS:

BEAT (1 tiempo): Es una pulsación constante.

COMPÁS (4 tiempos):
Son 4 golpes o beat musicales.

FRASE (8 tiempos): Son 4 golpes o beat musicales o también hace referencia a la suma de 2 compas.

SECUENCIA(16 tiempos): Son 16 golpes o beat musicales o también hace referencia a la suma de 4 compas o 2 frases.

BLOQUE (32 tiempos): Son 32 golpes o beat musicales o también hace referencia a la suma de 8 compás o 4 frases o 2 secuencias.

BEAT MAESTRO: Se refiere al primer golpe o tiempo 1 del bloque musical que inicia con más fuerza y de forma mas marcada.

LA MÚSICA

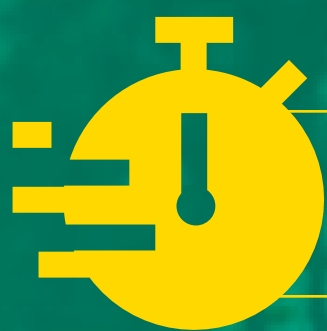
LA MÚSICA ES UN FACTOR FUNDAMENTAL AL MOMENTO DE REALIZAR UNA CLASE AERÓBICA MUSICALIZADA ES POR ELLOS QUE SE DEBE TENER EN CUENTA AL MOMENTO DE ESCOGER LOS TEMAS MUSICALES:

SELECCIÓN MUSICAL DE BAJO O ALTO IMPACTO

INTENSIDAD

ESTRUCTURA

FASES DE UNA CLASE AERÓBICA MUSICALIZADA



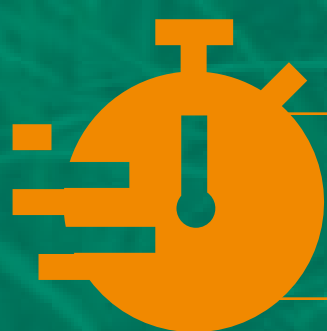
Parte inicial:

- *Duración 10 minutos*
- *Preparación física y mental para dar inicio a la actividad*
- *Activación con movilidad articular*
- *Activación de grandes grupos musculares.*
- *Estiramiento*
- *Hidratación*



Parte central:

- *Duración 30 a 40 minutos*
- *Se desarrolla la coreográfica*
- *Alcanzar resistencia cardiorrespiratoria y muscular*



Parte final:

- *Duración 30 a 40 minutos*
- *Vuelta a la calma*
- *Estiramiento y relajación física y mental*
- *Retroalimentación de la clase*

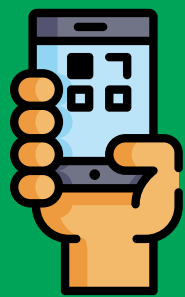
PASOS BÁSICOS PRINCIPALES

La característica principal de los pasos básicos consiste en tener presente que uno de los dos pies siempre debe estar en contacto con el piso y el paso debe ser continuo. Se trabaja sobre la base de 2 tiempos musicales.

Es importante tener una correcta técnica, ejecución de los pasos y ubicación tempo-espacial adecuada.



