

**DIPLOMATURA
ENTRENADOR FITNESS GRUPAL**

**MÓDULO 1:
Aeróbica**

-

PATRONES BÁSICOS DE LA GIMNASIA AERÓBICA.

Cuadro de Clasificación

Nombre del paso básico	Familia de movimiento	Tiempo de la unidad motora	Cambio de pierna	Impacto
MARCHA	1º	2T	NO DA	BAJO
TROTE	1º	2T	NO DA	ALTO
TROTE DOBLE O ESTACIONARIO	2º	2T	SI DA	ALTO
STEP TOUCH	2º	2T	SI DA	BAJO
PASO JUNTO	2º	4T	SI DA	BAJO
PASO CRUZO O GRAPE VINE	2º	4T	SI DA NO DA	BAJO
ELEVACION DE RODILLA	2º	2T	SI DA	BAJO / ALTO
TALON A LA COLA / ABDUCCION	2º	2T	SI DA	BAJO
PATADA FRENTE	2º	2T	SI DA	ALTO
TOQUE DE TALON	2º	2T	SI DA	BAJO
PONI O CHACHACHA	2º	2T	SI DA	ALTO
LUNGE	2º	2T	SI DA	BAJO
PASO ELEVO	2º	4T	SI DA	BAJO
MARCHA ELEVO	2º	4T	SI DA	BAJO
PASO V	1º	4T	NO DA	BAJO
MAMBO	1º	4T	NO DA	BAJO
MAMBO 6	1º	6T	NO DA	BAJO
ARAÑA	1º	6T	NO DA	BAJO
JAZZE	2º	2T	SI DA	MODERADO
JUMPING JACK	NEUTRO	2T	NO DA / SI DA	ALTO
HOP	NEUTRO	2T	NO DA / SI DA	MODERADO

PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO.

Familias de Movimiento.

Primer Familia.

Son patrones motores de ejecución simple, en los que lidera la misma pierna.

Se produce el apoyo completo de los dos pies.

Ej: Marcha-Trote-Paso V.

Segunda Familia.

Son patrones motores de ejecución alternada, dada por el cambio de la pierna que lidera el movimiento.

Se produce el apoyo completo de un pie, mientras el otro pie toca o eleva.

Ej: Lunge-Step touch-Paso cruzo.

Pasos Neutros.

Son pasos que no pertenecen a ninguna de las dos familias anteriores pero permiten la opción de ambas (cambiar o no la pierna que lidera el movimiento).

Ej: Jumping Jack-Hop.

NOCIONES MUSICALES.

La música es el elemento fundamental y de gran importancia dentro de una clase de gimnasia. No solo ayuda al profesor en la enseñanza de una clase, sino que además se constituye en un elemento, el cual puede ser utilizado para incentivar y mantener la motivación de los alumnos. Es importante que todo profesor se ocupe del conocimiento de la música y eduque su oído musical, logrando de esta manera saber moverse y estimular a moverse con ritmo y soltura a todos sus alumnos.

La música es un factor de energía y motivación el cual se refleja en la selección musical, en donde los alumnos responden con entusiasmo hacia temas musicales conocidos. Aquellos temas carentes de energía o con melodías poco conocidas para los alumnos tienden a disminuir la motivación de la clase.

La música tiene el elemento VELOCIDAD, y debe ser tenido muy en cuenta en la determinación de la intensidad de una clase de gimnasia y no en la complejidad.

Al hacer referencia a la velocidad, nos debemos ocupar del elemento denominado BEAT O BPM (batidas por minuto), significa la cantidad de pulsos musicales que un tema posee en un minuto reloj (semejante al pulso cardiaco).

A partir del concepto de BATIDA surge el concepto de GOLPE es decir el ACENTO de la música.

Siempre un golpe musical equivale a dos batidas, o sea que todo profesor podrá llevar la cuenta musical de dos formas: por medio de batidas o de golpes.

Es importante recordar que los golpes son la mitad de la cuenta en batidas.

BATIDA	PULSO (beat)
--------	--------------

ACENTO	GOLPE
--------	-------

1 golpe	2 batidas
---------	-----------

8 golpes	16 batidas
----------	------------

El pulso (beat) es una constante, no varía, y se ajusta solo a los cambios de velocidad. Por ejemplo: si tomamos el pulso cardiaco al caminar y luego hacemos lo mismo al correr o trotar, podremos observar que uno difiere del otro. Varía la velocidad pero no la constante.

