

Índice

Introducción 2

Contenidos 3

Objetivos didácticos 5

Actividades de enseñanza – aprendizaje 6

Criterios y Actividades de Evaluación 7

Orientaciones para la Intervención Pedagógica 8

Temporalización 10

Desarrollo de las sesiones 12

Sesión 1: Pulsación y Tempo 13

Sesión 2: Acento y tipos de ritmo 17

Sesión 3: Frase musical y serie musical. 20

Sesión 4: **Relación cuerpo–ritmo. Las figuras musicales.**

Transcripción de un tema musical 24

Sesión 5: Colocación y alineación corporal 30

Sesión 6: Los pasos básicos (I) 33

Sesión 7: Los pasos básicos (II). Enlaces 39

Sesión 8: Los pasos básicos (III). 44

Sesión 9: Los pasos básicos (IV). Construcción coreográfica (I) 48

Sesión 10: Construcción coreográfica (II). Consideraciones espaciales 54

Sesión 11: Construcción coreográfica (III). Consideraciones temporales 58

Sesión 12: Requisitos de la presentación de la construcción coreográfica 61
de evaluación

Sesión 13: Evaluación final 64

Bibliografía 65

1. Introducción

En este trabajo hemos diseñado una unidad didáctica de iniciación al aeróbic para ser aplicada dentro de la enseñanza secundaria obligatoria, concretamente en el curso de tercero de ESO.

Al ser una iniciación al deporte de aeróbic nos basaremos en el desarrollo del ritmo de los alumnos/as mediante diferentes tipos de música, e introduciremos los pasos y sus enlaces y coreográficas básicas.

Realizaremos las sesiones de una forma progresiva, de menos a más dificultad utilizando las diferentes combinaciones que nos puede proporcionar este deporte.

El aeróbic es una actividad física de reciente introducción en el ámbito escolar, la dificultad más grande que se encuentra al introducir esta actividad es la aceptación de los alumnos/as (más aceptada en las chicas que en los chicos).

Esta actividad puede considerarse como complemento al trabajo de las capacidades físicas básicas. Aunque esta unidad tiene un enfoque más dirigido al ámbito de la expresión corporal. Esto es debido a la disponibilidad de tiempo que se le proporciona al alumno/a para realizar sus propias composiciones coreográficas.

Tendremos especial atención en mostrar lo que son los movimientos contraindicados, buscando sobretodo el conocimiento de la higiene corporal correcta.

Los movimientos o secuencia de movimientos son simples, y se coordinan progresivamente con movimientos de brazos que los enriquecen al tiempo que mantienen la motivación del alumno evitando caer en la monotonía.

2. Contenidos

Conceptuales:

- Conocimiento de la pulsación, el tempo y acento.
- Conocimiento del ritmo binario, terciario y cuaternario.
- Conocimiento de la frase y serie musical.
- Conocimiento de diferentes tipos de música.
- Conocimiento de la posición básica.
- Conocimiento de los pasos básicos del aeróbic.
- Conocimiento del bajo y alto impacto.
- Conocimiento de la estructura básica de una coreografía y sus partes.
- Conocimiento de los movimientos contraindicados.

Procedimentales:

- Reconocimiento de los elementos del ritmo.
- Desglose de una canción en frases musicales.
- Adecuación del movimiento al ritmo.
- Utilización de posiciones correctas.
- Realización de un patrón de transcripción a partir de un análisis

de la música.

- Realización de los pasos básicos del aeróbic diferentes planos, direcciones, trayectorias y

formaciones.

- Coordinación de los diferentes pasos con los diferentes tipos de música.
- Realización de coreografías.

Valores, normas y actitudes:

- Aceptación del propio cuerpo.
- Aceptación de los propios límites de trabajo.
- Autorregulación delante de una actividad física de larga duración
- Respeto a la normativa de trabajo
- Mejora de las relaciones y el trabajo en grupo.
- Desarrollo de la capacidad de desinhibición y comunicación con los demás.
- Utilización de ropa y calzado adecuados
- Necesidad de ducharse después de la práctica

3. Objetivos Didácticos

- Reconocer las pulsaciones de las diferentes músicas.
- Realizar la transcripción de frases musicales.
- Conocer y realizar los diferentes pasos básicos y enlaces del aeróbic
- Reconocer el inicio de los 8 tiempos musicales que componen los diferentes bloques dentro de la música.
- Diferenciar las partes que componen una sesión de aeróbic.
- Cooperar en pequeños grupos para realizar una coreografía.
- Reconocer los principales defectos de ejecución de los pasos y posiciones básicas.
- Mejorar la sincronización rítmica.
- Enriquecer la motricidad de los alumnos utilizando diferentes estructuras musicales.
- Saber orientarse en el espacio, y hacer cambios de orientación de forma coordinada con la música.

4. Actividades de Enseñanza – Aprendizaje

- Realización del recuento de los BPM de diferentes músicas con metrónomo o por tiempo.
- Reconocimiento de las frases musicales que componen los bloques (tablas fuertes y débiles).
- Realización de transcripciones en frases musicales de diferentes canciones.
- Reconocer el inicio de las octavas.
- Ejecución de los pasos básicos y de las diferentes coreografías.
- Dirección por grupos de una secuencia musical, corrigiendo los posibles errores de los compañeros.
- Creación de coreografías.

5. Criterios y Actividades de Evaluación

Evaluación inicial:

- Cuestionario sobre conocimiento básico de la actividad:
 - ¿Has practicado alguna vez aeróbic?, ¿dónde y cuánto tiempo?
 - ¿Qué entiendes por aeróbic?
 - ¿Sabes cómo se estructura una canción?
 - ¿Qué capacidades condicionales se trabajan en el aeróbic?
 - ¿Crees que el aeróbic requiere un tipo especial de música?
 - ¿Qué tipo de vestimenta es la más adecuada para realizar aeróbic?

Esto nos servirá para determinar el nivel de conocimientos del grupo para adaptar los contenidos y objetivos de la unidad didáctica.

Evaluación formativa:

- Transcripción de frases musicales en clase y en casa
- Trabajos individuales y grupales sobre aeróbic (historia, tipos de aeróbic,...)
- Dirección y ejecución de una secuencia de pasos básicos enlazados
- Diario de las sesiones (profesor)

Esto servirá para darnos información fiable y continuada de la evolución de cada alumno/a.