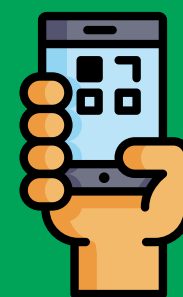
MARCHA



ESCANEA
EL CÓDIGO PARA
VER EL VIDEO



PUNTAS AL FRENTE



ESCANEA
EL CÓDIGO PARA
VER EL VIDEO



¡Por su salud,
**MUÉVASE
PUES!**


**INDEPORTES
ANTIOQUIA**

PASO LATERAL O SIDE STEP



¡Por su salud,
**MUÉVASE
PUES!**


**INDEPORTES
ANTIOQUIA**

PASO ATRAS O SIDE BACK



ESCAÑA
EL CÓDIGO PARA
VER EL VIDEO



¡Por su salud,
**MUÉVASE
PUES!**


**INDEPORTES
ANTIOQUIA**

PASO TALÓN O ELEVACIÓN TALÓN ATRÁS



ESCANEA
EL CÓDIGO PARA
VER EL VIDEO



¡Por su salud,
**MUÉVASE
PUES!**


**INDEPORTES
ANTIOQUIA**

PATADA AL FRENTE



ESCANEA
EL CÓDIGO PARA
VER EL VIDEO



¡Por su salud,
**MUÉVASE
PUES!**


**INDEPORTES
ANTIOQUIA**

ELEVACIÓN DE RODILLA



ESCANEA
EL CÓDIGO PARA
VER EL VIDEO



¡Por su salud,
**MUÉVASE
PUES!**


**INDEPORTES
ANTIOQUIA**

PASO TOCO O STEP TOUCH



ESCANEA
EL CÓDIGO PARA
VER EL VIDEO



¡Por su salud,
**MUÉVASE
PUES!**


**INDEPORTES
ANTIOQUIA**

PASOS SECUNDARIOS PRINCIPALES

Los pasos secundarios trabajan sobre la base de 4 tiempos musicales, se evidencia el nivel de complejidad de los pasos aumentando la concentración en su ejecución.



MAMBO



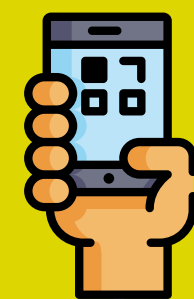
ESCANEA
EL CÓDIGO PARA
VER EL VIDEO



¡Por su salud,
MÚEVASE
PUES!



PASO EN V



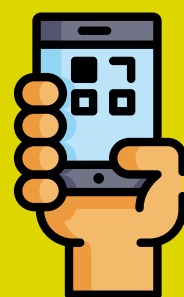
ESCAÑA
EL CÓDIGO PARA
VER EL VIDEO



¡Por su salud,
MUÉVASE
PUES!


