AERÓBICA

Objetivo final

Realizar/apresentar uma coreografia, intercalando os diferentes passos abordados com expressividade e estética consoante os tempos e ritmo da música.

- A ginástica aeróbica consiste na realização de um conjunto de rotinas ou coreografias construídas a partir de movimentos básicos "corrida, marcha, saltos, etc.", acompanhados de musicas adaptadas.

Principais movimentos utilizados

- Marcha
- Corrida
- Passe-e-toque
- Elevação do joelho
- Passo cruzado
- Passo em V
- Balanços
- Agachamento
- Mambo
- *Chassé*
- Chuto
- Tesouras
- *Twist*
- *Slide*

Segurança e atitudes

- Cumprir as exigências técnicas de cada passo
- Ser criativo
- Ser incentivador

Nível Introdutório: passos até à linha vermelha.
Nível elementar: todos os passos e utiliza movimentos de braços
Níveis Introdutório e Elementar: Realiza a coreografia e apresenta á turma.

O MEMBRO INFERIOR DE LIDERANÇA...

Relacionado com o princípio da perna livre temos o princípio da perna de liderança.

Nas aulas de aeróbica deve evitar-se ao máximo parar, mesmo quando observamos o professor na demonstração de algum passo. Para evitar paragens (e, consequentemente, diminuição da intensidade do exercício físico) utilizam-se, por exemplo, a marcha ou o passo-e-toque. Estes movimentos devem ser feitos na batida da música.

Ao iniciar a marcha com o membro inferior direito, o seu apoio deve coincidir com as batidas fortes, assumindo-se como membro de liderança, isto é, todos os movimentos devem iniciar-se nas batidas fortes. Será com o membro inferior direito que iremos iniciar o movimento seguinte.

MARCHA

Exigências técnicas

- Realizar os apoios consecutivos e alternados.
- Iniciar a receção pelo terço anterior do pé e desenrolar até ao calcanhar.
- Cada apoio ocupa um tempo.

Passo de liderança simples com um ciclo de duas batidas.

CORRIDA

Exigências técnicas

- Realizar os apoios consecutivos e alternados, com uma fase de voo (semelhante à corrida em pista).
- Iniciar a receção pelo terço anterior do pé. Cada apoio ocupa um tempo.

Passo de liderança simples com um ciclo de duas batidas.

PASSE-E-TOQUE

Exigências técnicas

- Realizar o deslocamento lateral, ao primeiro tempo o membro inferior livre afasta-se lateralmente e ao segundo tempo o membro inferior contrário junta-se, tocando no primeiro.

Passo de liderança alternada com um ciclo de duas batidas.

ELEVAÇÃO DO JOELHO

Exigências técnicas

- Elevar o joelho (flexão da coxa e perna), transferindo o peso do corpo de um apoio para o outro.

Passo de liderança alternada com um ciclo de duas batidas.

PASSO CRUZADO

Exigências técnicas

- Realizar o deslocamento lateral (no primeiro tempo afastamento lateral e no segundo tempo cruzamento por trás do outro membro inferior).
- No terceiro tempo o membro inferior que iniciou o passo (perna de liderança) volta a executar um afastamento lateral e no quarto tempo o outro membro inferior junta-se ao primeiro, realizando um toque.

Passo de liderança alternada com um ciclo de quatro batidas.

PASSO EM V

Exigências técnicas

- Realizar quatro apoios consecutivos alternados, desenhando um V no chão.
- Partir da posição de pés juntos, realizar os primeiros dois apoios para a frente (afastados).
- Realizar o mesmo movimento para trás, regressando à posição inicial.

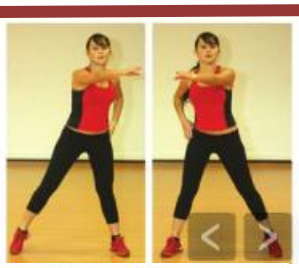
Passo de liderança simples com um ciclo de quatro batidas.

BALANÇOS

Exigências técnicas

- Executar uma transferência de peso de um apoio para o outro.
- O membro inferior livre encontra-se em extensão.

Passo de liderança alternada com um ciclo de duas batidas.



AGACHAMENTO

Exigências técnicas

- Afastar lateralmente o membro inferior de liderança ao primeiro tempo, seguido de uma flexão (2.º tempo) e extensão (3.º tempo) de ambos os membros inferiores.
- O membro inferior que realizou o afastamento volta à posição inicial no 4.º tempo.

Passo de liderança alternada com um ciclo de quatro batidas.

MAMBO

Exigências técnicas

- Deslocar o membro inferior de liderança em trajeto diagonal para a frente do pé do outro membro e para trás, com apoios consecutivos alternados.

Passo de liderança simples com um ciclo de duas batidas.

CHASSÉ

Exigências técnicas

- Deslocamento lateral, realizando três movimentos em duas batidas.
- O membro inferior de liderança realiza dois apoios consecutivos (em simultâneo com as duas batidas da música) e o outro membro inferior realiza um apoio no contratempo (no "e").

Passo de liderança alternada com um ciclo de duas batidas.

CHUTO

Exigências técnicas

- Realizar uma elevação do membro inferior, chutando à frente (1.º tempo), voltando depois à posição inicial (2.º tempo).

Passo de liderança alternada com um ciclo de duas batidas.

PÓNEI

Exigências técnicas

- Deslocamento lateral, realizando-se três movimentos de grande impacto em dois tempos, havendo um passo no contratempo musical ("1 e 2").
- Realizar, com o membro inferior de liderança, um salto pequeno para o lado, no primeiro tempo musical, após a receção (no contratempo).
- Realizar a receção em dois tempos, mas com três apoios alternados.

Passo de liderança alternada com duas batidas.

TESOURAS

Exigências técnicas

- Passo sem deslocamento.
- No primeiro tempo saltar para cima com os dois membros inferiores.
- Realizar a receção com um pé à frente e outro atrás, trocando as suas posições (de avançado e recuado) na realização do próximo salto.

Passo de liderança neutra com um ciclo de duas batidas.

TWIST

Exigências técnicas

- Com os membros inferiores afastados (paralelos ou um à frente e outro atrás) e o peso do corpo nas pontas dos pés (calcanhares ligeiramente fora do chão) e membros inferiores ligeiramente fletidos.
- Movimentar lateralmente ambos os calcanhares ao primeiro tempo musical (e através de uma pequena rotação dos pés) para um lado.
- Ao segundo tempo voltar à posição inicial e apoiar os pés no chão. Os joelhos acompanham o movimento dos pés.

Passo de liderança neutra com dois tempos musicais.

SLIDE

Exigências técnicas

- Deslocamento lateral, nos dois primeiros tempos, o membro inferior de liderança desloca-se para o lado, afastando-se do outro membro inferior.
- O outro membro inferior desliza para junto do primeiro também em dois tempos.

Nível avançado - Realiza todos os passos com variações e transições + apresenta a coreografia á escola ou comunidade