Frase musical:

Es una estructura melódica definida, la cual puede repetirse tal cual como es o sufrir algunas variaciones (esto es lo que muchos llaman pregunta-respuesta)

Ejemplo: subir la melodía de tono, agregar algún elemento nuevo, aparecer una voz, etc. La sumatoria de dos o tres frases da como resultado un periodo o tema musical.

Secuencia coreográfica:

Es la estructura coreográfica que al igual que una frase musical ocupa 32 tiempos o 16 golpes musicales: esta secuencia puede realizarse por dos o más patrones de movimientos los cuales estarán combinados y distribuidos a criterio del profesor.

Bloque coreográfico:

Es la estructura que ocupa 64 tiempos o 32 golpes musicales y está formado por patrones de movimiento combinados y distribuidos según el criterio del profesor.

El bloque coreográfico puede variar en intensidad y complejidad. Debido a esto, al enseñar bloques coreográficos es necesario que el profesor utilice patrones de movimiento que sean adecuados al nivel de dificultad del grupo con el cual se trabaja.

COMPONENTES DE UNA CLASE DE GIMNASIA

Entrada en calor:

Es la parte inicial de una clase cuyo objetivo principal es preparar al organismo para el esfuerzo posterior y crear las condiciones óptimas para la sesión de entrenamiento, ayudando a evitar lesiones.

En términos generales, podemos decir que la entrada en calor implica una actividad física, la cual debe ser de moderada intensidad en la que se involucre principalmente los grupos musculares y articulaciones requeridos en la actividad que se realizara seguidamente o a posterior.

La entrada en calor debe estar compuesta por:

-Ejercicios de estiramientos

-Ejercicios de movilidad articular

-Acondicionamiento organico para el aumento de la temperatura corporal general.

Este orden nos permite respetar las características de la entrada en calor, sobre todo en lo que se refiere a intensidad, para no provocar lesiones ni irregularidades cardiacas.

La razón por la que realizamos ejercicios de estiramiento y no de elongación es que, en los primeros no es necesario llegar al máximo del rango articular. Luego la movilidad articular y por ultimo desplazamientos en los planos lateral y anteroposterior.

Parte Principal:

La gimnasia aerobica se encuadra en el conjunto de los ejercicios aeróbicos, apuntando al mejoramiento de las condiciones cardiorespiratorias y circulatorias, en el sentido de prevenir molestias en estos sistemas, a través del movimiento realizado con una intensidad media y de larga duración.

Se utiliza una gran cantidad de energía y sirve como importante instrumento en el proceso de disminución del porcentaje de grasa corporal. Mejora la resistencia general aeróbica.

Definición.

Trabajo aeróbico realizado en un salón de gimnasia durante 20 a 45 minutos, acompañados por música estimulante para realizar diferentes movimientos que incluyan bajo y alto impacto, logrando secuencias de movimientos utilizando el estilo libre o coreografiado.

Características.

Mejoramiento de:

-Coordinación motora global.

-Memoria.

-Ejecución de los movimientos llamados de habilidad.

Objetivos.

Mejorar el sistema cardio-vascular y respiratorio.

Mejorar la coordinación neuromuscular y el tiempo de reacción.

Desestresar, entretener y divertir.

Mejorar el aspecto psicofísico general.

Reducción de la grasa corporal.

Consideraciones generales:

Es importante que el instructor observe a sus alumnos. El alumno, individualmente, posee una personalidad única e individual. Es importante que las coreografías sean acorde al grupo que estamos entrenando, para que sientan bienestar general y no frustración.

Tener en cuenta tres niveles:

Psicológico: no complicar las coreografías o rutinas para no causar frustración y perder, de ese modo, energía y motivación.

Biomecánico: utilizar ejercicios seguros y que no provoquen lesiones.

Fisiológico: mantener a las personas en su zona de entrenamiento para lograr sus objetivos.

Además considerar del grupo:

-Nivel de entrenamiento: principiantes, intermedio, avanzados.

-Edad: niños, jóvenes, adultos, tercera edad.

-Sexo.

-Nivel de destreza y habilidad de ejecución.

-Motivación: objetivos, metas, expectativas.

Y del ambiente:

-Espacio disponible.

-Superficie adecuada.

-Percepción visual.

-Receptividad de la voz de comando.

-Factores climáticos: temperatura, humedad, etc.

Niveles de complejidad.

Dada la gran complejidad a que se llegó en las clases de aeróbica, no vemos obligados a dividir a estas en distintos niveles para dar posibilidad a los alumnos nuevos a integrarse poco a poco a clases de mayor dificultad e intensidad.

