

CONTENIDO:

38. Iniciación al aeróbic. El calentamiento y los estiramientos. Actividades de alto y bajo impacto. Movimiento corporal y ritmo.

OBJETIVOS:

- Iniciarse en la actividad física del aeróbic.
- Reconocer esta técnica como algo beneficioso para su salud.
- Mejorar el sistema cardiovascular.
- Desarrollar la coordinación motora junto al sentido del ritmo.
- Adquirir nuevas habilidades motoras.
- Favorecer la socialización disminuyendo los prejuicios sexistas de esta actividad.

OBSERVACIONES:

- No pretendemos conseguir un nivel avanzado, por tanto las clases serán fáciles de seguir, dinámicas y motivadoras.

- Fases de la sesión:

Una sesión de aeróbic se compone de tres fases.

1. Calentamiento: de 8 a 10 minutos. Se correspondería con las actividades de la parte inicial (PI)

* Movimientos globales.

* Movimientos específicos: estiramientos (estos se realizarán con música. Se mantendrá la posición, sin rebotes, durante unos 10 segundos verbalizados en voz alta por el profesor).

En esta fase se trabaja también con música. Utilizaremos ejercicios de **bajo impacto**.

2. Fase aeróbica o central: de 20 a 40 minutos. Se correspondería con las actividades de la parte principal (PP)

* Se trabaja primero con movimientos de **bajo impacto**.

* Luego con movimientos de **alto impacto**.

* Se acaba con una combinación de ellos

3. Vuelta a la calma: de 5 a 8 minutos. Se correspondería con las actividades de la parte final (PF)

* Movimientos de **bajo impacto**.

* Se vuelven a hacer estiramientos.

* Se puede introducir otro tipo de danzas para terminar.

- La música.

Cada frase musical son 8 tiempos (negras) o 4 blancas. Interesa reconocer el 1 de la frase para iniciar el nuevo movimiento. Esto habrá que practicarlo con los niños/as. No se debe perder el ritmo de la música.

- Proceso de trabajo y normas de seguridad.

a) Utilizar siempre la música.

b) Introducir pasos básicos (marcha)

c) Cuando se explica un paso nuevo, los alumnos/as no deben parar (seguir practicando la marcha).

d) Realizar control de pulsaciones como en una sesión de resistencia (antes de empezar y al final).

e) No practicarlo nunca sin el calzado adecuado.

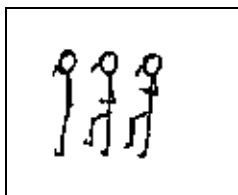
f) No incluir movimientos en los que la cabeza deba situarse por debajo de la altura del corazón.

g) No ducharse con agua fría después de una sesión ni beber mucha agua fría sin haber realizado previamente un buen enfriamiento y sin que las pulsaciones hayan descendido casi hasta el pulso de reposo.

h) Es conveniente empezar con juegos de iniciación y organizaciones grupales en forma de circuitos antes de trabajar con la formación clásica en la que el maestro se encuentra delante de la clase realizando los pasos.

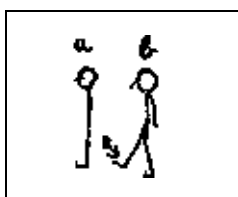
ACTIVIDADES DE BAJO IMPACTO

PARTE DE LA SESIÓN: PI-PP ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



1. Marcha.
Caminar sin desplazamiento elevando alternativamente las rodillas a la altura de las caderas.

PARTE DE LA SESIÓN: PI-PP ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



2. Talón-tierra.
a. Pies juntos.
b. Dar pequeñas patadas hacia adelante elevando los talones alternativamente.

PARTE DE LA SESIÓN: PI-PP ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



3. Paso y junto.
a. Pies juntos.
b. Desplazamiento lateral de la pierna derecha hacia la derecha.
c. Pierna izquierda hacia la derecha hasta juntar los pies.
d. Pierna izquierda hacia izquierda.
e. Pierna derecha hacia izquierda hasta juntar los pies.