INDEPORTES
ANTIOQUIA

SENTADILLA LATERAL O SQUAT



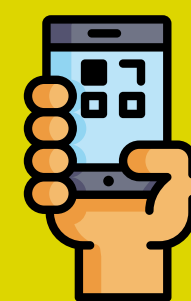
ESCANEA
EL CÓDIGO PARA
VER EL VIDEO



¡Por su salud,
**MUÉVASE
PUES!**


**INDEPORTES
ANTIOQUIA**

PASO RODILLA O ELEVACIÓN DE RODILLA LATERAL



ESCANEA
EL CÓDIGO PARA
VER EL VIDEO



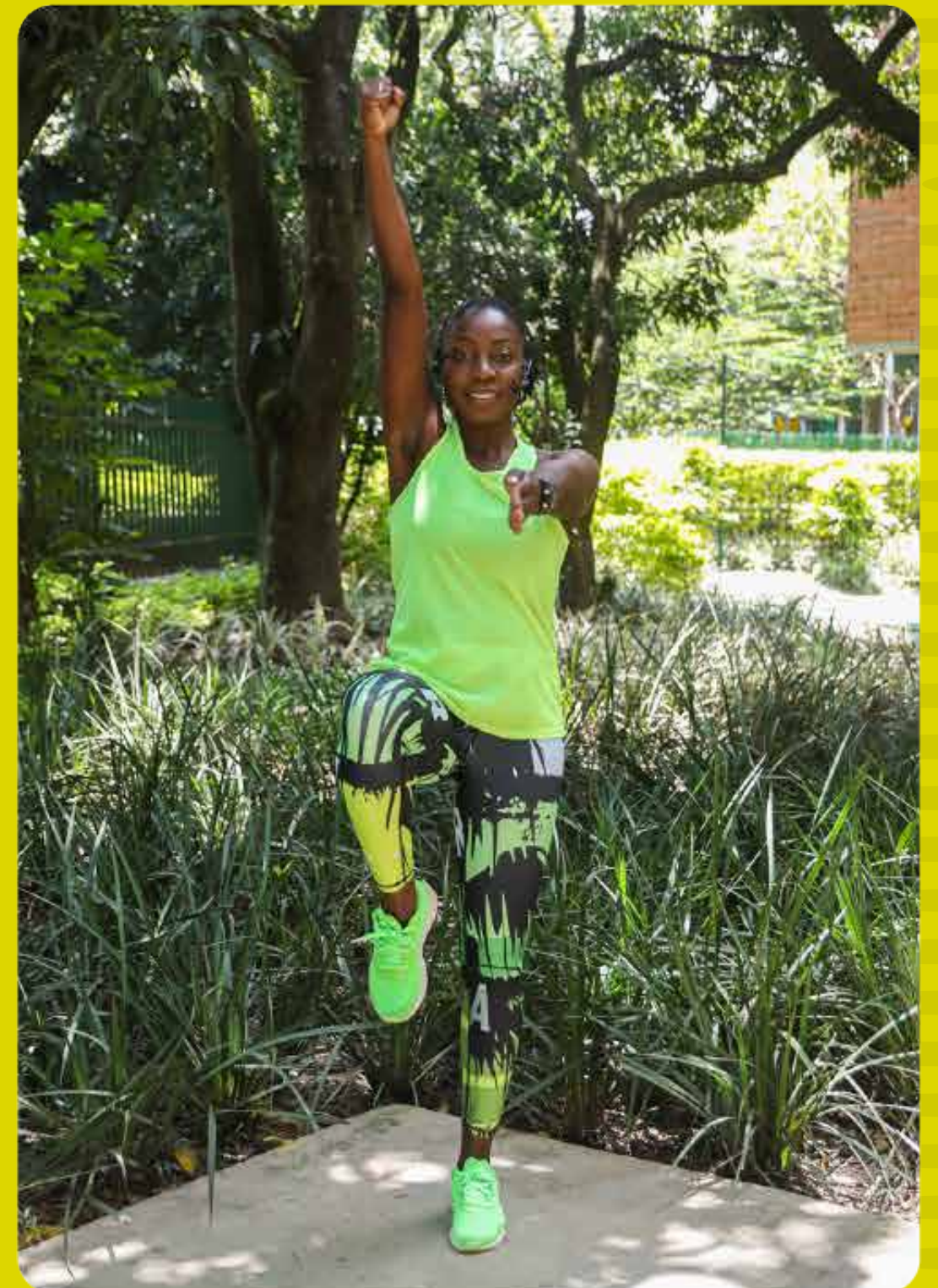
¡Por su salud,
**MUÉVASE
PUES!**


**INDEPORTES
ANTIOQUIA**

CAMINA ADELANTE Y ATRAS



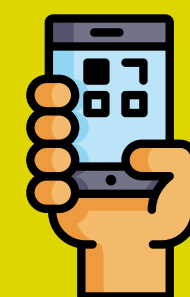
ESCANEA
EL CÓDIGO PARA
VER EL VIDEO



¡Por su salud,
**MUÉVASE
PUES!**


**INDEPORTES
ANTIOQUIA**

DESPLAZAMIENTO LATERAL



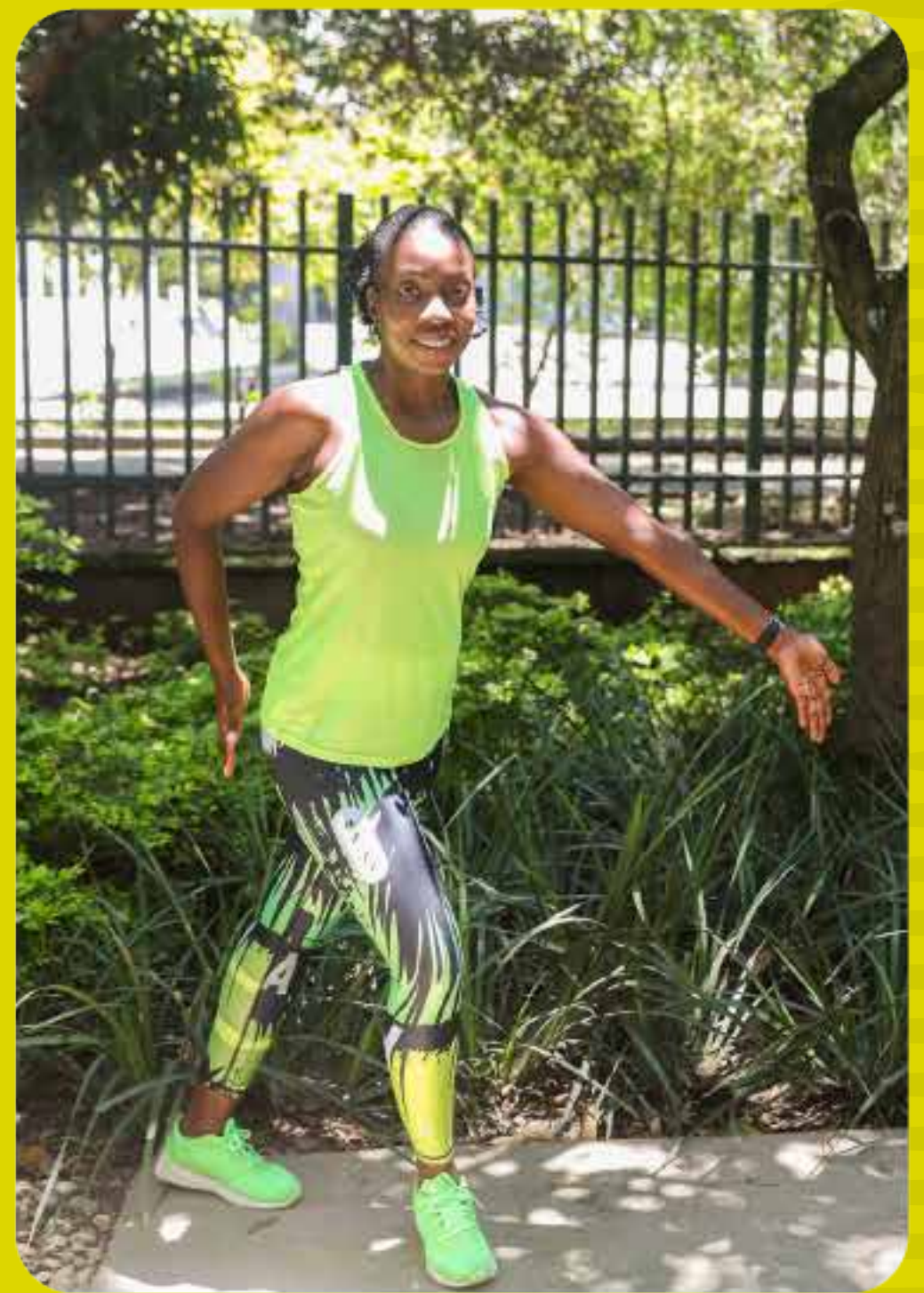
ESCANEA
EL CÓDIGO PARA
VER EL VIDEO



¡Por su salud,
**MUÉVASE
PUES!**


**INDEPORTES
ANTIOQUIA**

CHASSE



ESCANEA
EL CÓDIGO PARA
VER EL VIDEO



¡Por su salud,
**MUÉVASE
PUES!**


**INDEPORTES
ANTIOQUIA**

UNILATERAL:

Permite realizar una estructura coreográfica por un solo lado ya sea derecha o izquierda.

BILATERAL:

Permite realizar la estructura coreográfica utilizando la misma cantidad de tiempo por derecha e izquierda.

ESTRUCTURA COREOGRÁFICA

FORMA SIMÉTRICA:

Permite realizar una estructura coreográfica por un solo lado ya sea derecha o izquierda.

FORMA ASIMÉTRICA:

La estructura coreográfica que se realiza por derecha es diferente a la izquierda y se requiere tener dominio en el manejo de la pierna guía ya que en cada una de ellas se cambia.

MÉTODOS DE CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICA

Los métodos mas utilizados son:

