





Deporte



XII CURSO NACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA GRUPAL

Ministerio del Deporte
Dirección de Fomento y Desarrollo
Programa Nacional de Capacitación



Deporte

MÉTRICA MUSICAL

Es el patrón de acentos y pulsos que organiza la música en el tiempo.

Los tiempos fuertes y débiles se repiten para crear una estructura rítmicaº



FORMATO 8/32

Es decir que la música facilite conteos en octavas y 32 tiempos perfectos.

Sin puentes adicionales o vacíos que afecten el balance en el diseño de secuencias coreográficas.



Deporte

ADAPTACIÓN

Deporte

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

Deporte

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

Deporte

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

PULSO RÍTMICO

B

BEAT BAJO

A

BEAT ALTO



INTENSIDAD DEL BEAT

B

BEAT
BAJO

GOLPE
FUERTE O
GRAVE

IMPAR

PIERNA
GUÍA

1

A

BEAT
ALTO

GOLPE
DÉBIL O
AGUDO

TIEMPO PAR

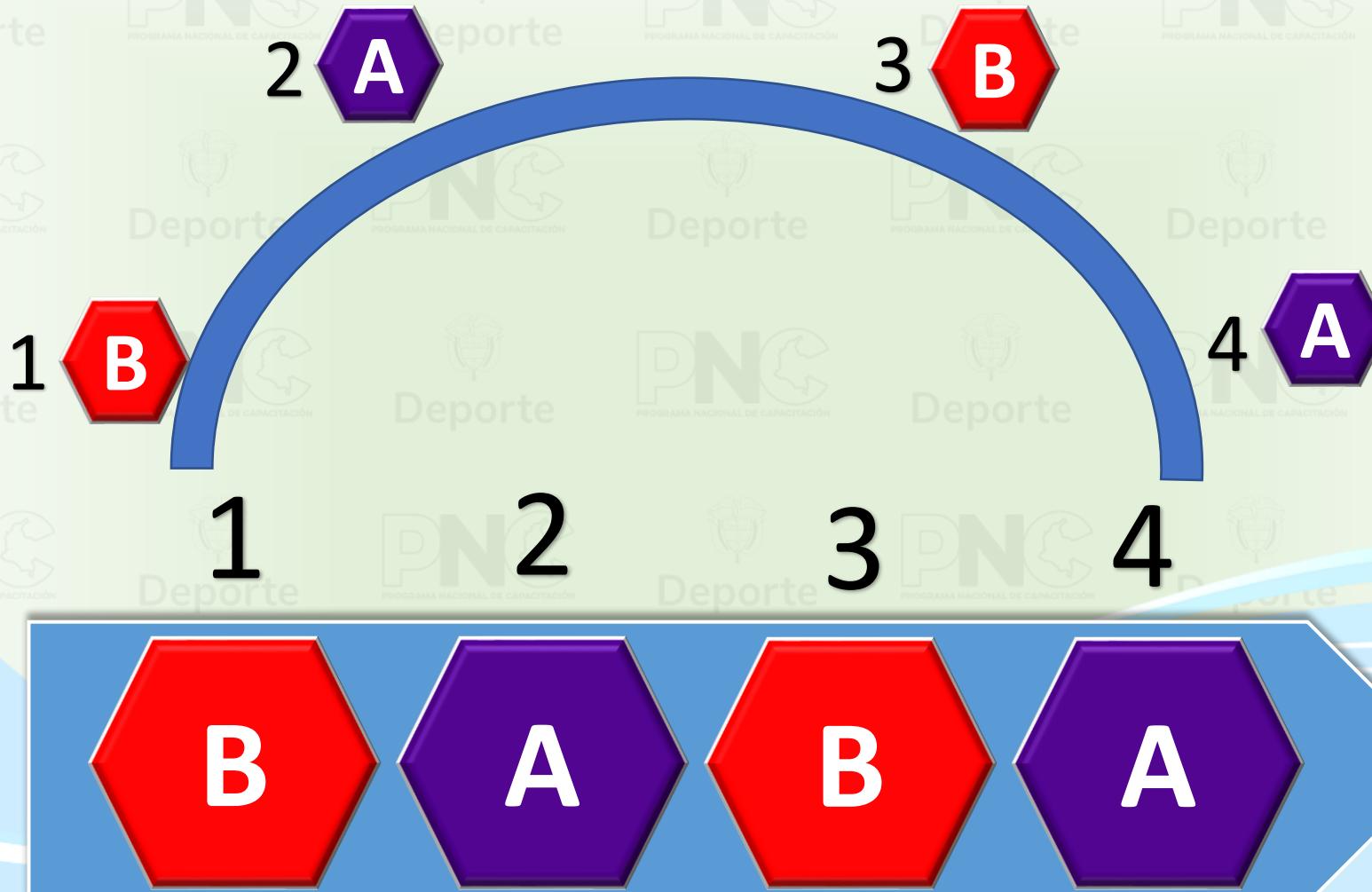
2



Deporte



COMPÁS





Deporte

CAPACITACIÓN

Deporte

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

Deporte

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

Deporte

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

FRASE MUSICAL

1 2 3 4 5 6 7 8



COMPAS 1

COMPAS 2



Deporte



Deporte

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

Deporte

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

Deporte

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

SECUENCIA MUSICAL

1

2

3

4

5

6

7

8

B

A

B

A

B

A

B

A

COMPAS 1

9

10

11

12

B

A

B

A

B

A

B

A

COMPAS 3

COMPAS 4

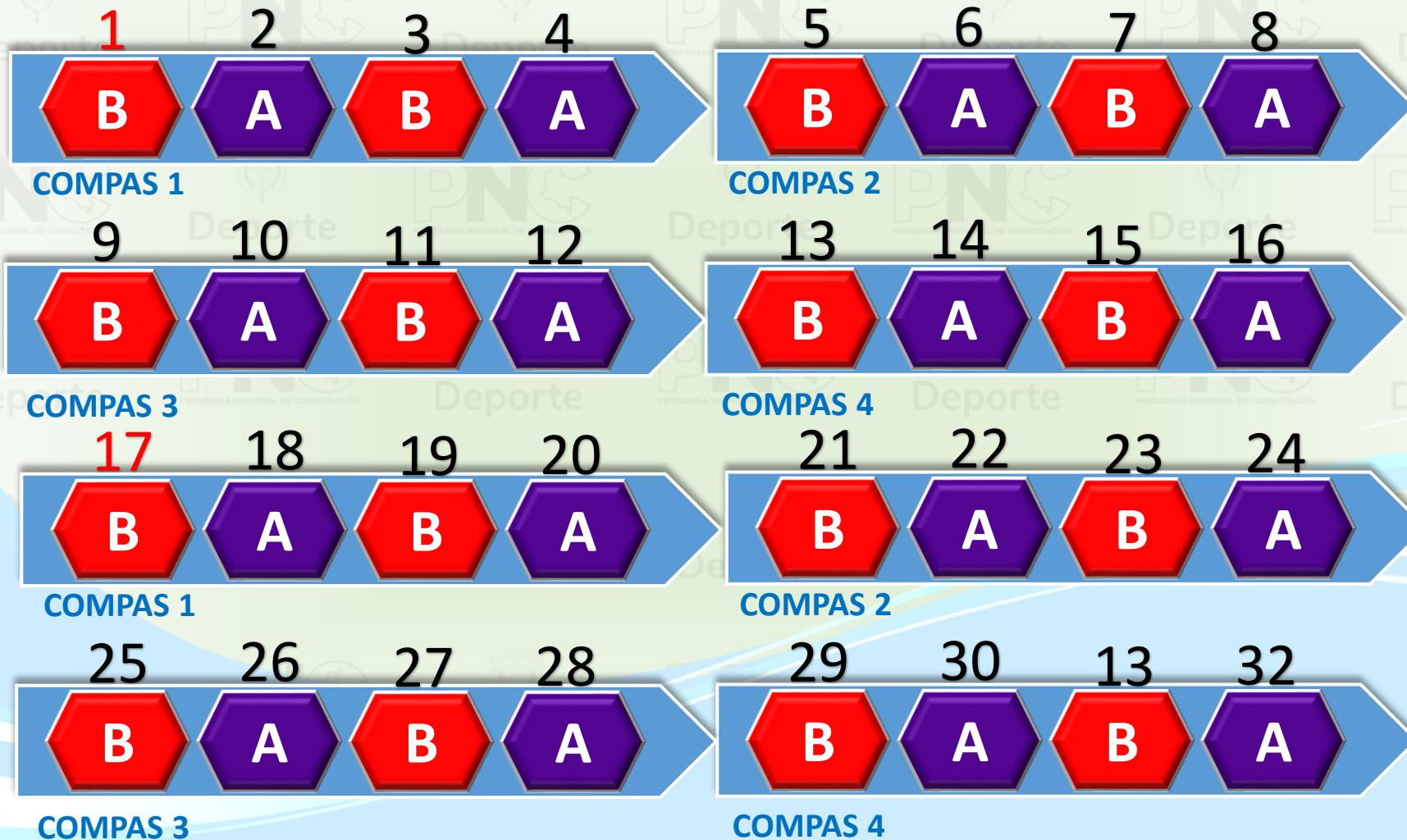


Deporte

Ministerio del Deporte

BLOQUE MUSICAL

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN





En métrica, se llama **estrofa** a un grupo de versos seguidos de un punto y aparte, de un punto y seguido o de un punto y coma o también como versos las palabras o renglones

ESTROFA CUARTETA

...no es más que un conjunto variable de versos...

Un verso está conformado por un conjunto de oraciones o frases cortas

los versos son cada una de las líneas que constituyen una estructura literaria



ESTROFA CUARTETA

Idea principal

Yo estoy puesto pa ti y tú te me quitas Diablo,

qué pique te la chamaquita

El corazón lo puso en la neverita

Dice que este verano se queda solita



Ella tiene un cuerpecito, que parece una guitarra

1 2 3 4 5 6 7 8

cuando mueve la cintura, el swing me agarra

1 2 3 4 5 6 7 8

eres mi chica sexy, eres mi chica sexy

1 2 3 4 5 6 7 8

eres mi chica sexy, si, mi chica sexy

Cierre de la idea

1 2 3 4 5 6 7 8

4 3 2 1

Ven mueve tu cintura, ven mueve tu cadera

1 2 3 4 5 6 7 8

Remenea todo tu cuerpo como culebra

9 10 11 12 13 14 15 16

Eres mi chica bomba, eres mi chica bomba

17 18 19 20 21 22 23 24

Eres michica bomba , si, mi chica bomba

25 26 27 28 29 30 31 32

4 3 2 1



Deporte



Idea principal

ESTROFA CUARTETA

Esto es pa' que te mortifiques , mastique y tragues, tragues y mastiques

1 2 3 4 5 6 7 8

Yo contigo ya no regreso, ni que me llores ni que suplique

9 10 11 12 13 14 15 16

Yo entendí que no es culpa mía que te critiquen

17 18 19 20 21 22 23 24

Yo solo hago música, perdón que te salpique

25 26 27 28 29 30 31 32

Cierre de la idea



Touch me, touch me, i wanna fell your body

8

Your heart be next to mine

8

Touch me, touch me now

8

Touch me , touch me now

8



Deporte



*i wanna fell your body
Touch me, touch me*

Your heart be next to mine

Touch me, touch me now

*Touch me, touch me
now*





8

Las campanas de la iglesia están sonando

Anunciando que el año viejo se va

8

La alegría del año nuevo viene ya

8

Los abrazos se confunden sin cesar

X 2

8



Deporte

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

Deporte
PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

Faltan 5 pa' las doce do dos



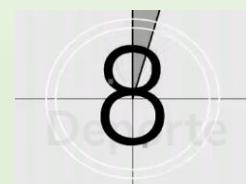
Deporte
PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

Deporte
PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

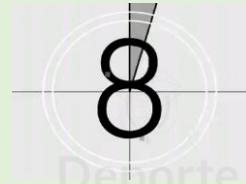
Deporte
PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

Dos dos dos dos dos



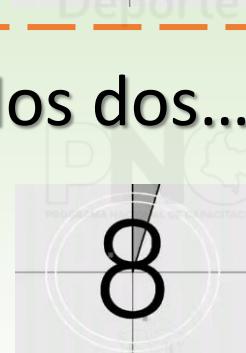
Deporte
PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

Dos dos dos dos dos dos dos



Deporte
PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

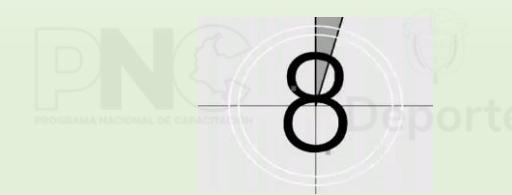
Dos dos dos.....



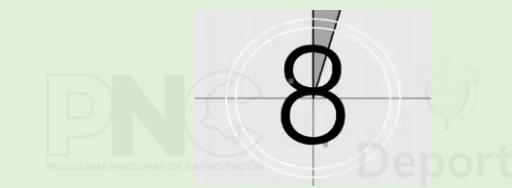
Deporte
PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN



.....instrumentos
8
..... instrumentos

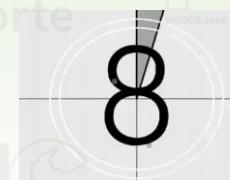


.....instrumentos



.....instrumentos

X 3





Deporte



OBJETIVO GAM

Estimular el sistema cardiorrespiratorio a través de movimientos ordenados en secuencias coreográficas estructuradas, que se ejecutan de forma continua durante el desarrollo de la sesión.



PASOS BÁSICOS PRIMARIOS

MARCHA

BALANCE

REPETIDORES
ESTÁTICOS

TIEMPOS
MUSICALES

2

ACCIÓN
BIOMECÁNICA

POR QUÉ ES
PRIMARIO?

SAGITAL

Base para:
Mambo, Paso "V",
Caminatas

4

FRONTAL

Base:para:
Paso y toca ,paso
talón, paso rodilla

2

SAGITAL-FRONTAL

Base para pasos
compuestos



PASOS BÁSICOS SECUNDARIOS

TIEMPOS
MUSICALES

MAMBO
PASO "V"

4

PASO TOCA*
PASO RODILLA

4

DESPLAZAMIENTO
IDA Y VUELTA

8

CAMINATA
IDA Y VUELTA

8



Deporte



CALENTAMIENTO CORPORAL GAM

Conjunto de movimientos propios de la sesión...

...dirigidas de manera sistemática y segura, orientados previamente a la aplicación de cargas más exigentes...

...con el fin de activar y preparar adecuadamente los sistemas corporales...

...generando adaptaciones biológicas y psicológicas inmediatas en el organismo.





Deporte



PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

PNC
Deporte

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

PNC
Deporte

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

PNC
Deporte

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN



Let's Go!



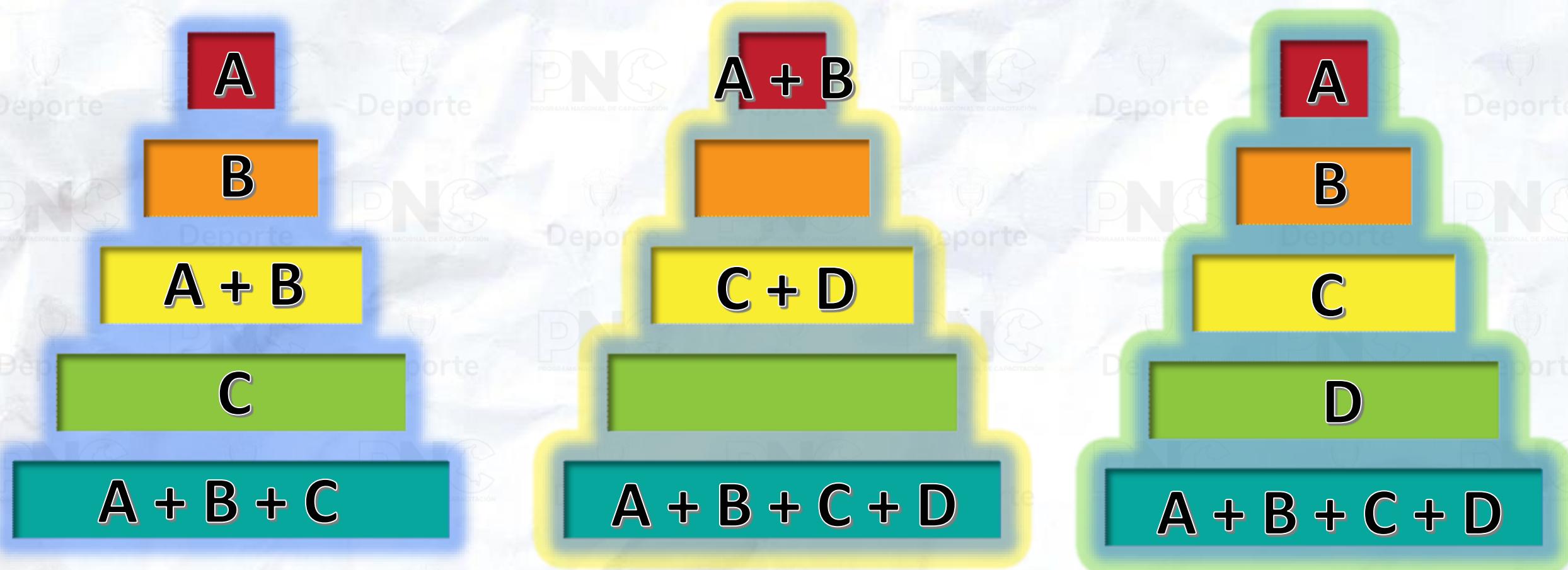
XII CURSO NACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA GRUPAL

