

MÓDULO FORMATIVO 2

Denominación: COREOGRAFÍAS

Código: MF0515_3

Nivel de cualificación profesional: 3

Asociado a la Unidad de Competencia:

UC0515_3 Diseñar y ejecutar coreografías con los elementos propios del Aeróbic, sus variantes y actividades afines.

Duración: 120 horas

UNIDAD FORMATIVA 1

Denominación: DOMINIO TÉCNICO, INTERPRETACIÓN Y EJECUCIÓN DE SECUENCIAS Y COMPOSICIONES COREOGRÁFICAS

Código: UF1705

Duración: 50 horas

Referente de competencia: Esta unidad formativa se corresponde con la RP1, RP2 y RP3 respecto a la interpretación de estructura rítmica de las músicas utilizadas como soporte.

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Analizar los elementos que favorecen una correcta alineación corporal en la práctica del Aeróbic y actividades afines estableciendo, en su caso, los medios que permitan corregirla.

CE1.1 Analizar los criterios de selección del calzado y de la indumentaria del Aeróbic, tomando como referencia la modalidad y el estilo elegidos.

CE1.2 Describir las bases de una correcta alineación corporal en posiciones estáticas y en situaciones dinámicas específicas del Aeróbic y las consecuencias patológicas de una ejecución incorrecta a corto y medio plazo.

CE1.3 Identificar los apoyos correctos y la distribución del peso corporal y su importancia para la ejecución segura y adecuada de los elementos del Aeróbic.

CE1.4 Identificar los errores de alineación corporal estática y dinámica relacionados con el Aeróbic y actividades afines.

CE1.5 Ante distintas situaciones de ejecución práctica de pasos y/o coreografías de Aeróbic y actividades afines, describir y aplicar los principales recursos que pueden emplearse para corregir y prevenir posturas y ejecuciones erróneas debidas a una mala alineación corporal, así como las ayudas manuales y/o visuales, o la utilización de material diverso.

C2: Analizar y reproducir con corrección la técnica de los pasos básicos y avanzados del Aeróbic y sus actividades afines demostrando capacidad de combinación creativa y deducción de todas sus variantes para su aplicación en la elaboración de coreografías.

CE2.1 Analizar la dificultad de cada uno de los pasos básicos del Aeróbic y actividades afines estableciendo estrategias para minimizarlas y diseñando, en su caso, las progresiones adecuadas para su aprendizaje.

CE2.2 Identificar los factores de riesgo en la realización de los pasos básicos proponiendo las medidas correctoras necesarias para conseguir una ejecución segura de los mismos.

CE2.3 Ejecutar, con la técnica correcta, una batería de pasos básicos de Aeróbic y de sus variantes y actividades afines más actuales y significativas.

CE2.4 Enumerar los errores de ejecución más frecuentes y sus causas, especificando la forma de prevenirlos y, en su caso, de corregirlos.

CE2.5 Determinar los criterios que deben seguirse para detectar los errores de ejecución de los pasos básicos y avanzados y los instrumentos y técnicas de observación que mejor permiten su comparación con el modelo de -ejecución técnicamente correcto.

CE2.6 Describir y aplicar las adaptaciones que deben realizarse para ejecutar una misma secuencia de pasos básicos a distintas velocidades de la música sin que se desvirtúe la ejecución técnica correcta.

CE2.7 Aplicar los recursos específicos del Aeróbic para ejecutar de forma creativa las variantes que surgen de los pasos básicos:

- Si se modifica la orientación,
- Si se incluyen desplazamientos,
- Si se modifica el ritmo de ejecución,
- Si se incluyen movimientos de brazos,
- Si se introducen giros,
- Si se aplica cualquier otra variación.

CE2.8 Describir y utilizar el material y los aparatos que se emplean en Aeróbic y actividades afines en la realización de secuencias coreográficas previamente dadas.

CE2.9 Identificar y ejecutar posibles enlaces entre pasos básicos que proporcionen un recurso de aplicación para lograr una mayor fluidez en la elaboración de las composiciones coreográficas.

C3: Interpretar y reproducir de forma práctica distintas coreografías dadas que se encuentran registradas en soporte audiovisual o escrito, discriminando su estructura coreográfica y musical.

CE3.1 En supuestos de estructuras coreográficas y musical del Aeróbic y actividades afines perfectamente caracterizados, analizar los parámetros que las definen.

CE3.2 En supuestos prácticos debidamente caracterizados de observación de modelos coreográficos debidamente caracterizados, identificar:

- El número de series que componen la coreografía,
- Los pasos básicos que se utilizan,
- Las variaciones de cada uno de ellos,
- El movimiento de brazos de cada paso,
- Los enlaces entre pasos,
- Los pasos realizados a tiempo, a contratiempo, a doble tiempo o a medio tiempo,
- El estilo que la caracteriza,
- Los parámetros que definen la dificultad coordinativa.

CE3.3 Reproducir de forma práctica distintas coreografías:

- Siguiendo a un/a ejecutante que la realiza en tiempo real directamente o a través de un soporte audio-visual,
- Después de interpretar un modelo que se encuentre registrado de forma gráfica y/o escrita.