VTE: Paso y junto doble.

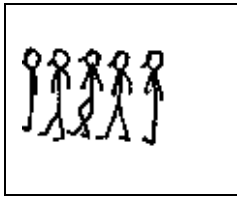
- Pierna derecha hacia derecha y pierna izquierda hacia izquierda dos veces.
- Luego volver: pierna izquierda hacia izquierda y pierna derecha hacia izquierda.

PARTE DE LA SESIÓN: PI-PP ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



4. Por detrás.
a. Pies juntos.
b. Desplazamiento lateral de la pierna derecha hacia la derecha.
c. Pierna izquierda hacia la derecha por detrás de esta marcando el suelo con la puntera a la altura del talón derecho.

PARTE DE LA SESIÓN: PI-PP ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



5. Cruce-piernas.
 - a. Pies juntos.
 - b. Desplazamiento lateral de la pierna derecha hacia derecha.
 - c. Pierna izquierda hacia la derecha cruzando por detrás de esta.
 - d. Nuevo desplazamiento de la derecha hacia la derecha.
 - e. Juntar la izquierda con la derecha.

VTE:

- Realizar el cruce por delante.
- " La ele"

Dos cruces seguidos formando una l (letra ele tumbada).

Al acabar el primer cruce se empieza el segundo en otra dirección y sentido, en lugar de volver en la misma dirección aunque distinto sentido.

(para el cambio de dirección se da 1/4 de giro).

PARTE DE LA SESIÓN: PI-PP ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



6. " V " .
 - a. Pies juntos.
 - b. Pie derecho adelante abriendo.
 - c. Lo mismo con el pie izquierdo separándolo del derecho.
 - d. Vuelta atrás del pie derecho al punto inicial.
 - e. Vuelta atrás del pie izquierdo al punto inicial.

PARTE DE LA SESIÓN: PI-PP ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



7. Punta al lado.
 - a. Pies juntos.
 - b. Desplazamos la pierna derecha hacia la derecha marcando con la puntera al suelo.
 - c. Volvemos a juntar.(Lo mismo con la izquierda).

PARTE DE LA SESIÓN: PI-PP ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



8. Fondos.
 - a. Pies juntos.
 - b. Desplazamos hacia adelante la pierna derecha flexionando rodillas.
 - c. Pies juntos.
 - d. Desplazamos hacia adelante la pierna izquierda flexionando rodillas.

PARTE DE LA SESIÓN: PI-PP ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



9. Fondos al lado.

Igual que Fondos pero girando los pies alternativamente.

PARTE DE LA SESIÓN: PI-PP

ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical

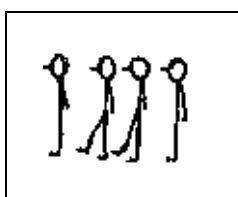


10. Pivote girando.

Igual que Fondos al lado pero pivotando a derecha e izquierda antes de volver a la posición inicial.

PARTE DE LA SESIÓN: PI-PP

ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



11. Patadas.

a. Pies juntos

b. Patada con la pierna derecha.

c. Pies juntos

d. Patada con la pierna izquierda.

Flexionar cada vez suavemente las rodillas.

Las patadas pueden ser al frente, al lado y atrás.

PARTE DE LA SESIÓN: PI-PP

ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



12. Rodillas arriba/cruzada.

a. Pies juntos.

b. Elevamos rodilla derecha a la altura de la cadera al frente.

c. Pies juntos.

d. Elevamos rodilla izquierda a la altura de la cadera al frente.

e. Repetir lo mismo pero cruzando las rodillas al elevar piernas

PARTE DE LA SESIÓN: PI-PP

ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



13. Talones arriba.

a. Piernas abiertas a la anchura de los hombros.

b. Elevamos alternativamente hacia detrás los talones volviendo siempre a la posición inicial.