Evaluación final:

- Presentación de la memoria de las sesiones
- Presentación una construcción coreográfica en grupo

6. Orientaciones para la Intervención Pedagógica

Para una correcta intervención pedagógica, hemos de utilizar diferentes métodos para introducir de forma correcta los diferentes contenidos de aprendizaje:

Método libre: Es el que se suele utilizar inicialmente. Consiste en realizar sucesivamente una serie de ejercicios sin que exista más relación entre ellos que la progresión en cuanto a dificultad e intensidad. No se establece entre ellos ningún tipo de coreografía. Esto nos permite introducir los diferentes pasos centrando nuestra atención en la forma de ejecución y en la postura, más que en el recuento de una serie de ejercicios. Por otra parte, en el momento en que los alumnos empiezan a crear sus propias coreografías, disponen de un gran número de ejercicios y no deben preocuparse por el número de repeticiones o la estructuración de la secuencia de ejercicios.

Método de las partes: Consiste en realizar los movimientos que deseamos combinar con un número muy alto de repeticiones para, progresivamente reducir el número hasta quedarnos en las estrictamente necesarias para el bloque de 32 tiempos que estemos trabajando.

Método del todo: Consiste en realizar una parte de la coreografía a una velocidad lenta (cada movimiento ocupa 2 o 4 tiempos) y después de haber sido asimilada, realizarla al tempo de la música. Resulta muy adecuada para introducir secuencias complejas de brazos, en combinación con movimientos de piernas ya conocidos.

Puntos importantes a tener en cuenta:

- Al enseñar una coreografía, debemos descomponerla en diferentes bloques
- Es recomendable que el primer movimiento de cada bloque sea completamente distinto en forma o dirección al de los otros, ya que ello facilita a los alumnos a recordar la secuencia a realizar en cada uno de ellos
- No es necesario realizar coreografías muy complejas, ya que lo que realmente queremos es buscar la adopción de la postura y técnica correctas sin por ello reducir el trabajo cardiovascular
- Si la instalación nos lo permite y tenemos espejos trabajaremos de espaldas a los alumnos; de esta

forma, no tan solo podemos controlar a los alumnos con la mirada, sino que estos pueden corregir de forma más efectiva una posición corporal incorrecta, ya que la información no es simplemente cinestésica, sino también visual. En el caso de no contar con los espejos, el profesor actuará como un espejo, es decir sus movimientos se iniciaran con la pierna izquierda mientras los alumnos lo realizan con la derecha..

7. Temporalización

Esta unidad didáctica consta de 13 sesiones, cada sesión durara 1 hora, menos la última (sesión de evaluación) que durara 2 horas. La unidad didáctica se desarrollará aproximadamente en un mes y medio.

Esta unidad didáctica puede llevarse a cabo en cualquier momento del curso, aunque nos parece más aconsejable desarrollarla en el segundo cuatrimestre pues el grupo está más cohesionado, facilitando así la espontaneidad i desinhibición, tan importante en este tipo de actividades, e incidiendo de forma favorable en el trabajo en equipo.

En el conjunto de estas sesiones se ha intentado, en primer lugar, dar a los alumnos unos conocimientos sobre el ritmo y las estructuras de las canciones (los elementos que la conforman), posteriormente se da entrada progresiva a los pasos que configuran los movimientos de bajo y alto impacto en sus distintas variables (determinadas éstas según la dirección del espacio o la dirección corporal en que son iniciados), por último la realización de una secuencia coreográfica por parte de los alumnos.

- Sesión 1: Pulsación y Tempo
- Sesión 2: Acento y tipos de ritmo
- Sesión 3: Frase musical y serie musical.
- Sesión 4: **Relación cuerpo-ritmo. Las figuras musicales. Transcripción de un tema musical**
- Sesión 5: Colocación y alineación corporal
- Sesión 6: Los pasos básicos (I)
- Sesión 7: Los pasos básicos (II). Enlaces
- Sesión 8: Los pasos básicos (III).
- Sesión 9: Los pasos básicos (IV). Construcción coreográfica (I)
- Sesión 10: Construcción coreográfica (II). Consideraciones espaciales
- Sesión 11: Construcción coreográfica (III). Consideraciones temporales
- Sesión 12: Requisitos de la presentación de la construcción coreográfica de evaluación
- Sesión 13: Evaluación final

8. Desarrollo de las Sesiones

SESIÓN 1

1.- CONTENIDO ESPECÍFICO:

Pulsación y Tempo

Ritmo: Ordenación de sonidos que se desarrollan periódicamente durante un tiempo, o la repetición regular de una estructura ordenada.

Elementos del ritmo:

Pulsación: Define una serie de intervalos uniformes y equidistantes en el tiempo. También llamados *beats* o tiempos.

Tempo: Frecuencia media de la pulsación musical, el número de pulsaciones por minuto. Cada persona tiene un *tempo espontáneo* particular a la hora de marcar las pulsaciones periódicamente, en los niños será mayor que en los adultos.

Metronomo: Instrumento que se utiliza para marcar el tempo de las canciones. La franja de dicho instrumento sitúa entre 40 y 208 las pulsaciones por minuto (la mayoría de canciones se sitúan entre 70–130 ppm).

- 40–60 ppm: *Largo*.
- 60–66 ppm: *Larghet*.
- 66–76 ppm: *Adagio*.
- 76–108 ppm: *Andante*.
- 108–120 ppm: *Moderato*.
- 120–168 ppm: *Allegro*.
- 168–200 ppm: *Presto*.
- 200–208 ppm: *Prestissimo*.

2.- OBJETIVOS DEL BLOQUE TEMÁTICO:

Motriz:

Regular nociones como percepción de ritmo, adaptación o sincronización del mismo y coordinación de las acciones que realizamos ajustándolas al ritmo dado.

Cognitivo:

Percepción de estímulos relacionados con la práctica (música, compañeros, habilidades a realizar...).

Reconocer los componentes del ritmo.

Afectivo:

Desarrollar la capacidad de desinhibición y comunicación con los demás

Proporción de autonomía y autoconfianza, en cuanto a que el alumno entiende el ritmo y puede aprovechar sus elementos para realizar cosas nuevas.

3.- EJERCICIOS PROPUESTOS:

Descripción de los ejercicios:

A. Musica disco–dance

- Reconocer las pulsaciones en las diferentes canciones propuestas.
- Seguir el ritmo de la canción:
- En estático (con el pie o mano).
- Con desplazamiento. Cada paso se realiza en cada pulsación.
- Con desplazamiento. Incorporamos cambios de dirección.
- Dictado por el profesor/a, se juntarán (cogidos) parejas, trios, cuartetos, siempre siguiendo el ritmo...

- En grupos de 4. Caminar siguiendo el ritmo, cuando la música hace una pausa (a discreción del profesor/a) continuar el ritmo caminando, se repetirá varias veces. Se observará si se ha tenido buen sentido del ritmo.
- Mismo ejercicio que el anterior pero individualmente.

B. Música de carnaval (samba)

- Mismo encadenamiento de ejercicios. Se incorpora que en cada pulsación la marcación de esta debe ser cada vez con una parte diferente del cuerpo (espontáneo).
- Seguir el ritmo con desplazamientos con giros.

C. Música clásica

- Mismo encadenamiento de ejercicios.

D. Reconocer pulsaciones y tempo de:

- Eric Clapton: 90 p.p.m (lenta).
- Pioneer: 140 p.p.m (rápida).
- Estrella Polar: 50 p.p.m (muy lenta).

4.- MATERIAL:

- Música.
- Música dance (A). I will survive
- Música samba (B).
- Música clásica (C).
- Equipo de música.

SESIÓN 2

1.- CONTENIDO ESPECÍFICO:

Acento y tipos de ritmo

Acento: Pulsaciones que se destacan por su mayor intensidad, repitiéndose de manera equidistante en el tiempo. Los acentos pueden presentarse marcando las pulsaciones pares o bien las impares. Las diferentes agrupaciones de los acentos determinarán los tipos de ritmos (predominantemente Binarios y Ternarios)

Tipos de ritmo:

Binario: las células se componen de 2 pulsaciones (1 fuerte + 1 débil).

Ternario: Las células se componen de 3 pulsaciones (1 fuerte + 2 débiles).

Cuaternarios: Unión de 2 binarios. Sucesión de células de 2 pulsaciones.

2.- OBJETIVOS DEL BLOQUE TEMÁTICO:

Motriz:

Regular nociones como percepción de ritmo, adaptación o sincronización del mismo y coordinación de las

acciones que realizamos ajustándolas al ritmo dado.

Cognitivo:

Percepción de estímulos relacionados con la práctica (música, compañeros, habilidades a realizar...).

Reconocer los componentes del ritmo.

Afectivo:

Desarrollar la capacidad de desinhibición y comunicación con los demás.

Proporción de autonomía y autoconfianza, en cuanto a que el alumno entiende el ritmo y puede aprovechar sus elementos para realizar cosas nuevas.

3.- EJERCICIOS PROPUESTOS:

Descripción de los ejercicios:

A. Reconocer el acento:

- Seguir las pulsaciones caminando y marcar los acentos con los dedos.
- Seguir acentos con 1 salto y pulsaciones con palmadas (no pueden coincidir palmada y salto).
- Marcar pulsaciones caminando y acento con palmada.

• Reconocer los tipos de ritmo:

– Distinguir el tipo de ritmo (binarios, ternarios o cuaternarios) de las 3 canciones propuestas: Ritmos; Acento (donde se ubican); Frases musicales (de cuantos tiempos se componen).

- Vals español:
- Ritmo: Ternario
- Goron Briegovic:
- Ritmo: Cuaternario (Binario + Binario).
- Green Day:
- Ritmo: Binario.

4.- MATERIAL:

- Música:
- Up & Down
- Equipo de música.

SESIÓN 3

1.- CONTENIDO ESPECÍFICO:

Frase musical y serie musical.

Frase musical: Agrupaciones de estructuras rítmicas que se repiten, estas agrupaciones constarán de un número determinado de pulsaciones, con acentos.

Un ritmo cuaternario consta de 4 tiempos o pulsaciones en cada estructura, o sea en cada frase. En un ritmo ternario, en cambio, las frases constan de tres pulsaciones.

En las prácticas consideraremos que normalmente las frases musicales están compuestas por 8 tiempos.

Serie musical: Secuencia de 4 frases musicales de 8 tiempos cada una (32 tiempos en total).

A su vez, la unión de 2 frases musicales formando una idea musical se le denomina propuesta musical.

2.- OBJETIVOS DEL BLOQUE TEMÁTICO:

Motriz:

Regular nociones como percepción de ritmo, adaptación o sincronización del mismo y coordinación de las acciones que realizamos ajustándolas al ritmo dado.

Cognitivo:

Mejorar la percepción del ritmo. Capacidad de percibir y discriminar estructuras rítmicas.

Mejorar la sincronización rítmica. Capacidad para reproducir sincrónicamente estructuras rítmicas diversas.

Mejorar la noción de simultaneidad, sucesión, etc...

Afectivo:

Que el alumno se sienta más capaz de comprender la música y las cosas que se pueden sacar de ello.

3.- EJERCICIOS PROPUESTOS:

Descripción de los ejercicios:

A. Reconocer elementos del ritmo:

En la 1ª propuesta musical reconocer ritmo, en la 2ª ritmo y acento, y en la 3ª, ritmo, acento y frase musical.

- Vals español:
- Ritmo: *Ternario*.
- Goron Briegovic:
- Ritmo: *Binario*.
- Acento: *Ubicado en los impares*.
- Green Day:
- Ritmo: *Binario*.
- Acento: *Ubicado en los pares*.
- Frase musical: *De 8 tiempos*.

B. Frase musical:

- De pie, ojos cerrados, levantar la mano cuando se considere que empieza una frase musical.
- Marcar antes de que suene, prever el inicio de la frase.
- En cada frase caminar según la pauta [1- - 2 - 3 - -], es decir hacer pasos en el 1er, 4º y 6º tiempo, en los guiones se debe estar parado. Hacerlo en varias frases seguidas.

- Trabajo progresivo para el reconocimiento de la frase musical (de más simple a más complejo):
- Estático. Identificar inicio de la frase musical, con ojos cerrados.
- Con desplazamiento. Asociar direcciones diferentes en cada frase musical, cambio en cada inicio de frase.
- Con desplazamiento. Asociar desplazamientos diferentes en cada frase musical.

C. Serie musical:

- Recurrir a las prácticas para reconocer la frase musical (B), no se hace mucho hincapié pues es muy similar.
- De pie, ojos cerrados, levantar la mano cuando se considere que empieza una serie musical.....etc

Observaciones:

- Si se pierde la música (estímulo) es más difícil seguir el ritmo. Y se complica más si es de manera individual.

4.- MATERIAL:

-
- Música.
- Vals español.
- Goron Briegovic (música del este).
- Green Day.
- Equipo de música.

SESIÓN 4

1.- CONTENIDO ESPECÍFICO:

Relación cuerpo-ritmo. Las figuras musicales

Transcripción de un tema musical

Acciones motrices asociadas a la velocidad:

Movimientos a 1 tiempo: Un gesto por tiempo (figura negra). Siguiendo pulsación o a contratiempo.

Movimientos a 2 tiempos: Un gesto por cada 2 tiempos (figura blanca).

Movimiento a 4 tiempos: Un gesto que dura 4 tiempos (figura redonda).

Movimientos a ½ tiempo: Lo que sería 2 movimientos en 1 tiempo (figura corchea).

	FIGURA	
Sincronización en cada pulsación		Negra
Sincronización cada 2 pulsaciones		Blanca
Sincronización cada 4 pulsaciones		Redonda

Sincronización cada $\frac{1}{2}$ pulsación

Corchea

Tener en cuenta estas sincronizaciones nos permitirás elegir los pasos básicos más adecuados y como sincronizarlos.

Transcripción musical:

Cada uno tiene su manera de transcribir, no hay un sistema universal (sin considerar las partituras). No obstante se propone hacerlo de una manera sencilla y entendedora.

Mediante palitos marcar las pulsaciones, separando frases musicales y series musicales, de manera que vayan quedando líneas, una debajo de la otra, quedando así el patrón musical.

En caso de haber series musicales más cortas que otras, dejar espacios en blanco (frases en blanco) y saltar a la siguiente serie musical. Es decir podríamos encontrarnos 1 serie musical de 4 frases musicales, 1 serie musical de 2 frases y otra serie musical de 4 frases, esto se transcribirá:

//////// //

//////// //

//////// //

2.- OBJETIVOS DEL BLOQUE TEMÁTICO:

Motriz:

Enriquecer la motricidad de los alumnos utilizando diferentes estructuras musicales. Teniendo en cuenta para ello diferentes acciones motrices.

Obtener movimientos coordinados asociados a un ritmo o patrón musical.

Cognitivo:

Interpretación de la música y a su vez poder designar movimientos para acompañarla.

Conseguir analizar la música y poder hacer un patrón (transcripción) de la misma, consiguiendo así una pauta para posteriormente poder trabajar con ella.

Afectivo:

Participación y cooperación en tareas comunes.

3.- EJERCICIOS PROPUESTOS:

Descripción de los ejercicios:

- Marcar con palmas un patrón rítmico (escrito por el profesor/a)
- [_ _ _ _ _] [_ _ _ _ _]
- [_ _ _ _ _] [_ _ _ _ _]
- Marcar los mismos patrones pero ahora caminando.

- Los patrones propuestos correspondían a 2 canciones. Ahora se practicarán con las canciones correspondientes a cada uno.
- Intentar inventar 1 patrón de 16 t (2 frases) y transcribirlo (por parejas).

A. Transcripción de una secuencia musical:

- Con música concreta intentar transcribir la secuencia diferenciando frases y series musicales.

4.- MATERIAL:

- Música.
- Spank (Studio 54)
- YMCA
- Equipo de música.
- Papel y lápiz.

SESIÓN 5

1.- CONTENIDO ESPECÍFICO:

Colocación y alineación corporal.

Alineación corporal (posición básica):

- Posición correcta que debe adoptarse para el desarrollo de cualquier movimiento dinámico dentro del aeróbic.
- La posición básica (de pies a cabeza):
- Pies al ancho de la cadera.
- Pies paralelos o con la punta un poco hacia fuera (posición cómoda y natural)
- Piernas un poco flexionadas. Rodillas en el mismo plano que las puntas de los pies.
- Contracción de glúteos, pelvis hacia delante.
- Estirar columna, en prolongación de cadera. Hombros relajados.
- Cabeza en prolongación de la cadera.
- Siempre hay un mínimo de tensión en esta posición.

2.- OBJETIVOS DEL BLOQUE TEMÁTICO:

Motriz:

Obtener una correcta adopción corporal-espacial de la posición básica.

Cognitivo:

Dejar claro que esta posición debe tenerse siempre presente durante la realización de cualquier actividad de aeróbic.

3.- EJERCICIOS PROPUESTOS:

Descripción de los ejercicios:

- Situación del grupo delante del espejo, con el profesor/a delante. Adopción de la posición básica, haciéndolo de manera ordenada de pies a cabeza.

Observaciones:

Tener en cuenta:

- Rodillas no rebasen el plano imaginario que limitan las puntas de los pies.
- Pelvis adelante.
- Prolongación correcta de cadera–columna–cabeza.
- Colocación NO–exagerada de los pies, ni demasiado abiertos ni demasiado cerrados.

4.– MATERIAL:

- Música.
- Ritmo de la noche
- Spank

- Espejo.

- Equipo de música.

SESIÓN 6

1.– CONTENIDO ESPECÍFICO:

Transcripción de los pasos básicos.

Los pasos básicos (I)

Propuesta de plantilla para transcribir los pasos básicos de aeróbic:

NOMBRE: _____ (_) / INTENSIDAD (AI / BI): _____
• Descripción escrita: • Descripción gráfica (indicando tiempos necesarios): • Plano: • Desplazamientos posibles (delante/detrás, derecha/izquierda...):

• MARCHA (M):

NOMBRE: Marcha (M) INTENSIDAD: Baja	
Descrip. Escrita: Partiendo de posición básica, se realiza elevando un pie y al apoyarlo elevamos el otro. Hay que apoyar toda la planta del pie.	
Tiem. Necesarios: 1 tiempo (elevar–bajar pierna), el ciclo completo de 2 piernas conlleva 2 tiempo	
Plano: Sagital	
Desplaz. Posibles: adelante, atrás, diagonal, lateral.	
Variantes: abrir/cerrar, lateral, V, A, mambo, caja, chachacha.	
	Descrip. Gráfica:

• **V –adelante– (V):**

NOMBRE: Paso en V INTENSIDAD: Baja Descrip. Escrita: Los pies dibujan una V en el suelo, donde el vértice es el punto de partida. <i>Ejecución:</i> Desde la posición básica se abre una pierna en diagonal, después se abre y adelanta la otra; llevo al punto de partida la primera y luego la segunda. Tiem. Necesarios: 4 tiempos (1 abro una pna, 2 abro otra pna, 3 cierro 1ª pna, 4 cierro y junto 2ª pna). Plano: Sagital Despl. Posibles: adelante. Variantes: V con giro en 4 tiempos (90°), V con giro en 2 tiempos (180°)	Descrip. Gráfica:
--	---------------------------------

• **V –atrás– (A):**

NOMBRE: V atrás (A) INTENSIDAD: Baja Descrip. Escrita: los pies dibujan una A en el suelo, donde el vértice será el punto de partida. <i>Ejecución:</i> desde la posición básica se abre y retrasa una pierna en diagonal, abre y retrasa la otra; luego llevar la primera pierna retrasada al punto de partida y seguidamente hacerlo con la otra. Tiem. Necesarios: 4 tiempos (1 abrir atrás, 2 abrir otra atrás, 3 cierro 1ª y 4 cierro y junto 2ª). Despl. Posibles: atrás. Variantes: V con giro en 4 tiempos (90°), V con giro en 2 tiempos (180°).	Descrip. Gráfica:
--	---------------------------------

• **MAMBO (MB):**

NOMBRE: Mambo (M) INTENSIDAD: Baja Descrip. Escrita: Partiendo de posición básica, adelantar una pierna hacia delante acompañando con basculación de la cadera, levantar talón de otra pierna, retornar pierna adelantada a posición inicial. Tiem. Necesarios: 3 tiempos (1 adelanto pierna, 2 elev. Talón de otra pierna, 3 retorno 1ª pierna). Plano: Sagital. Despl. Posibles: Variantes: Mambo atrás, Mambo con giro.	Descrip. Gráfica:
---	---------------------------------

2.- OBJETIVOS DEL BLOQUE TEMÁTICO:

Motriz:

Adquisición de correcta situación espacio-corporal en los pasos propuestos.

Correcta ejecución de los mismos.

Coordinación en el desarrollo de los pasos durante una secuencia musical.

Cognitivo:

Saber ser consciente del uso de estos pasos en el momento y tempo adecuado. Interiorizarlos.

Afectivo:

Objetivo motivacional: ver el desarrollo conjunto (complicidad) de un trabajo que debe ser simultaneo es altamente motivante.

Desinhibirse para expresarse delante de los compañeros.

3.- EJERCICIOS PROPUESTOS:

Descripción de los ejercicios:

A. Marcha/ Jogging(Carrera) –M en AI–

- Situado el grupo delante del espejo y con el profesor/a delante dando indicaciones:
- Sin moverse del sitio:
- 7 t. marchando – 7 t. parados.....
- 7 t. M abierta – 7 t. M cerrada.....
- Cada cuatro tiempos hacer uno doble (2 contactos en una pulsación): 4 t. – doble – 4 t. ...
- Con desplazamiento:
- 4 t. M adelante – 4 t. M atrás.
- Desplazamientos adelante – atrás – izquierda – derecha. 4 t. en cada dirección.
- Los mismos ejercicios podrán realizarse intercalando el Jogging o Carrera (J), que es lo mismo que la marcha pero en Alta intensidad (levantando talones).

• V

- Situado el grupo delante del espejo y con el profesor/a delante dando indicaciones:
- Empezar con marcha:
- 8 t. V adelante – 8 t. V atrás...
- 8 t. V adelante – 8 t. M – 8 V atrás – 8 t. Marcha...

• MAMBO

- Situado el grupo delante del espejo y con el profesor/a delante dando indicaciones:
- Empezar con marcha:
- 8 t. MB pierna izquierda – 8 t. MB pierna derecha...
- 8 t. MB pna. Izquierda – 8 t. M – 8 t. MB pna. Derecha....

• **M + J + V + MB**

- Profesor/a va indicando pasos distintos en la pizarra y deben irse realizando, respetando los cambios de paso en los inicios de frases musicales.
- Se le propone a la clase que se agrupe en grupos de 6 personas y que rellene 4 frases encadenadas con los diferentes pasos vistos hasta el momento (M – J – V – MB).

Observaciones:

- Al principio se empezará siempre con el pie derecho, después se probará de hacerlo con el izquierdo. Y finalmente se probará de hacerlo alternativamente.
- Poner atención en la Posición básica.

4.- MATERIAL:

- Música.
- Spank
- Celebration
- Espejo.
- Equipo de música.

SESIÓN 7

1.- CONTENIDO ESPECÍFICO:

Los pasos básicos (II). Enlaces.

• **STEP TOUCH paso–toco (ST) / DOBLE STEP TOUCH (ST2):**

NOMBRE: Step Touch (ST) INTENSIDAD: Baja. Descrip. Escrita: Separamos una pierna lateralmente y juntamos la otra para volver a separar esta última y volver a la posición inicial. Tiem. Necesarios: 4 tiempos: (1 separo, 2 junto, 3 separo, 4 junto). Plano: Frontal. Despl. Posibles: adelante, atrás, lateral y diagonal. Variantes: Doble Step Touch (sucesión de doble ST continuados y luego volver a la posición inicial), Grapevine o viña	Descrip. Gráfica:
--	---------------------------------

• **GRAPE VINE abre–cruza (GV):**

NOMBRE: Grapevine (GV) INTENSIDAD: Baja. Descrip. Escrita: partiendo de la posición básica separar una pierna, cruzar la otra por detrás, volver a separar la primera y acercar la otra. Tiem. Necesarios: 4 tiempos (1 separo, 2 cruzo detrás, 3 separo, 4 junto).	Descrip. Gráfica:
--	---------------------------------

Plano: Frontal.	
Despl. Posibles: adelante, atrás, lateral y diagonal.	
Variantes:	

2.- OBJETIVOS DEL BLOQUE TEMÁTICO:

Motriz:

Adquisición de correcta situación espacio-corporal en los pasos propuestos.

Correcta ejecución de los mismos.

Coordinación en el desarrollo de los pasos durante una secuencia musical.

Cognitivo:

Desarrollar la comunicación, imprescindible para desenvolverse de manera compenetrada en el enlace de pasos en grupo.

Saberse consciente del uso de estos pasos en el momento y tempo adecuado. Interiorizarlos.

Afectivo:

Compañerismo.

Objetivo motivacional: ver el desarrollo conjunto (complicidad) de un trabajo que debe ser simultaneo es altamente motivante.

Desinhibirse para expresarse delante de los compañeros.

3.- EJERCICIOS PROPUESTOS:

Descripción de los ejercicios:

• *Step touch*

- Situado el grupo delante del espejo y con el profesor/a delante dando indicaciones:
- Empezar con marcha:
- 8 t. ST izquierda – 8 t. ST derecha ...
- 4 t. ST izquierda – 4 t. M – 4 t. ST derecha – 4 t M ...
- Practica de ST en AI:
- 8 t. ST (BI) – 8 t. ST (AI) ...

• *Doble step touch*

- Situado el grupo delante del espejo y con el profesor/a delante dando indicaciones:
- Empezar con marcha:
- 8 t. ST2 izquierda – 8 t. ST2 derecha ...
- 4 t. ST2 izquierda – 4 t. M – 4 t. ST2 derecha – 4 t M ...
- Practica de ST2 en AI:
- 8 t. ST2 (BI) – 8 t. ST2 (AI) ...

- *Grape vine*

- Situado el grupo delante del espejo y con el profesor/a delante dando indicaciones:
- Empezar con marcha:
- 8 t. GV izquierda – 8 t. GV derecha ...
- 4 t. GV izquierda – 4 t. M – 4 t. GV derecha – 4 t M ...

- *ST + ST2 + GV:*

- Manteniendo los grupos de 6 personas de otras sesiones se proponen unos enlaces en la pizarra de los diferentes pasos vistos hasta ahora (unión de 2 frases, 16 t.).

- Todo con la derecha.
- Todo con la izquierda.
- Alternando izquierda y derecha.

- [M] [GV]
- [ST] [MB]
- [L] [Libre]

Observaciones:

No olvidarse nunca de las correcciones de la posición inicial, muchas veces olvidadas.

Corregir los errores pertinentes de los pasos aprendidos

Se introducen los enlaces entre los pasos aprendidos

4.- MATERIAL:

- Música.
- Encore une fois
- Disco inferno
- Espejo.
- Equipo de música.

SESIÓN 8

1.- CONTENIDO ESPECÍFICO:

Los pasos básicos (III).

- **KNEE LIFT elevación de rodilla (KL):**

NOMBRE: Knee Lift (KL) INTENSIDAD: Baja/Alta Descrip. Escrita: Partiendo de la posición básica, flexionar las rodillas de forma alternativa, elevándolas hasta la altura de la cintura. Tiem. Necesarios: 4 tiempos (1 subo rodilla, 2 bajo-apoyo, 3 subo la otra rodilla, 4 bajo-apoyo otra).	Descrip. Gráfica:
---	---------------------------------

Plano: Sagital.	
Despl. Posibles: en el sitio.	
Variantes: doble rodilla.	

• **LUNGE fondo (L):**

NOMBRE: Lunge (L) INTENSIDAD: Baja. Descrip. Escrita: Partiendo de la posición básica separo un pierna hacia atrás hasta apoyar toda la planta del pie. Mantener las rodillas ligeramente flexionadas, y volver a la posición inicial. Tiem. Necesarios: 2 tiempos (1 separo atrás, 2 junto en pos. Ini.) Plano: Sagital; frontal. Despl. Posibles: en el sitio. Variantes: doble lunge, con apoyo a los lados.	Descrip. Gráfica:
---	--------------------------

• **SKIP patadas (SK):**

NOMBRE: Skip (SK) INTENSIDAD: Baja/Alta. Descrip. Escrita: Desde posición básica, lanzar patada al aire (cuidado al extender rodilla), lo mismo con la otra pierna. Tiem. Necesarios: 4 tiempos (1 patada, 2 bajo, 3 patada otra, 4 bajo otra). Plano: Sagital Despl. Posibles: en el sitio. Variantes: patada adelante, atrás, lateral.	Descrip. Gráfica:
--	--------------------------

2.- OBJETIVOS DEL BLOQUE TEMÁTICO:

Motriz:

Adquisición de correcta situación espacio–corporal en los pasos propuestos.

Correcta ejecución de los mismos.

Coordinación en el desarrollo de los pasos durante una secuencia musical.

Cognitivo:

Desarrollar la comunicación, imprescindible para desenvolverse de manera compenetrada en el enlace de pasos en grupo.

Saber seR consciente del uso de estos pasos en el momento y tempo adecuado. Interiorizarlos.

Afectivo:

Compañerismo.

Objetivo motivacional: ver el desarrollo conjunto (complicidad) de un trabajo que debe ser simultaneo es altamente motivante.

Desinhibirse para expresarse delante de los compañeros.

3.- EJERCICIOS PROPUESTOS:

Descripción de los ejercicios:

A. $KL + L + SK$

- Situado el grupo delante del espejo y con el profesor/a delante dando indicaciones:
- Empezar con marcha:

– Hacer alternadamente los pasos de esta sesión: 8 t. KL – 8 t. L – 8 t. SK – M...

4.- MATERIAL:

- Música.
- Spank.
- Beautiful life.
- Espejo.
- Equipo de música.

SESIÓN 9

1.- CONTENIDO ESPECÍFICO:

Los pasos básicos (IV). Construcción coreográfica (I).

• HOP Saltitos (H)

NOMBRE: Hops (H) INTENSIDAD: Baja. Descrip. Escrita: Desde posición básica con los pies juntos, consiste en elevar los talones y al apoyar de nuevo la planta del pie flexionar ligeramente las rodillas. Tiem. Necesarios: 2 tiempos (1 elevo, 2 apoyo). Plano: Sagital. Despl. Posibles: en el sitio. Variantes:	Descrip. Gráfica:
--	--------------------------

• CAMBIOS DE PESO (CP)

NOMBRE: Cambios de peso (CP) INTENSIDAD: Baja.	Descrip. Gráfica:
--	--------------------------

Descrip. Escrita: Partiendo de posición básica, con las piernas separadas, apoyar el peso en una pierna y elevar el talón de la otra pierna. Tiem. Necesarios: 4 tiempos (1 cambio de peso y levanto talón, 2 aguanto, 3 cambio al otro lado, 4 aguanto). Plano: Sagital. Despl. Posibles: en el sitio Variantes: doble, talón al glúteo.	
---	--

• **JUMPING JACK (JJ)**

NOMBRE: Jumping Jack (JJ) INTENSIDAD: Alta Descrip. Escrito: desde la posición básica, saltamos y abrimos las piernas lateralmente (abducción) y caemos con los pies separados y las puntas ligeramente orientadas hacia el exterior. Las rodillas quedan ligeramente flexionadas. Tiem. Necesarios: 2 tiempos (1 salto y separo, 2 salto y junto). Plano: Frontal. Despl. Posibles: en el sitio. Variantes: a doble tiem., con giro en 4 tiem., con giro en 2 tiem.	Descrip. Gráfica:
---	---------------------------------

RECOPIACIÓN DE PASOS BÁSICOS (En relación a la intensidad)

PASOS (BI)	SÍMBOLO	SÍMBOLO	PASOS (AI)
Marcha	<i>M</i>	<i>J</i>	Jogging
· Uve	<i>V</i>	–	–
· Mambo	<i>MB</i>	–	–
Step touch	<i>ST</i>	<i>ST</i>	Step touch
· Doble step touch	<i>ST2</i>	<i>ST2</i>	· Doble step touch
· Grape vine	<i>GV</i>	–	–
Lunge	<i>L</i>	<i>L</i>	Lunge
Knee lift	<i>KL</i>	<i>KL</i>	Knee lift
Skip	<i>SK</i>	<i>SK</i>	Skip
Hops	<i>H</i>	<i>H</i>	Hops
Cambios de peso	<i>CP</i>	–	–
Plie felxiones	<i>P</i>	–	–
–	–	<i>JJ</i>	Jumping Jack

2.- OBJETIVOS DEL BLOQUE TEMÁTICO:

Motriz:

Trabajar más concretamente los enlaces y posibilidades que dan los diferentes pasos entre sí. Formar primeras coreografías.

Adquisición de correcta situación espacio–corporal en los pasos propuestos.

Correcta ejecución de los mismos.

Coordinación en el desarrollo de los pasos durante una secuencia musical.

Cognitivo:

Desarrollar la comunicación, imprescindible para desenvolverse de manera compenetrada en el enlace de pasos en grupo.

Saber ser consciente del uso de estos pasos en el momento y tempo adecuado. Interiorizarlos.

Afectivo:

Compañerismo.

Objetivo motivacional: ver el desarrollo conjunto (complicidad) de un trabajo que debe ser simultaneo es altamente motivante.

Desinhibirse para expresarse delante de los compañeros.

3.– EJERCICIOS PROPUESTOS

• $H + CP + P + JJ$

- Situado el grupo delante del espejo y con el profesor/a delante dando indicaciones:
- Empezar con marcha:

– Hacer alternadamente los pasos de esta sesión: 8 t. H – 8 t. CP – 8 t. P – 8 t. JJ – M...

• COREOGRAFIA: Elección de pasos básicos (opciones) y selección de la intensidad (AI – BI).

- Realizar las series propuestas por el profesor/a. Se entrega una ficha para que los alumnos rellenen las descripciones de cada paso y como lo encadenan. Se entregaran al final de la clase para la corrección de las mismas.
- [V] [CP] [ST] [KL]
- [M] [ST/GV] [L] [JJ/K]
- [KL/M] [GV/K] [MB/ST] [CP/J]
- [Libre doble] [K/ST/KL/JJ] [Libre doble] [Libre múltiple]

4.– MATERIAL:

- Música.
- Spank.
- Up & Down
- Espejo.
- Equipo de música.

SESIÓN 10

1.- CONTENIDO ESPECÍFICO:

Construcción coreográfica (II). Consideraciones espaciales.

Consideraciones espaciales:

Orientaciones: Hace referencia a la ubicación del sujeto en el espacio.

- . Frontal.
- . Diagonal frontal derecha.
- . Lateral derecha.
- . Diagonal dorsal derecha.
- . Dorsal.
- . Diagonal dorsal izquierda.
- . Lateral izquierda.
- . Diagonal frontal izquierda.

Direcciones: Hace referencia a la dirección del movimiento en el espacio.

- . Delante.
- . Detrás.
- . Derecha.
- . Izquierda.

Traectorias: Dadas por las líneas que describen cualquier desplazamiento en el espacio. Pueden ser:

- . Rectilíneas.
- . Curvilíneas.
- . En zig-zag.
- . Combinadas.
- . O realizando cualquier trayectoria.

Formaciones: Cuando las acciones se realizan en grupos, los componentes se distribuyen realizando formaciones. Estas podrán ser diferentes:

- . En línea.

- . Formas geométricas.
- . Letras.
- . Formas complejas en sub-grupos repartidos por el espacio.

2.- OBJETIVOS DEL BLOQUE TEMÁTICO:

Motriz:

Correcta ejecución de acciones en relación a la música y al espacio. Una vez más la riqueza motriz es la protagonista.

Cognitivo:

Planteamientos abstractos de sucesiones de pasos y aplicación de los mismos.

Agilidad en la propuesta de soluciones en cuanto a como enlazar.

Autosituacionarse espacialmente.

Afectivo:

Compañerismo.

Objetivo motivacional: ver el desarrollo conjunto (complicidad) de un trabajo que debe ser simultaneo es altamente motivante.

Auto-organización para el planteamiento de la coreografía, hecho motivante (si sale).

3.- EJERCICIOS PROPUESTOS

A. Coreografía:

Continuar con la evolución que se seguía con la secuencia coreográfica realizada entre alumno y profesor (puesto que hay pasos que los propone el profesor y otros que los deja a elección del alumno). Las modificaremos en función de las condiciones espaciales coreográficas.

1ª SERIE MUSICAL

- 1ª frase musical: 1 orientación y 2 direcciones.
- 2ª frase musical: 2 orientaciones + 3 direcciones.
- 3ª frase musical: 4 orientaciones + 2 direcciones.
- 4ª frase musical: 2 orientaciones.

2ª SERIE MUSICAL

- 1ª frase musical: 2 orientaciones + 1 dirección.
- 2ª frase musical: 2 orientaciones + 1 dirección.
- 3ª frase musical: 1 orientación + 1 dirección.
- 4ª frase musical: 1 orientación + 1 dirección.

3ª SERIE MUSICAL:

- En todas las frases musicales cambiar de orientación y dirección de manera libre.

4.- MATERIAL:

- Música.
- Spank.
- Espejo.
- Equipo de música.

SESIÓN 11

1.- CONTENIDO ESPECÍFICO:

Construcción coreográfica (III). Consideraciones temporales.

Pasos para la construcción coreográfica:

- Elección de los pasos
- Elección de la Intensidad.
- Aplicar consideraciones espaciales.
- Aplicar CONSIDERACIONES TEMPORALES. Que son:
- Realizar 1 movimiento en cada tiempo (1 mov / 1t).
- Realizar >2 movimientos en cada tiempo (>2 mov / 1t).
- Realizar 1 mov. cada 2 tiempos (1 mov / 2t).

2.- OBJETIVOS DEL BLOQUE TEMÁTICO:

Motriz:

Encadenamiento seguido de todo lo aprendido hasta ahora. Coreografía entera.

Cognitivo:

Planteamientos abstractos de sucesiones de pasos y aplicación de los mismos.

Agilidad en la propuesta de soluciones en cuanto a como enlazar.

Orientación del propio cuerpo en el espacio respecto a los demás.

Proponer adaptaciones temporales, en los pasos calculando el correcto encadenamiento.

Afectivo:

Satisfacción personal, al ver que consigues culminar la coreografía con las propias ideas del alumno.

Compañerismo.

Objetivo motivacional: ver el desarrollo conjunto (complicidad) de un trabajo que debe ser simultaneo es altamente motivante.

Auto-organización para el planteamiento de la coreografía, hecho motivante (si sale).

3.- EJERCICIOS PROPUESTOS

A. Coreografía completa:

Continuar con la evolución que se seguía con la secuencia coreográfica realizada entre alumno y profesor (puesto que hay pasos que los propone el profesor y otros que los deja a elección del alumno). Las modificaremos en función de las condiciones temporales coreográficas. Se dejará unos días para que los alumnos practiquen y presenten los resultados un día determinado de la secuencialización entera con sus enlaces e ideas. La representación deberá ser coherente.

Para ese trabajo final se pondrán las últimas premisas:

1ª SERIE:

- 1 cambio: Aumento de velocidad.

2ª SERIE:

- 2 cambios: 1 aumento y una disminución de velocidad.

3ª SERIE:

- Libre, como mínimo 2 cambios.

4.- MATERIAL:

- Música.
- Spank.
- Espejo.
- Equipo de música.

SESIÓN 12

1.- CONTENIDO ESPECÍFICO:

Requisitos de la presentación de la construcción coreográfica de evaluación

- La sesión de hoy es de carácter teórico.

2. OBJETIVOS DEL BLOQUE TEMÁTICO

Motriz:

Realización en próximas sesiones de una coreografía con los requisitos acordados.

Ajuste tempo-espacial y sincronización de movimientos.

Cognitivo:

Ser capaces de coordinar entre todo el grupo las tareas a realizar.

Buscar formaciones originales y acordes con el resto de la coreografía, así como elevaciones y figuras de forma abstracta para luego llevarlos a la práctica.

Orientar el propio cuerpo en el espacio respecto a los demás para respetar las formaciones.

Proponer adaptaciones temporales, en los pasos calculando el correcto encadenamiento.

Afectivo:

Desarrollar la autoestima individual a través del propio movimiento y la propia función en el grupo.

Desarrollar actitudes de cooperación y compañerismo, así como tolerancia y respeto.

3.- EJERCICIOS PROPUESTOS

A. Ejercicio Práctico de evaluación.

- Formar grupos de 6 personas mínimo.
- La coreografía estará compuesta de un total de 5 bloques, de los cuales:
- Tres han sido elaborados en las sesiones anteriores.
- Los 2 restantes han de cumplir las siguientes condiciones:
- Ser frases con *combinación doble o múltiple* de pasos
- Realizar como mínimo un *cambio de velocidad*

– *Cambiar la orientación y dirección* varias veces.

- Deben verse claramente *cinco formaciones diferentes* como mínimo.
- Cada paso debe *coordinarse con un patrón de brazos*, intentando no repetir mismos brazos con el mismo paso.
- El principio y el final deben ser con *elevaciones* en las que al menos un miembro del grupo pierda el contacto con el suelo. No se pueden realizar apoyos invertidos. Hay que realizar además, una tercera elevación no estática durante el desarrollo de la coreografía.
- *Primera elevación:* se monta sin música y ésta comienza cuando la elevación esté formada. Se utilizarán las dos primeras frases como máximo para desmontarla.
- *Segunda elevación:* en este caso no hay paradas en el momento en que se realiza la elevación.
- *Tercera elevación:* se utilizarán un máximo de dos frases para montarla, procurando terminar con el último beat de la música.
- Toda la coreografía combinará distintos planos, la utilización de las extremidades derechas e izquierdas y distintos desplazamientos, así como la distribución adecuada de los pasos de alto impacto.

En esta sesión se visualizará en video además algunos ejercicios de competición de aeróbic deportivo de la liga catalana de aeróbic del pasado año.

4.- MATERIAL:

- Lugar: aula
- Vídeo y televisión.

SESIÓN 13

1.- CONTENIDO ESPECÍFICO:

2. OBJETIVOS DEL BLOQUE TEMÁTICO

Motriz:

Realizar una coreografía con los requisitos acordados.

Cognitivo:

Realizar un test de conocimientos teóricos sobre el ritmo y aeróbic.

Afectivo:

Desarrollar actitudes de cooperación y compañerismo, así como tolerancia y respeto.

3.- EJERCICIOS PROPUESTOS

- Ejecución de la coreografía por grupos.
- Realización del test.

BIBLIOGRAFIA:

- VICIANA, V.; ARTEAGA, M. (1997) Las actividades coreográficas en la escuela. Editorial INDE. Barcelona
- LIARTE, T. NONELL, R (1999) Driver-Fit. Aeróbic y fitness para niños y adolescentes. Editorial INDE. Barcelona
- CANALDA, A. SAN MIQUEL, G. (1996) Créditos variables de la educación física (bloque de expresión).ED. PAIDOTRIBO. Barcelona.
- LAMOUR, H. La pedagogía del ritmo. Revista Educación Física. Nº16 (Julio-Agosto 1987); (p.26-29).
- MONTILLA, Mª J. (1991) Una aproximación pedagógica al ritmo. REF nº42
- FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE AEROBIC (1997). Curso para monitores de Aeróbic. Madrid.
- MONTILLA, Mª J Activitats i esports rítmics (dossier y apuntes de 1º INEFC).

11

CONTENIDO GENERAL: Medio sonoro.

OBJETIVO GENERAL: Conocer los elementos mínimos del ritmo musical (su lenguaje) para su aplicación dentro del marco educativo.

- Música como elemento primordial.
- Desarrollo del trabajo centrándose en el ritmo musical.

CONTENIDO GENERAL: Aeróbic

OBJETIVO GENERAL: Conocer los pasos (encadenamientos) básicos del aeróbic. Contemplándolo como una actividad coreográfica dentro del marco educativo (no como preparación física).

Aprender los recursos metodológicos para aprender dichos pasos.

-