CE3.4 Después de un número suficiente de reproducciones prácticas guiadas de un modelo dado de composición coreográfica, ejecutarla de forma autónoma sin necesidad del modelo de referencia, demostrando la memoria cinestésica necesaria para ello.

Contenidos

1. Técnica y alineación segmentaria en el Fitness colectivo con soporte musical.

- Apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas.

- Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos: Pautas para detectarlos.
- Efectos patológicos de determinadas posturas y ejercicios.
- Contraindicaciones.

2. Estructura rítmica en Fitness colectivo con soporte musical.

- Acentos o beats débiles y fuertes.
- Frases y series musicales.
- Adaptaciones del ritmo natural.
- Lagunas rítmicas.
- Velocidad ejecución – frecuencia (bits/minuto):
 - Aplicaciones rítmicas para su uso abierto o cerrado.

3. Pasos, Gestos técnicos y combinaciones en el fitness colectivo con soporte musical. Ejecución técnica.

- Gestos técnicos utilizados en el Aeróbic, el Step y las actividades derivadas de la danza: movimientos sin impacto, bajo impacto y alto impacto.
- Gestos técnicos utilizados en las clases de tonificación o intervalos: ejercicios utilizados para la tonificación de los grandes grupos musculares.
- Gestos técnicos utilizados para las actividades cardiovasculares con soporte material específico (bicicletas, elípticas, otros).
- Gestos técnicos propios de actividades de propiocepción postural y dominio del movimiento derivados de las Gimnasias Suaves.

4. Combinaciones coreográficas, estilos y modalidades.

- Variaciones y combinaciones con los pasos y gestos técnicos básicos, propios del Fitness colectivo con soporte musical:
 - Orientación.
 - Dirección y desplazamiento.
 - Cambios de ritmo.
 - Movimientos de brazos.
- Estilos y modalidades.
- Elementos coreográficos:
 - Enlaces entre elementos.
 - Opción simple.
 - Opción doble.
 - Opción múltiple por series o por frases.
- Reproducción de secuencias y combinaciones coreográficas:
 - Ejecución autónoma de secuencias coreográficas
 - Repetición y memoria cinestésica.

UNIDAD FORMATIVA 2

Denominación: DISEÑO COREGRÁFICO EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL.

Código: UF1706

Duración: 70 horas

Referente de competencia: Esta unidad formativa se corresponde con la RP3 y RP4.

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Seleccionar la/s música/s más apropiada/s a distintas composiciones coreográficas aptas para ser utilizadas en programas de Fitness colectivo con soporte musical, identificando sus elementos estructurales y posibilidades de aplicación-utilización.

CE1.1 En un supuesto práctico debidamente caracterizado, identificar los elementos estructurales de la música analizando:

- Su velocidad medida en golpes musicales/minuto,
- El compás,
- La distribución de los acentos, localizando el «beat» y el «master-beat»,
- La estructura de la misma en frases y series musicales,
- La presencia o ausencia de lagunas musicales,
- Su estilo musical.

CE1.2 Identificar los parámetros rítmicos que permiten adaptar la ejecución y cadencia de modelos coreográficos concretos a músicas de estilos diversos.

CE1.3 Ante distintas composiciones musicales concretas, analizar sus posibilidades de aplicación en el Aeróbic y actividades afines.

CE1.4 En distintos supuestos prácticos debidamente caracterizados, analizar las posibles variaciones que aparecen en una secuencia coreográfica cuando se modifican los elementos estructurales de la música (tiempo, doble tiempo o contratiempo).

CE1.5 Seleccionar músicas que permitan adaptar la ejecución de series coreografiadas dadas a los objetivos de las misma en relación con el acondicionamiento en grupo con soporte musical, diferenciando aquellas variantes que precisen una segmentación clara o no de la música (aplicación de la música para su uso cerrado o abierto).

CE1.6 Identificar y respetar la normativa relativa a los derechos de autor en cuanto a la utilización de música

C2: Diseñar coreografías y progresiones coreográficas típicas del Fitness colectivo con soporte musical, para ser utilizadas en programas de Fitness colectivo con soporte musical.

CE2.1 Identificar y proponer los recursos que faciliten el diseño de estructuras coreográficas creativas a partir de pasos y/o combinaciones básicas de los mismos.

CE2.2 Identificar las capacidades condicionales más relacionadas con la salud y analizar la aplicación potencial de la ejecución de composiciones coreográficas típicas del Aeróbic y actividades afines en la mejora de las mismas.

CE2.3 Identificar las características que debe cumplir una composición coreográfica para su aplicación en las distintas partes de una sesión tipo: calentamiento, núcleo principal y vuelta a la calma.

CE2.4 Diseñar coreografías que se adapten a determinados supuestos prácticos en los que se determine:

- El número de series que deben componerla,
- El número de pasos básicos diferentes que deben tener,
- Los tipos de enlace,
- El número de giros,
- Los cambios de orientación,
- Los requerimientos en cuanto a desplazamientos,
- El estilo de música que se utilizará.

CE2.5 Ante diversas tipologías de grupos de usuarios perfectamente caracterizados por niveles básicos, elaborar composiciones coreográficas que respondan a objetivos tipo de los programas de Fitness en grupo con soporte musical:

- Buscando una motivación potencial intrínseca por la modalidad, estilo y músicas propuestas,
- Identificando su dificultad coordinativa y proponiendo las estrategias metodológicas más adecuadas para su enseñanza,
- Proponiendo el uso potencial de las mismas, ya sea en la mejora de la condición física como actividad de calentamiento o para la vuelta a la calma.

CE2.6 Describir las modificaciones técnicas que se pueden establecer en una coreografía predeterminada para transformarla de un estilo a otro o para su adecuación en el uso de la misma tanto en el calentamiento como en el núcleo principal de la sesión como en la vuelta a la calma.

C3: Elaborar el soporte musical por adición de piezas musicales previamente seleccionadas para adaptarlo a una coreografía de referencia.

CE3.1 Utilizar el software específico para compilar y componer secuencias musicales

CE3.2 En un supuesto práctico, previa selección de una serie de piezas musicales:

- Analizar las piezas musicales de referencia
- Organizarlas en función de las características de la sesión
- Adecuar las características de ritmo, acentos y lagunas a las características de la sesión.

Contenidos

1. Música en Fitness colectivo con soporte musical.

- Estilos musicales utilizados en Fitness colectivo con soporte musical:
 - Estructura y características de la música utilizada en el Aeróbic, el Step y actividades derivadas de la danza.
 - Estructura y características de la música utilizada para las actividades de tono y entrenamiento por intervalos.
 - Estructura y características de la música utilizada para las actividades cardiovasculares con aparatos-máquinas auxiliares específicas: bicicletas estáticas, elípticas, otras.
 - Características de las músicas abiertas, utilizadas para las actividades de propiocepción, trabajo postural y dominio del movimiento.
- Elaboración de composiciones musicales:
 - Las fuentes musicales: normativa de utilización.
 - Combinación de canciones o fragmentos musicales.
 - Recursos informáticos: software y hardware específico para compilaciones musicales.

2. Composición de coreografías, estilos y modalidades.

- Variaciones y combinaciones con los pasos básicos:
 - Orientación.
 - Dirección y desplazamiento.
 - Cambios de ritmo.
 - Movimientos de brazos.
- Estilos y modalidades.
- Elementos coreográficos:
 - Enlaces entre elementos.
 - Opción simple.
 - Opción doble.
 - Opción múltiple por series o por frases.
- Metodología de la composición coreográfica:
 - Progresión lineal: composición y uso para iniciación.
 - Suma - composición y uso para usuarios intermedios.
 - Unión - composición y uso para usuarios avanzados.
 - Capas - composición y uso para todos los niveles de usuarios.

3. Estrategias de enseñanza.

- Señalización verbal y no verbal.

- Señalización visual previa.
- Señalización interactiva.
- Señalización fonética.
- Sistema de Señalización Estándar.
- Imágenes de enseñanza: Imagen espejo- imagen alumno-imagen híbrida.
- Emplazamiento prioritario o adecuado: situación del profesor respecto a los usuarios al utilizar las estrategias de enseñanza.

4. El Fitness colectivo con soporte musical como medio de acondicionamiento físico.

- Dimensión del Fitness colectivo con soporte musical como sistema de entrenamiento para la mejora de la condición física.
- Carga de entrenamiento (interacción volumen-intensidad).
- Estructura de la sesión de entrenamiento:
 - Estructura de las sesiones de Aeróbic, Step y derivados de la danza.
 - Estructura de las sesiones de tonificación: intervalos, circuitos, sesiones específicas de tren superior, inferior, gap y abdomen
 - Estructura de las sesiones cardiovasculares con soporte material específico (bicicletas, elípticas etc.)
 - Estructura de las sesiones de propiocepción postural y dominio del movimiento

5. Recursos técnicos para la elaboración de coreografías. Uso y aplicación.

- Medios audio-visuales.
- Medios informáticos: hardware y software específicos.
- Representación gráfica y escrita: planillas estándar para la transcripción coreográfica con registro de número de cuentas, pierna líder, tren inferior (ejercicio o paso utilizado), desplazamiento, dirección y tren superior(patrón de brazos).

Orientaciones metodológicas

Formación a distancia:

Unidades formativas	Duración total en horas de las unidades formativas	N.º de horas máximas susceptibles de formación a distancia
Unidad formativa 1 – UF1705.	50	0
Unidad formativa 2 – UF1706.	70	30

Secuencia:

La secuencia de impartición de las Unidades Formativas deberá seguir el orden en el que aparecen en el Módulo Formativo. Para acceder a la unidad formativa 2 debe haberse superado la unidad formativa 1.

Criterios de acceso para los alumnos

Serán los establecidos en el artículo 4 del Real Decreto que regula el certificado de profesionalidad de la familia profesional al que acompaña este anexo.