Sumatoria: es uno de los métodos más sencillos ya que permite la suma de compases o frases manteniendo el mismo número en ambos lados para que el producto final tenga el mismo resultado.

Ejemplo:
 $A + B = AB$

Reducción: este método permite realizar el mismo número de repeticiones de forma descendente, quiere decir, ir restando el numero de beat inicial hasta llegar al deseado. Se conoce también como piramidal invertida.

Ejemplo: MAMBO
Se realizan 8 repeticiones del mismo paso
Se reducen a 4 repeticiones
Se reduce a 2 repeticiones

Inserción: es un método que permite enseñar a insertar frases, secuencias o bloques de forma unilateral o bilateral.

8x8
4x12

Progresiones: Es el método que permite realizar el mismo numero de repeticiones por ambos lados con pasos básicos y por medio de modificaciones se construye el producto final.

MÉTODOS DE CONSTRUCCIÓN COREOGRÁFICA

Ejemplo Progresión lineal:

PASOS	BEAT	MÉTRICA MUSICAL	ESTRUCTURA
Marcha	32	Bloque	
Camina ida + eleva rodilla y regresa	8	1 frase	Bilateral
Marcha	24	1 secuencia+ 1 frase	
Camina ida + eleva rodilla + 2 pasos en V	16	2 frases	Bilateral
Marcha	16	1 secuencia	
Camina ida + eleva rodilla + 2 pasos en V + Puntas al frente + Puntas al lado	24	3 frases	Bilateral
Marcha	8	1 frase	
Camina ida + eleva rodilla + 2 pasos en V + Puntas al frente + Puntas al lado + Mambo	32	4 frases	Bilateral
Terminas con marcha -vuelta a la calma	32	Bloque	

Nota: Recuerde que cada progresión que vaya realizando por la derecha debe ser repetido por la pierna izquierda después de cada marcha.

