



Deporte





**Deporte**



# XII CURSO NACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA GRUPAL

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

# 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 rítmica<sup>9</sup>

# 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.

# PULSO RÍTMICO



**B**

**BEAT BAJO**



**A**

**BEAT ALTO**

# INTENSIDAD DEL BEAT



**BEAT  
BAJO**

GOLPE  
FUERTE O  
GRAVE

IMPAR

PIERNA  
GUÍA



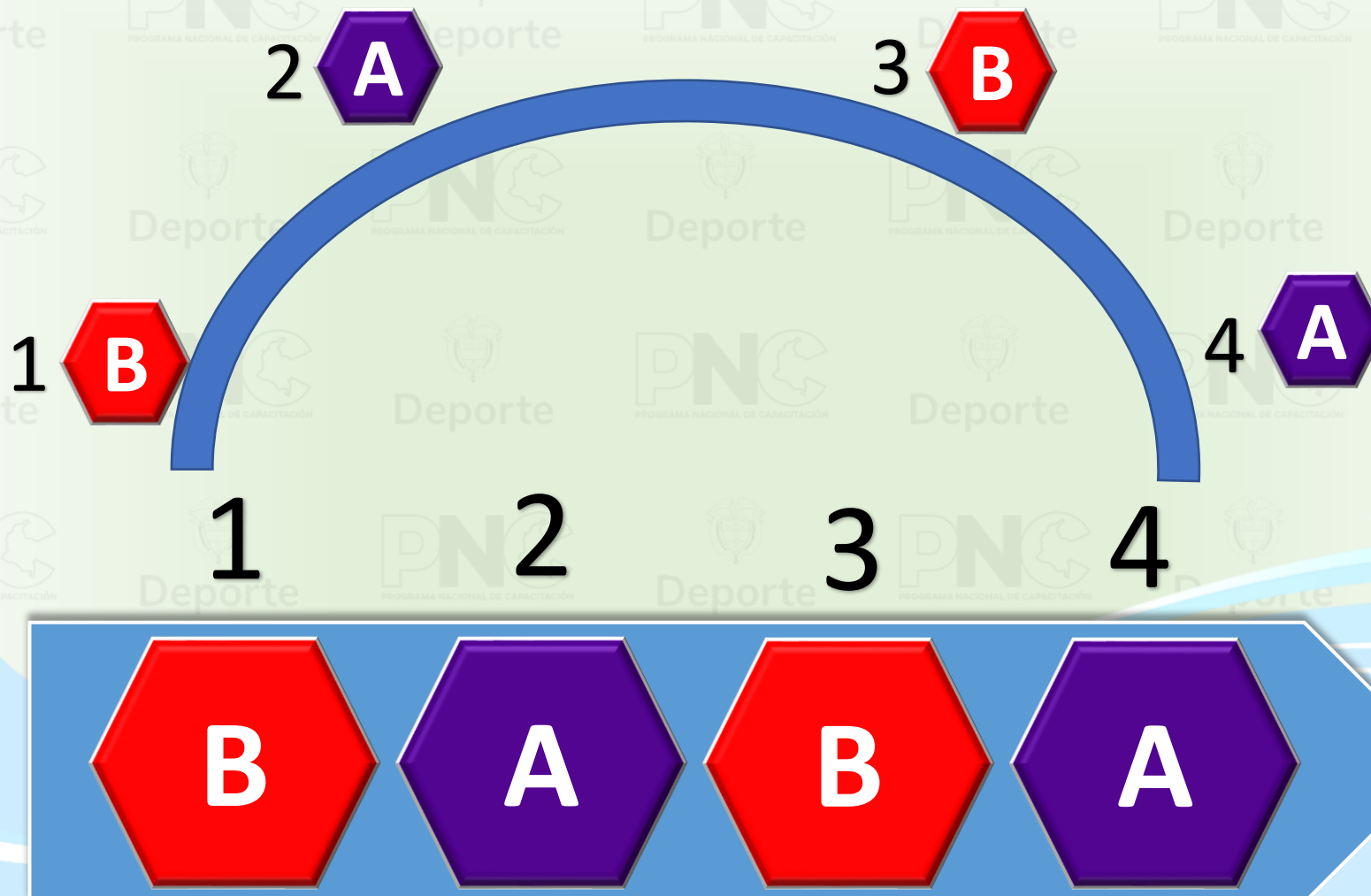
**BEAT  
ALTO**

GOLPE  
DÉBIL O  
AGUDO

TIEMPO PAR



# COMPÁS



# FRASE MUSICAL

1

2

3

4

5

6

7

8

B

A

B

A

B

A

B

A

COMPAS 1

COMPAS 2

# SECUENCIA MUSICAL

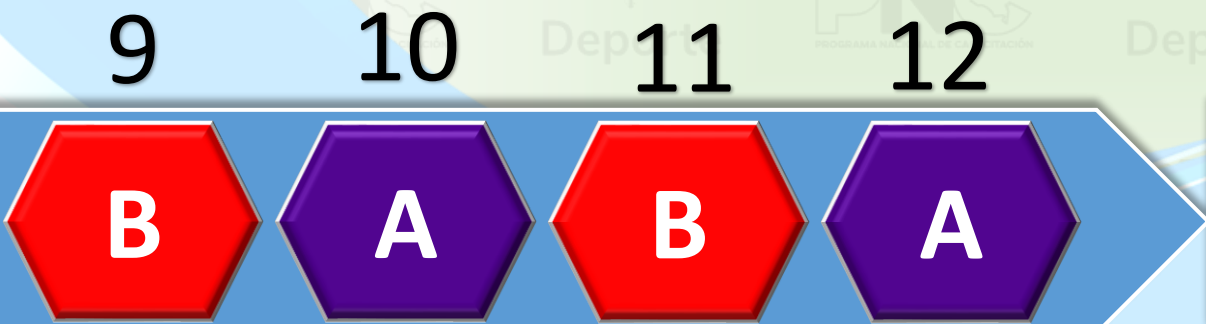
1 2 3 4 5 6 7 8



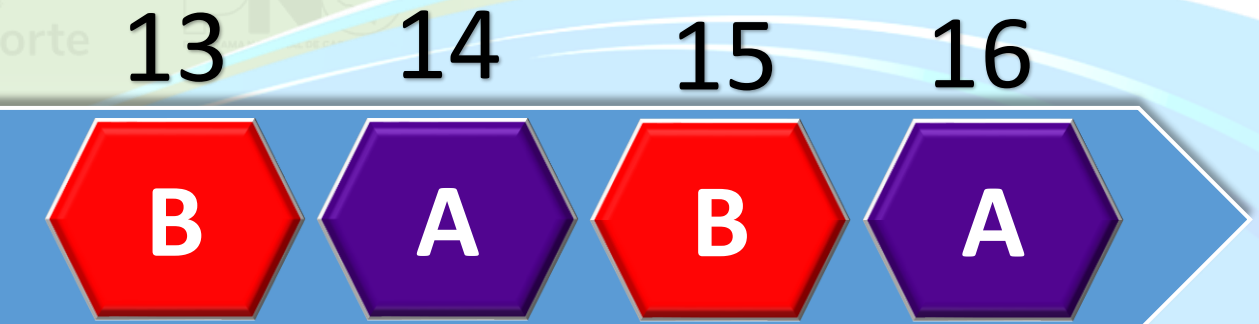
COMPAS 1



COMPAS 2



COMPAS 3

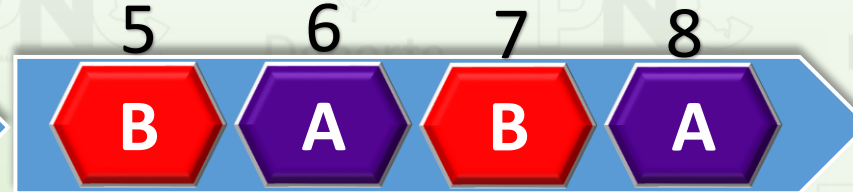


COMPAS 4

# BLOQUE MUSICAL



COMPAS 1



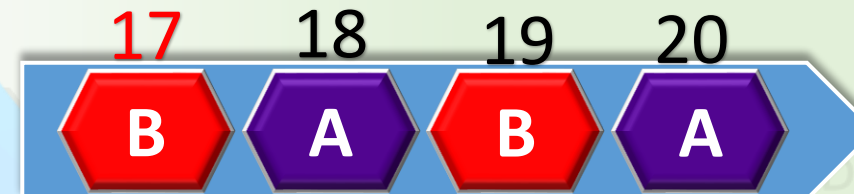
COMPAS 2



COMPAS 3



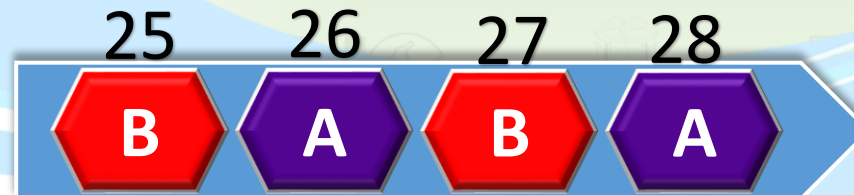
COMPAS 4



COMPAS 1



COMPAS 2



COMPAS 3



COMPAS 4

# ESTROFA CUARTETA

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

...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 piquete 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

# ESTROFA CUARTETA

## Idea principal

*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 supliques*

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

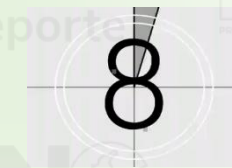
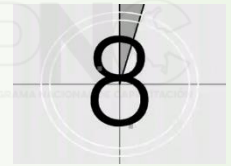
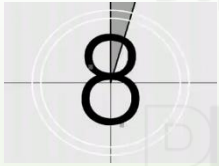
8

Touch me, touch me now

8

Touch me , touch me now

8



*Your heart be next to mine*

*Touch me, touch me now*

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

*Touch me, touch me  
now*

Las campanas de la iglesia están sonando

8

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

Faltan 5 pa'las doce do dos

8

Dos dos dos dos dos

8

Dos dos dos dos dos dos dos

8

Dos dos dos.....

8

.....instrumentos

8

..... instrumentos

8

.....instrumentos

8

.....instrumentos

8

X 3

# 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	4	2
ACCIÓN BIOMECÁNICA	SAGITAL	FRONTAL	SAGITAL-FRONTAL
POR QUÉ ES PRIMARIO?	Base para: Mambo, Paso "V", Caminatas	Base:para: Paso y toca ,paso talón, paso rodilla	Base para pasos compuestos

# PASOS BÁSICOS SECUNDARIOS

**MAMBO  
PASO "V"**

**PASO TOCA\*  
PASO RODILLA**

**DESPLAZAMIENTO  
IDA Y VUELTA**

**CAMINATA  
IDA Y VUELTA**

**TIEMPOS  
MUSICALES**

**4**

**4**

**8**

**8**

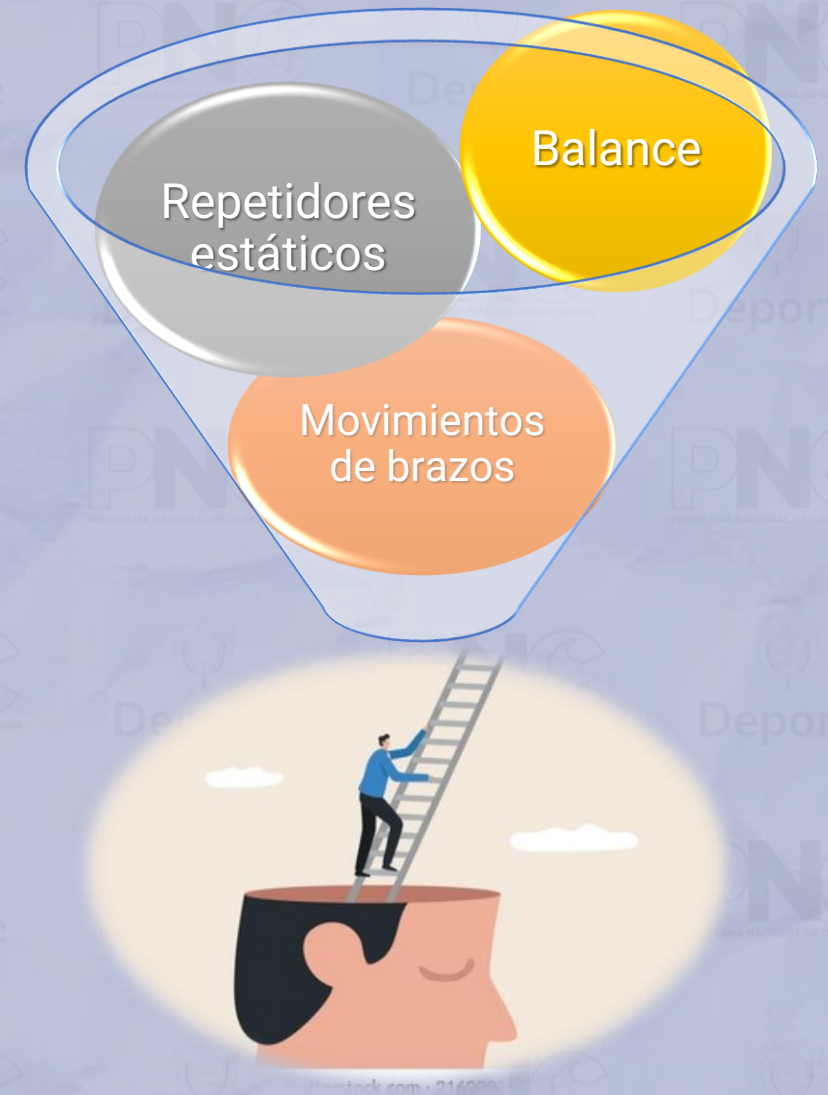
# CALENTAMIENTO CORPORAL GAM

**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.**

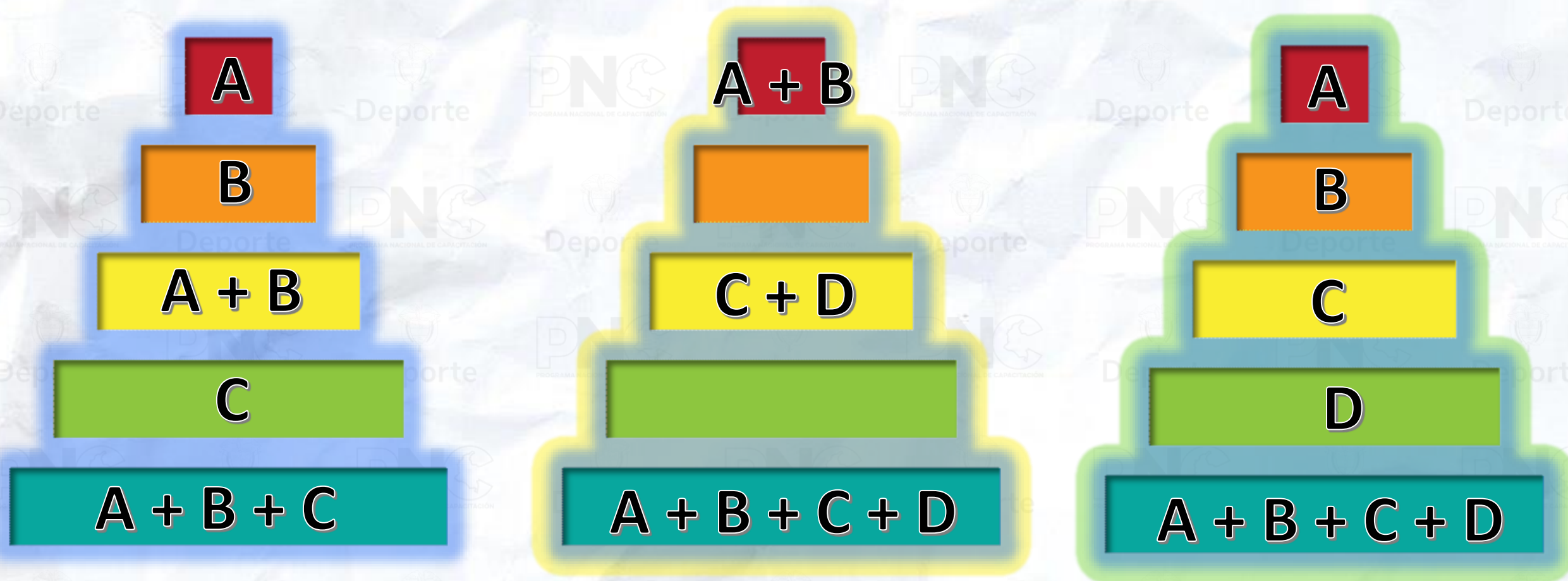


# Let's Go!



MakeAGIF.com

# MÉTODO DE SUMATORIA



# MÉTODO DE REDUCCIÓN

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

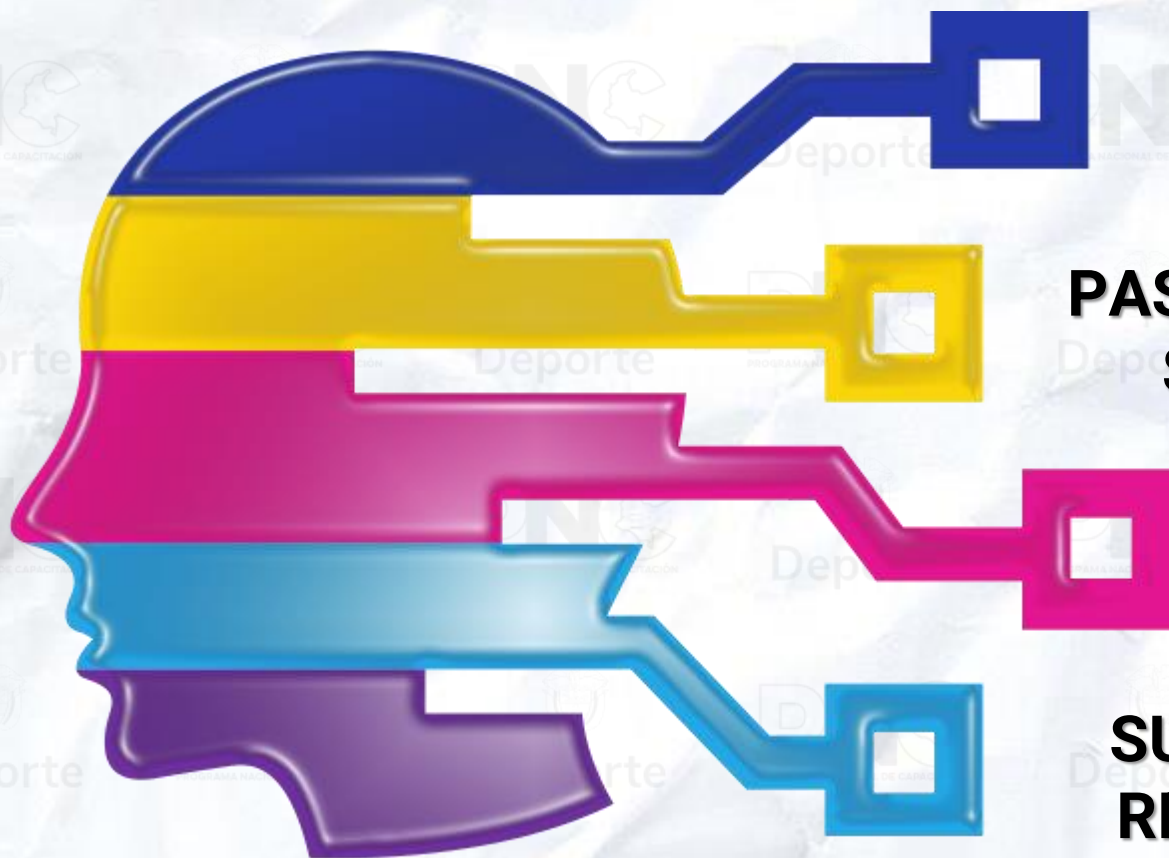
$$A(16) + B(16) + C(16) + D(16)$$

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

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



# RETROALIMENTACIÓN SESIÓN 1



**OBJETIVO  
ENFOQUE**

**PASOS PRIMARIOS Y  
SECUNDARIOS**

**CALENTAMIENTO  
CORPORAL**

**SUMATORIA  
REDUCCIÓN**

# 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

## SUSTITUIONES

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



**PASO PREVIO**  
Marcha  
**MODIFICACIÓN**  
Caminata

**PASO PREVIO**  
Punta al frente  
**MODIFICACIÓN**  
Péndulo frontal

**PASO PREVIO**  
Caminar al frente  
**MODIFICACIÓN**  
Caminar diagonal

# SUSTITUIONES

## **PASO PREVIO**

Paso Rodilla

## **MODIFICACIÓN**

Chaseé

## **PASO PREVIO**

Paso V

## **MODIFICACIÓN**

Paso Toca

## **PASO PREVIO**

Piernas laterales

## **MODIFICACIÓN**

Desplazamiento



Deporte

