

OPERACIÓN DANCE

En clase hemos visto algunos pasos básicos de aeróbic, que podemos aplicar a cualquier estilo de baile y coreografía: zumba, street dance, fitdance...etc. ya que practicamos una actividad física con acompañamiento musical, con el objetivo de desarrollar y/o mantener del estado de forma general del individuo, con una intensidad media para trabajar de manera aeróbica.

Rellena los tiempos que necesitamos para cada uno de estos pasos:

PASO BÁSICO	Tiempos	PASO BÁSICO	Tiempos
Marcha		Viña	
Uve		Patada	
Mambo		Step touch	
Toque o tap		Rodilla arriba	
Lunge lateral		Talón atrás	

CONOCIMIENTOS MUSICALES Y SU APLICACIÓN AL AERÓBIC:

La música de que utilizamos para los bailes posee una estructura muy sencilla, respetando siempre los bloques musicales, para facilitar la preparación de la coreografía.

Tendremos que conocer los siguientes aspectos técnicos de la música (une con flechas)

Pulso/beat	Agrupación de 4 frases musicales (32 tiempos). Normalmente en cada bloque cambia algo (aparece o desaparece un instrumento, entra la voz, estribillo, ...)
Tempo	Son los tiempos o pulsaciones regulares de la melodía.
Acento	Número de beats por minuto. Indica la velocidad.
Frase musical	Es la agrupación de 8 tiempos.
Bloque	Son las pulsaciones o beats que destacan en intensidad. Hay pulsos fuertes y débiles. El primer tiempo de cada frase es más fuerte.