TENDENCIAS Y TIPOS DE CLASE AERÓBICA MUSICALIZADA

En la actualidad existe una variada gama de clases musicalizadas que permiten el disfrute y se acomodan a las necesidades, preferencias y facilidad de cada usuario.

Entre las nuevas tendencias tenemos

Step:

Se utiliza un pequeño escalón para tener más ganancia aeróbica.

Rumba:

Ejecución de diferentes movimientos acorde con el ritmo de la música.

Taebo:

Combina ejercicios de combate con la música.

Tonificación:

trabajo de fuerza para mejorar un grupo muscular específico.

Circuitos:

organización de bases en forma secuencial para trabajar grupos musculares diferentes.

Hidro aeróbicos:

ejercicios de mantenimiento y recuperación en el agua.

Stretching:

trabajo de estiramiento y flexibilidad para mejorar la movilidad articular

Sppinning:

entrenamiento en bicicleta, haciendo énfasis en el trabajo del tren inferior.

Thera Power:

mejora la resistencia a la fuerza.

Fitball:

Trabajo con balones de gimnasia enfocados a la recuperación o mejoramiento de la condición física.

ESCALA DE PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO

La escala de percepción del esfuerzo o la escala modificada de Borg es una herramienta que nos permite identificar la intensidad del entrenamiento que en la que estamos realizando la clase permitiendo identificar en los usuarios el esfuerzo que están realizando y como se sienten durante el desarrollo de la clase.

Esta escala va de 0 a 10. Para usuarios poco entrenados o en proceso de adaptación se recomienda que lleguen hasta 5.

CONTROL DE LA INTENSIDAD EN EL TRABAJO DE LA RESISITENCIA CARDIOVASCULAR															
	PERCEPCIÓN	EDAD		10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65	66-70
		% FC													
1	Muy, muy liviano	55	BAJO AERÓBICO	113	111	108	106	103	100	97	95	92	89	86	83
2	Muy liviano	60		123	121	118	116	112	109	106	104	100	97	94	90
3	Liviano	65		133	131	128	125	122	118	115	112	109	105	102	98
4	Algo liviano	70	ALTO AERÓBICO	144	141	138	135	131	127	124	121	117	113	109	105
5	Moderado	75		154	152	148	144	140	137	133	129	125	122	118	113
6	Algo fuerte	80		164	162	158	154	149	146	142	138	133	130	126	120
7	Fuerte	85	FUERZA	174	172	167	163	159	155	150	146	142	138	133	128
8	Muy fuerte	90		185	182	177	173	168	164	159	155	150	146	141	135
9	Muy, muy fuerte	95		195	192	187	182	178	173	168	163	159	154	149	143
10	Máximo	100		205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150

[Adaptada por Gildardo Díaz Cardona de POLAR, heart rate monitors 2003].

BIBLIOGRAFÍA

Curso Virtual Teórico Práctico de Actividad Física dirigida Musicalizada - <https://aula.mindeporte.gov.co/course/view.php?id=6>

AEROBIC - <https://sd.ua.es/es/documentos/actividades/actividades-fisicas/aerobic.pdf>

El aerobio, tendencias y variaciones actuales en sus clases para la comunidad. <https://www.efdeportes.com/efd182/el-aerobic-tendencias-y-variaciones-actuales.htm>

Cooper Aerobics Health and Wellness
<https://www.cooperaerobics.com/About/Our-leaders/Kenneth-H-Cooper,-MD,-MPH.aspx>

Legendary “Father of Aerobics” Dr. Kenneth H. Cooper Turned 90
<https://www.cooperinstitute.org/2021/05/12/legendary-father-of-aerobics-dr-kenneth-h-cooper-turned-90>

Cartilla “Aeróbicos, una practica saludable, Indeportes Antioquia, ISBN 978-956-98985-5-0.



**SOMOS EL RESULTADO
DE LO QUE HACEMOS
REPETIDAMENTE.
LA CONSTANCIA ENTONCES
NO ES UN ACTO SINO UN HÁBITO
...ARISTÓTELES**



**INDEPORTES ANTIOQUIA
PROGRAMA "POR SU SALUD, MUÉVASE PUES"
TELÉFONO: (57-4) 5200890 EXT. 1140
CALLE 48 # 70 - 180 (UNIDAD DEPORTIVA ATANASIO GIRARDOT)
WWW.INDEPORTESANTIOQUIA.GOV.CO**

Visita: www.bibliotecaporsusalud.com

**¡Por su salud,
MUÉVASE
PUES!**



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS