



MEJORA DE LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR A TRAVÉS DEL RITMO

Para realizar actividad física con soporte musical, debes conocer algunos conceptos básicos.

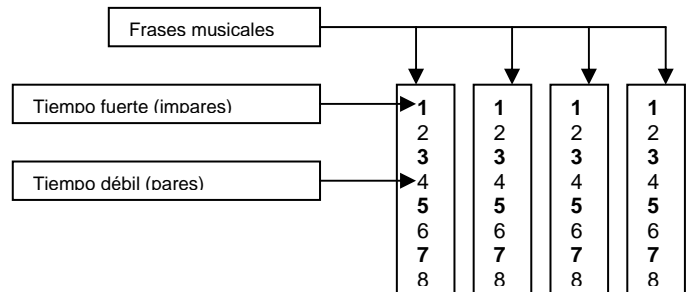
A.-LA MÚSICA: el tiempo y las frases musicales

El tiempo es la velocidad de una melodía. Esta se calcula de la misma forma que cuando tomas tus pulsaciones. Se trata de contar el número de golpes ("beats") musicales que se dan en un minuto. Para una clase de bajo impacto lo ideal es utilizar una velocidad de 135 a 148 "beats". Para la de alto impacto, 135 a 160 "beats".

Las frases musicales La música se construye con frases musicales. Una frase musical es la unión de ocho tiempos. Cuatro frases musicales constituyen un bloque musical, es decir en total 32 tiempos (4 x 8). En el inicio de la primera frase de un bloque, el ritmo es más marcado y decae conforme termina la frase. Por tanto hay que aprender a escuchar la música para saber cuando empieza la frase. Este comienzo es el que debemos hacer coincidir con el primero de los pasos elaborados en la coreografía. También es importante distinguir entre el tiempo fuerte y débil de la música. Los tiempos fuertes de una frase musical lo constituyen los "beats" impares (1, 3, 5...), y los débiles los pares (2, 4, 6,...), de tal forma que cada frase musical empieza siempre con un tiempo fuerte (1), y termina con uno débil (8).

B.-LOS PASOS BÁSICOS: bajo y alto impacto

Bajo impacto: No tienen fase aérea. Siempre existe contacto con el suelo (al menos de un pie).
Alto impacto: Se pierde el contacto con el suelo.



ALGUNOS EJEMPLOS de PASOS BÁSICOS

BAJO IMPACTO

MARCHA 	TALÓN AL SUELO 	PASO Y TOQUE 	PASO TOCA ATRÁS 	GRAPEVINE
PASO EN V 	LUNGUE 		PATADAS 	
RODILLAS ARRIBA 	TALONES ARRIBA 	BALANCEO PIERNA LATERAL 		

ALTO IMPACTO

CARRERA 	PATADAS ALTAS 	JUMPING-JACK 	RODILLAS ARRIBA SALTANDO
-------------	-------------------	------------------	------------------------------

Bloque musical (4x8)



NOS PONEMOS EN FORMA CON LAS CUERDAS DE RITMO

Algunos saltos básicos con cuerdas son los siguientes. **DIBUJA EN CADA CASILLA EL EJERCICIO CORRESPONDIENTE.**

NOMBRE	REPRESENTACIÓN GRAFICA	NOMBRE	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
1. Básico con rebote en el sitio Apoyo simultáneo de piernas con rebote		8. Pie adelante Salto y apoyo por cada ciclo de cuerda	
2. Carrera con doble apoyo Doble apoyo alternativo de piernas en el sitio		9. Carrera en uno Un apoyo por cada ciclo de cuerda.	
3. Básico en el sitio Apoyo simultáneo de piernas sin rebote.		10. Tijera en dos Salto y apretura de piernas, una delante y otra detrás	
4. Patinador Salto y desplazamiento lateral de la pierna. Primero, un a pierna, después la otra.		11. Cha,cha,chá Tres apoyos por cada ciclo de cuerda	
5. Patada adelante Doble apoyo y patada con la pierna libre.		12. Paso de marcha o salto, apoyo y junto Salto con dos piernas, apoyo delante con una pierna y junto después.	
6. Slalom Salto en el sitio y a un lado. Se repite al lado contrario.		13. De norte a sur o salto y dos apoyos Salto y apoyo delante, lateral y detrás.	
7. La campana Idem anterior pero detrás y adelante		14. Cruce Salto normal y cruce de brazos por delante del cuerpo.	

Practica los ejercicios que aparecen en la tabla. Debes tratar de conseguir llegar a diez repeticiones por cada uno de ello, y tendrás un máximo de cinco intentos por ejercicio para conseguirlo. Si agotas los intentos, pasa al siguiente ejercicio hasta practicarlos todos. Suma los puntos obtenidos en cada ejercicio. A más puntos, más necesitas practicar.

Ej	1	2	3	4	5	Tot	Ej	1	2	3	4	5	Tot	Ej	1	2	3	4	5	Tot
1							6							11						
2							7							12						
3							8							13						
4							9							14						
5							10							TOTAL PUNTOS						