Nivel 1.

Destinada a alumnos principiantes en trabajo aeróbico y de poca experiencia en trabajo físico general.

Los tiempos ideales para la clase son:

-Entrada en calor: 10 minutos.

-Trabajo aeróbico: 20 minutos.

-Trabajo localizado: 20 minutos.

-Vuelta a calma: 10 minutos.

El profesor debe guiar al alumno nuevo en todo lo necesario para que éste se integre a la actividad, debe repetir los ejercicios lo suficiente para que este lo asimile, explicando muy detalladamente cada posición en todos los ejercicios que realice y corrigiendo las malas posturas que puedan adquirirse durante la clase.

Debemos tener en cuenta que los alumnos principiantes o aquellos que no han hecho actividad física en cierto tiempo fácilmente se tensionan, es por eso importante la recuperación, y la selección de los ejercicios a realizar eliminando los que tengan demasiada dificultad.

Nivel 2.

Es una etapa en la cual el alumno conoce los movimientos básicos, la postura de su cuerpo y entiende el porque de las distintas posiciones que debe adoptar en los mismos. Podemos variar con ejercicios mas complejos y de mayor intensidad, en estos casos sí debemos dar las pautas de trabajo para la buena ejecución de ellos.

-Entrada en calor: 10 minutos.

-Trabajo aerobico: 30 minutos.

-Trabajo localizado: 15 minutos.

-Vuelta a la calma: 5 minutos.

El manejo de la intensidad y la continuidad en el trabajo aeróbico es elemental para lograr un buen entrenamiento, debemos buscar un trabajo constante sin tanta recuperación.

El buen manejo de la metodología se pone a prueba en este nivel ya que se trabaja con alumnos con cierta experiencia pero no con toda la necesaria para que resuelvan solos todas las dificultades.

El trabajo localizado debe ser más intenso aunque de menos duración. Gracias a la mayor capacidad y entrenamiento de los alumnos podemos hacer variantes como trabajos en circuitos o entrenamientos intervalados entre otros, y comenzar a entrenar la resistencia anaeróbica.

Nivel 3.

Este grupo es muy particular debido a que son alumnos con mucha experiencia en la técnica del aerobio, las consignas, la variabilidad y la continuidad son aspectos muy importantes en este nivel.

-Entrada en calor: 10 minutos.

-Etapa aeróbica: 40 minutos.

-Vuelta a la calma: 10 minutos.

Debemos aprovechar muy bien estos tiempos para lograr la complejidad deseada, y utilizar la rapidez que ha adquirido el grupo para jugar con sus límites de capacidad. Explorar todas las formas posibles de combinaciones de pasos con todas sus variantes. Si planificamos esas coreografías con tiempo y logramos explorar la riqueza que éste sistema nos brinda, seguramente las clases serán más exitosas.

Vuelta a la calma.

La vuelta a la calma debe ser progresiva como la entrada en calor, pero haciendo un recorrido inverso al de esta, es decir que para el comienzo deberíamos seleccionar los trabajos más dinámicos y luego los más pasivos. Por ejemplo no podemos pasar del último ejercicio intenso del bloque central de la clase a ejercicios respiratorios acostados en el suelo, debido a que el corazón debe ser llevado progresivamente a su frecuencia normal.

Objetivos:

-Normalizar la frecuencia cardíaca y respiratoria.

-Normalizar la temperatura corporal.

-Favorecer la remoción de ácido láctico para normalizar el PH de la sangre y el músculo.

Contenidos.

-Ejercicios de elongación muscular.

-Ejercicios respiratorios.

-Trabajos de relajación guiados, visualizaciones, etc.

CARACTERISTICAS DEL PROGRAMA BASICO.

Características del principiante:

Como ya sabemos las personas difieren entre si de muchas formas, por lo que no es fácil una descripción de características comunes a todos los alumnos, igualmente vamos a intentar considerar algunas tendencias en los casos de trabajar con alumnos principiantes.