PARTE DE LA SESIÓN: PI-PP

ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



14. Péndulo pierna lateral.

a. Pies juntos.

b. Elevamos lateralmente la pierna derecha y volvemos a la posición inicial.

c. Elevamos lateralmente la pierna izquierda y volvemos a la posición inicial.

PARTE DE LA SESIÓN: PI-PP

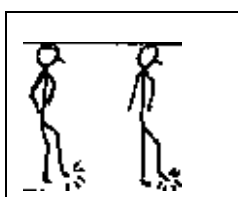
ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



15. Arriba y abajo.
- Piernas abiertas aproximadamente a la anchura de los hombros.
 - Flexión de piernas hacia abajo.
 - Extensión de piernas hacia arriba.

PARTE DE LA SESIÓN: PI-PP

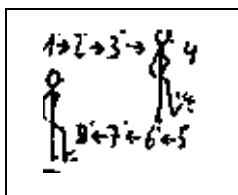
ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



16. Puntas al suelo.
- Piernas un poco abiertas.
 - Golpe suave adelante sobre el suelo con la puntera del pie derecho.
 - Posición inicial.
 - Golpe suave adelante sobre el suelo con la puntera del pie izquierdo.

PARTE DE LA SESIÓN: PI-PP

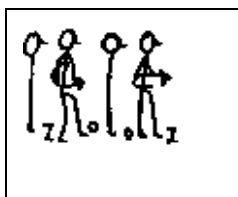
ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



17. Andando.
- Iniciamos con el pie derecho 4 pasos hacia adelante.
 - El cuarto paso apoya el talón izquierdo al frente en el suelo para iniciar otros cuatro pasos atrás.
 - El octavo paso apoya la puntera del pie izquierdo en el suelo.

PARTE DE LA SESIÓN: PI-PP

ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



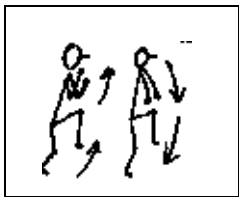
18. Mambo.
- Pies juntos.
 - Adelantamos el pie derecho sacando cadera derecha.
 - Volvemos a pies juntos.
 - Adelantamos el pie izquierdo sacando cadera izquierda.
- VTE:

- Hacer varias veces seguidas la misma cadera.
- Hacer pie derecho/izquierdo hacia delante. Pies juntos. Pie derecho/izquierdo atrás.

COMBINACIONES DE BRAZOS CON ACTIVIDADES DE BAJO IMPACTO

PARTE DE LA SESIÓN: PI-PP

ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



1. Marcha.

Realizamos la actividad de "Marcha" al mismo tiempo que flexionamos y extendemos los antebrazos con los puños cerrados mirando hacia arriba.

PARTE DE LA SESIÓN: PI-PP

ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



2. Realizamos la actividad "Puntas al suelo" y al mismo tiempo hacemos circunduccines de hombros (hacia adelante, hacia atrás, hacia arriba).

PARTE DE LA SESIÓN: PI-PP

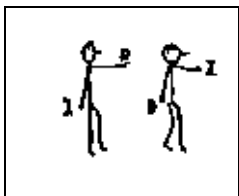
ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



3. Realizamos la actividad "Puntas al suelo" y al mismo tiempo giramos la cara alternativamente hacia derecha/izquierda.

PARTE DE LA SESIÓN: PI-PP

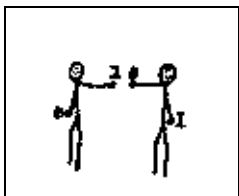
ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



4. Realizamos la actividad "Puntas al suelo" y al mismo tiempo extendemos alternativamente los brazos hacia adelante. Puño desde cadera hasta puño en frente.

PARTE DE LA SESIÓN: PI-PP

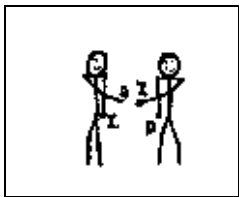
ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



5. Realizamos la actividad "Puntas al suelo" y al mismo tiempo extendemos alternativamente los brazos hacia el lateral hasta la altura de los hombros.

PARTE DE LA SESIÓN: PI-PP

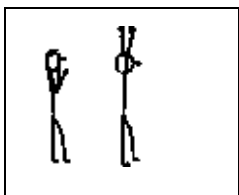
ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



6. Realizamos la actividad "Puntas al suelo" y al mismo tiempo extendemos alternativamente los brazos desde puño en cadera en diagonal hasta en frente lateral contrario, es decir, puño derecho en cadera derecha elevarse hasta la altura del hombro izquierdo. Luego puño izquierdo hacia hombro derecho.

PARTE DE LA SESIÓN: PI-PP

ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



7. Realizamos la actividad "Puntas al suelo" y al mismo tiempo extendemos a la vez los dos brazos, desde puños en los hombros, hacia arriba y flexionándolos.

PARTE DE LA SESIÓN: PI-PP

ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



8. Realizamos la actividad "Talón-tierra" y al mismo tiempo flexionamos y extendemos los antebrazos.

PARTE DE LA SESIÓN: PI-PP

ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



9. Realizamos la actividad "Talón-tierra" y al mismo tiempo colocando los antebrazos flexionados y formando con los codos un ángulo recto, abrir y cerrar brazos, separando y uniendo los codos.

PARTE DE LA SESIÓN: PI-PP

ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



10. Realizamos la actividad "Andar" y al mismo tiempo flexionamos y extendemos los antebrazos simultáneamente y también alternativamente, al tiempo que se dan los pasos.

PARTE DE LA SESIÓN: PI-PP

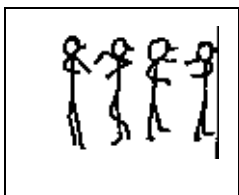
ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



11. Realizamos la actividad " V " y al mismo tiempo elevamos brazos al tiempo. Brazo derecho al tiempo al tiempo que avanza el pie derecho, brazo izquierdo con el pie izquierdo.

PARTE DE LA SESIÓN: PI-PP

ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



12. Realizamos la actividad "Cruce-piernas" y al mismo tiempo que el pie derecho se desplaza hacia la derecha; extendemos el brazo derecho lateral y flexión de antebrazo izquierdo lateral hacia la derecha, y al tiempo, que el pie izquierdo se desplaza hacia la derecha por detrás del pie derecho, extendemos el brazo izquierdo lateral y flexión del antebrazo derecho lateral hacia la izquierda.

ACTIVIDADES DE ALTO IMPACTO

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL: Soporte musical

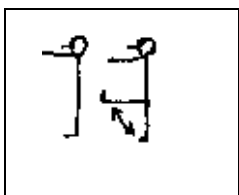


1. Correr.
Carrera suave sobre el propio terreno.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL: Soporte musical

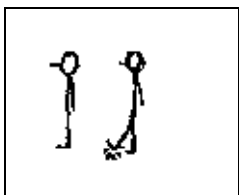


2. Patadón.
a. Pies juntos.
b. Elevar la pierna derecha extendiéndola hasta la altura de la cadera. Mantener los brazos extendidos al frente.
c. Pies juntos.
d. Elevar la pierna izquierda extendiéndola hasta la altura de la cadera. Mantener los brazos extendidos al frente.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL: Soporte musical

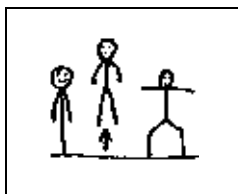


3. Talón saltando.
Golpear suavemente el talón derecho en el suelo al tiempo que apoyamos el pie izquierdo en el suelo. Dar pequeños rebotes de los pies para cambiar de función (talón izquierdo golpea suave y pie derecho apoya).

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL: Soporte musical



4. Jumping.

a. Pies juntos.

b. Saltamos al tiempo que abrimos piernas cayendo con piernas separadas y flexionando las rodillas.

c. Saltamos juntando las piernas y cayendo con pies juntos.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL: Soporte musical



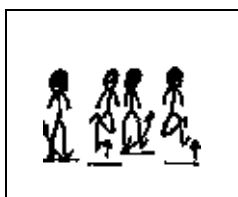
5. Rodillas en alto.

Saltando. Elevamos alternativamente las rodillas al tiempo que el pie de apoyo también salta.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL: Soporte musical



6. Talones al culo.

Saltando.

a. Piernas abiertas a la altura de los hombros.

b. Elevamos el talón derecho hacia la nalga izquierda.

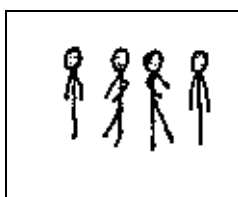
c. Piernas abiertas a la altura de los hombros.

d. Elevamos el talón izquierdo hacia la nalga derecha.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL: Soporte musical



7. Péndulo saltando.

Saltando.

a. Pies juntos.

b. Balanceamos la pierna derecha lateralmente hacia la derecha.

c. Vuelta a pies juntos.

d. Balanceamos la pierna izquierda lateralmente hacia la izquierda.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL: Soporte musical



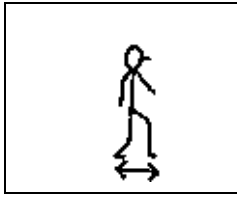
8. Patadas frontal

Saltando. Extendemos alternativamente pierna derecha/izquierda dando pequeña patada hacia delante con suave flexión de rodilla en golpe seco.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1

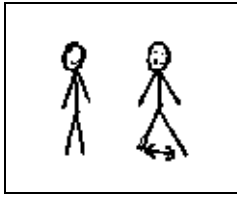
MATERIAL: Soporte musical



9. Tijeras.
Saltando adelante el pie derecho al tiempo que atraso el izquierdo. Luego viceversa.

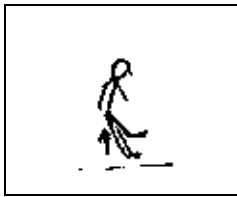
SALTOS PLIOMÉTRICOS

PARTE DE LA SESIÓN: PP ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



a. Saltar abriendo lateralmente las dos piernas.

PARTE DE LA SESIÓN: PP ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



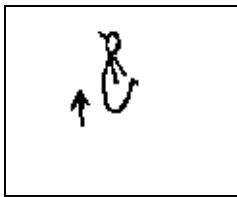
b. Saltar elevando las dos piernas a la vez extendidas al frente.

PARTE DE LA SESIÓN: PP ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



c. Saltar flexionando rodillas elevándolas al pecho, simultáneamente.

PARTE DE LA SESIÓN: PP ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Soporte musical



d. Saltar elevando los talones atrás al tiempo que el cuerpo se extiende en forma de semicírculo hacia atrás.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL: Soporte musical

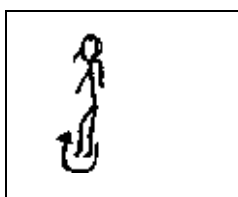


e. Desde pies juntos en cucullas, extender piernas (incorporarse) abriéndolas a la anchura de los hombros y apoyando suavemente los talones.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL: Soporte musical



f. Saltar a dos tiempos (como a la comba) girando el cuerpo a derecha y a izquierda, o bien en giros completos a derecha y a izquierda.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL: Soporte musical



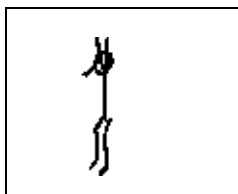
g. Saltar a un tiempo; apoyo suave alternativo y continuado de puntera de pies.

COMBINACIONES DE BRAZOS CON ACTIVIDADES DE ALTO IMPACTO.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL: Soporte musical

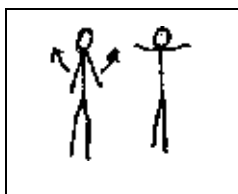


1. Elevar brazos arriba extendiéndolos.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL: Soporte musical



2. Elevar brazos extendidos hasta la altura de los hombros de modo lateral.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL: Soporte musical

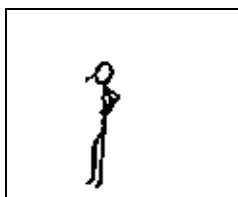


3. Manos a la nuca.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL: Soporte musical



4. Manos a la espalda.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL: Soporte musical



5. Manos a la cintura.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL: Soporte musical

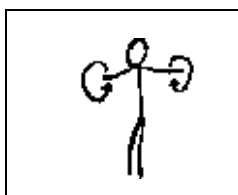


6. Manos a la nuca llevando los codos a la rodilla contraria elevada.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL: Soporte musical



7. Circunducción de brazos hacia la derecha y hacia la izquierda.

Ejemplo de combinaciones:

Brazos pegados al cuerpo.

1er tiempo: Elevar brazos al frente con palma hacia arriba.

2º tiempo: Mano derecha a hombro izquierdo.

3er tiempo: Mano izquierda a hombro derecho.

4º tiempo: Quitar mano izquierda de hombro derecho llevándola a posición de 1er tiempo.

5º tiempo: Quitar mano derecha de hombro izquierdo llevándola a posición de 1er tiempo.

6º tiempo: Llevar de nuevo las manos a los hombros contrarios pero ahora simultáneamente.

7º tiempo: De nuevo volver las manos a posición de 1er tiempo.

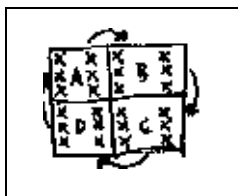
8º tiempo: Bajar los brazos a posición de descanso.

JUEGOS DE INICIACIÓN

PARTE DE LA SESIÓN: PI

ORGANIZACIÓN: 4x6

MATERIAL: Soporte musical



1. Las cuatro estaciones.

Se divide la clase en 4 grupos, cada uno ocupa una zona determinada en el espacio.

A cada zona le corresponde un paso determinado. Por ejemplo:

a. paso junta.

b. rodillas arriba.

c. fondos

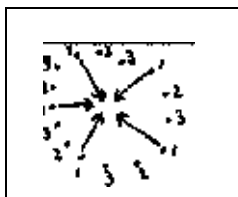
d. bajo y subo.

La actividad comienza con el paso de marcha. A la señal cada grupo pasará a la zona siguiente y continuará haciendo marcha hasta que se indique el inicio del paso.

PARTE DE LA SESIÓN: PI

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL: Soporte musical



2. La estrella.

En círculos y numerados

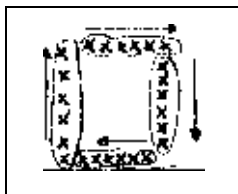
Se forma un círculo y los alumnos/as se numeran del 1 al 3. Todos hacen marcha.

A la señal los nº 1 salen al centro y realizan el paso de Mambo. Después se retiran y salen los nº 2 así sucesivamente y con diferentes pasos.

PARTE DE LA SESIÓN: PI

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL: Soporte musical



3. En filas.

Se divide la clase en 4 grupos formando cada uno de ellos los lados de un cuadrado.

A cada zona le corresponde un paso determinado de baja intensidad.

La actividad comienza con el paso de marcha.

A la señal cada grupo empieza con el paso asignado a la fila. A una nueva señal cada grupo pasa a la fila siguiente en marcha y a la nueva orden comenzarán a hacer el paso correspondiente.