GIMNASIA AERÓBICA
MUSICALIZADA

2025



MÉTODO DE SUMATORIA





Deporte



MÉTODO DE REDUCCIÓN



$$A(32) + B(32) + C(32) + D(32)$$

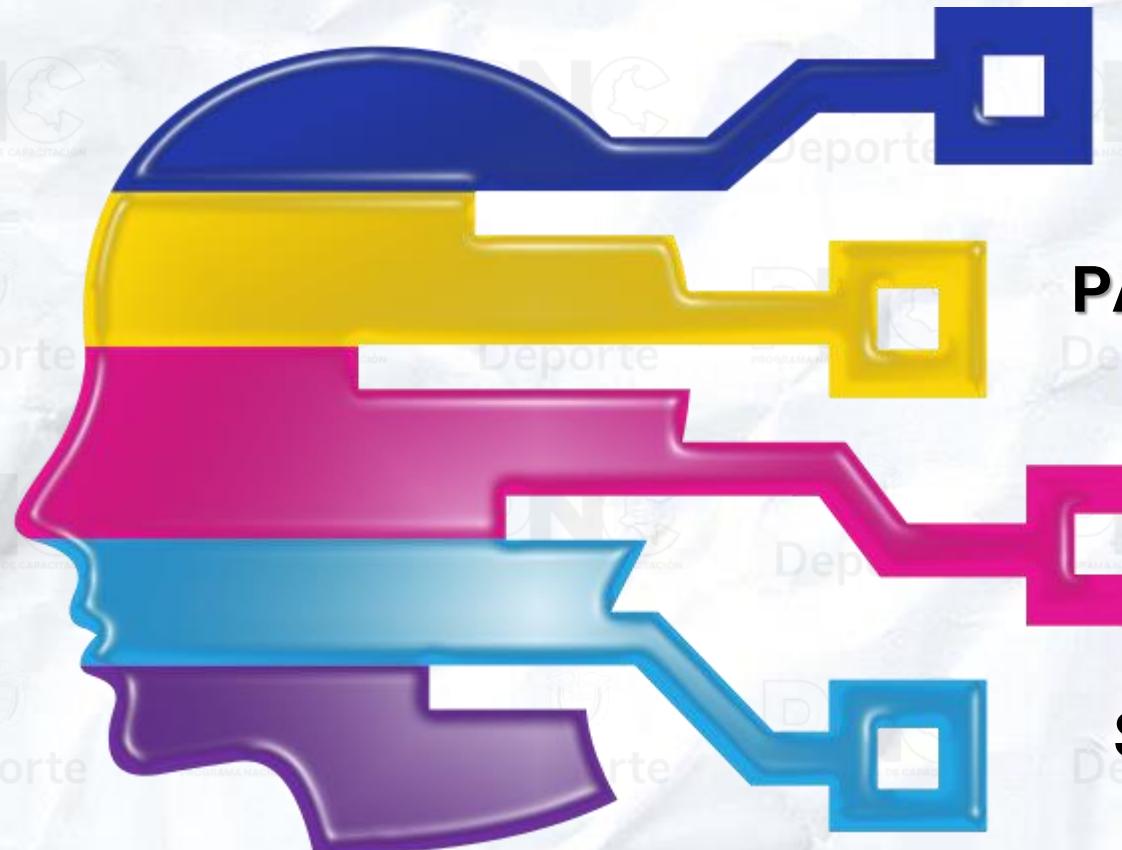
$$A(16) + B(16) + C(16) + D(16)$$

$$A(8) + B(8) + C(8) + D(8)$$

$$A(4) + B(4) + C(4) + D(4)$$



RETROALIMENTACIÓN SESIÓN 1



**OBJETIVO
ENFOQUE**

**PASOS PRIMARIOS Y
SECUNDARIOS**

**CALENTAMIENTO
CORPORAL**

**SUMATORIA
REDUCCIÓN**



Deporte



PIERNA GUÍA



Indica el inicio de la coreografía y define la lateralidad de los usuarios.



Da inicio en el beat maestro, por ende está marcada en los tiempos impares.



Indica el primer movimiento de la estructura coreográfica



PROGRESIÓN LINEAL



Es un método característico por su desarrollo bilateral.

Consiste en crear una coreografía en secuencia o bloque con el fin de llegar a un producto final más estructurado, empezando con una base para ir enriqueciéndolo con variaciones.





Son aquellas que presentan la misma mecánica de ejecución del movimiento previo y los tiempos musicales.

Pasos previos **SIMILARES** al producto final.

Cambios que mantienen el patrón global del movimiento base

MODIFICACIONES

SUSTITUCIONES

Son aquellas que se caracterizan por presentar una mecánica de ejecución totalmente diferente al producto final. Pasos previos **NO SIMILARES** al producto final

Cambios que remplazan en su mayoría el patrón del movimiento base



Deporte



MODIFICACIONES

PASO PREVIO
Marcha
MODIFICACIÓN
Caminata

PASO PREVIO
Caminar al frente
MODIFICACIÓN
Caminar diagonal

PASO PREVIO
Punta al frente
MODIFICACIÓN
Péndulo frontal



Deporte

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

SUSTITUCIONES

PASO PREVIO

Paso Rodilla

MODIFICACIÓN

Chaseé

PASO PREVIO

Paso V

MODIFICACIÓN

Paso Toca

PASO PREVIO

Piernas laterales

MODIFICACIÓN

Desplazamiento