Este alumno tiende a:

- 1- Atender a demasiados estímulos en una determinada situación. Por lo tanto no debemos dar demasiadas consignas los primeros momentos del aprendizaje.
- 2- Pensar e inquietarse demasiado respecto a demasiadas cosas. La meta es un estado de concentración relajada en el aprendizaje y ejecución. Por consiguiente, no es recomendable enviarle muchas instrucciones y directivas simultáneamente.
- 3- No tener demasiada confianza y seguridad en si misma, por lo que necesita encontrarse con experiencias positivas frecuentemente.
- 4- No poseer las estrategias apropiadas para manejar y adaptar la variada información y responder a las diferentes situaciones.
- 5- Carecer de los conocimientos sobre como y cuando emplear la retroalimentación creada por la respuesta correcta a un estímulo determinado. Por lo que, es importante marcarle los movimientos bien ejecutados por el, y permitirle repetirlos varias veces con el fin de alentarlo y motivarlo en el aprendizaje.

- 6- Malgastar innecesariamente demasiada energía, lo que le provoca generalmente una fatiga prematura y como consecuencia de ello, una interferencia en el aprendizaje motor.
- 7- No descubrir la realización existente entre las HABILIDADES MOTORAS ya que aprendidas y las nuevas que se incorporan (transferencia de patrones de movimiento) . Si se consigue este descubrimiento, el aprendizaje se realizara mas rápidamente.

Estas son solo algunas de las consideraciones que un buen profesor debe tener en cuenta cuando trate de enseñar, en el PROGRAMA BASICO, principalmente, destrezas motoras nuevas para el alumno.

ESTILOS DE ENSEÑANZA.

Es la forma con la que el profesor transmite todo el conjunto de decisiones tomadas por el con respecto a la situación de enseñanza-aprendizaje.

El estilo mas conveniente para los alumnos principiantes es el ESTILO LIBRE, y cuando estos tengan automatizados los diferentes patrones motores básicos podremos pasar el ESTILO COREOGRAFIADO.

Este ultimo es mucho mas rico en combinaciones y variaciones, por lo tanto llevara mucho mas tiempo, tanto como para nosotros profesores, analizarlo, como para los alumnos, aprenderlo.

Las ventajas y desventajas serán analizadas lo mas objetivamente posible y luego de conocerlas en profundidad, el profesor sabra optar por uno u otro dependiendo de:

- Nivel de experiencia.
- Tipo de clases.
- Tipo y nivel de los alumnos.

ESTILO LIBRE.

Se conoce también como “seguir al líder”.

Se utilizan movimientos variados sin un número de repeticiones establecido.

Los alumnos siguen orientaciones verbales y visuales del profesor y van repitiendo los movimientos presentados. Son patrones sueltos o pequeñas combinaciones, no hay coreografía.

Ventajas para el alumno.

- La clase no está predeterminada.
- Permite una mayor flexibilidad en los cambios y combinaciones.
- El alumno no tiene que contar los compases ni pensar cuál es el movimiento que sigue como en una coreografía, solo se limita a moverse y a seguir al profesor.
- Es un muy buen método para los alumnos principiantes y para presentar a la clase más avanzada pasos y combinaciones no habituales.

Ventajas para el profesor.

- No tiene que enseñar una gran cantidad de secuencias, pero tiene que estar preparado para dar pequeñas combinaciones.
- No está limitado a la frase musical.
- Puede crear fácilmente un trabajo continuo y vigoroso.
- Puede usar su creatividad con bastante libertad ya que la rutina coreográfica no fue preestablecida.
- Puede improvisar fácilmente.

Desventajas para el profesor.

- Debe trabajar mucho la anticipación del próximo movimiento, asegurando de esta forma una transición segura y fluida.

-Al estar preocupado por el próximo movimiento o paso, se olvida de observar y corregir sistemáticamente a la clase.

ESTILO COREOGRAFIADO.

Es un método estructurado.

Se utilizan movimientos que son organizados dentro de una estructura preestablecida que determinan la coreografía. Esta es dada por la utilización de patrones básicos de la aeróbica y la gran utilización de elementos de variación (tiempos, direcciones, planos, frentes, giros, etc) llegando a un nivel intermedio y avanzado.

Ventajas para el alumno.

- Para muchos es más divertido y dinámico.
- Para los más avanzados es un desafío para la memoria.
- Pueden comparar su performance con respecto a ejecuciones anteriores.
- Se adapta más al proceso de aprendizaje de los diferentes estadios.

Ventajas para el profesor.

- Puede establecer una forma de continuidad en las clases.
- Puede tener acceso a rutinas preestablecidas.
- Una vez establecida la coreografía puede poner su foco en los alumnos.

Desventajas para el profesor.

- En ocasiones debe sacrificar la continuidad del trabajo para enseñar nuevos pasos.
- Debe preparar la clase si o si , explotando al máximo su creatividad.

