

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA UNIDAD FORMATIVA

UNIDAD FORMATIVA	DOMINIO TÉCNICO, INTERPRETACIÓN Y EJECUCIÓN DE SECUENCIAS Y COMPOSICIONES COREOGRÁFICAS	Duración	50
		Específica	
Código	UF1705		
Familia profesional	ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS		
Área Profesional	Actividades físicas y deportivas recreativas		
Certificado de profesionalidad	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICAL	Nivel	3
Módulo formativo	Coreografías	Duración	120
Resto de unidades formativas que completan el módulo	Diseño coreográfico en Fitness colectivo con soporte musical	Duración	70

Apartado A: 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.

Apartado B: ESPECIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES Y CONTENIDOS

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.

Apartado C: **REQUISITOS Y CONDICIONES**

Deberá cumplir alguno de los requisitos siguientes:

- Estar en posesión del título de Bachiller
- Estar en posesión de algún certificado de profesionalidad de nivel 3.
- Estar en posesión de un certificado de profesionalidad de nivel 2 de la misma familia y área profesional
- Cumplir el requisito académico de acceso a los ciclos formativos de grado superior o haber superado las correspondientes pruebas de acceso a ciclos de grado superior
- Tener superada la prueba de acceso a la universidad para mayores de 25 años y/o de 45 años
- Tener, de acuerdo con la normativa que se establezca, los conocimientos formativos o profesionales suficientes que permitan cursar con aprovechamiento la formación

En relación con las exigencias de los formadores o de las formadoras, instalaciones y equipamientos se atenderá las exigencias solicitadas para el propio certificado de profesionalidad.