

Estándar de competencias profesionales

Ejecutar las técnicas de Gimnasia Aeróbica propias de la iniciación deportiva

Familia Profesional	Actividades Físicas y Deportivas
Nivel	2
Código	ECP2428_2
Estado	BOE
Publicación	RD 43/2022

Competencia profesional

Elementos de la competencia

EC1 Hacer demostraciones, adaptadas a las propias limitaciones físicas, de técnicas corporales para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de Gimnasia Aeróbica, con seguridad para los gimnastas, aplicando la normativa específica de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG).

IC1.1 El control postural se muestra al gimnasta a través de las posiciones de brazos y piernas, con corrección técnica, identificando los errores para aplicar tareas específicas para su modificación.

IC1.2 El trabajo de barra de ballet se desarrolla en el suelo, con una o dos manos en la barra, con movimientos de flexión y extensión de piernas y brazos, optimizando la corrección postural para conseguir la coordinación de movimientos asincopados de todos los segmentos corporales.

IC1.3 Los pasos tales como marcha, jogging, skip, elevación de rodilla, kick, jumping jack y lunge, se desarrollan con movimientos precisos de piernas del gimnasta coordinándolos con diferentes posiciones y velocidades de brazos, con calidad, precisión y fluidez, procurando la alineación del eje cabeza hombro y tronco, para optimizar la ejecución técnica.

IC1.4 Los elementos acrobáticos, tales como ruedas laterales, palomas, rondadas, flic-flac, se elaboran sin combinarse entre ellos, sin hiperextensión de columna, hacia adelante y hacia atrás, ejecutándose con corrección técnica de forma continuada, para combinarse con los demás elementos de la rutina.

EC2 Ejecutar global o parcialmente técnicas coordinadas de gimnasia con soporte musical, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de step, con seguridad para los gimnastas, aplicando la normativa específica Federación Internacional de Gimnasia (FIG).

IC2.1 El control postural en step se muestra al gimnasta durante la ejecución técnica, identificando los errores habituales en las posiciones de brazos y piernas, para aplicar tareas específicas de corrección.

IC2.2 Los pasos de step tales como marcha, elevación de rodilla, patada, paso toque, con giro entre otros, se muestran con movimientos precisos de piernas, coordinándolos con diferentes posiciones de brazos, con calidad, precisión y fluidez, procurando la alineación del eje cabeza hombro tronco para optimizar la ejecución técnica.

IC2.3 Las elevaciones o lifts en step se elaboran con uno o más bases (portor) y uno o más ágiles (soportado), sin propulsión, a diferentes niveles en relación con el eje del hombro del portor, de forma dinámica y estática, con o sin cambio de figura, con fuerza y flexibilidad, mostrando fluidez y balance de los gimnastas para realizar el elemento con forma reconocible.

IC2.4 La rutina de step se desarrolla en grupo, con carácter unitario, cambiando las formaciones con o sin implemento, con sincronización simultánea o en canon, con movimientos fluidos y de calidad, para convertirla en una representación artística de alto impacto.

EC3 Realizar gestos técnicos apoyándose en explicaciones sobre lo que debería ser una correcta ejecución de técnicas coordinadas de gimnasia por una o varias personas con soporte musical, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de dificultades y lifts, con seguridad para los gimnastas, aplicando la normativa específica de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG).

IC3.1 Las planchas o pushes up se elaboran con fuerza dinámica, potencia, flexibilidad y amplitud de movimientos, manteniendo adecuada alineación corporal y postura con forma reconocible, para lograr máxima precisión mostrando un óptimo estado de forma.

IC3.2 Los apoyos o supports se muestran con las manos en el suelo, sin tocar el mismo con pies ni cadera, en la posición corporal elegida y mantenida durante dos segundos, demostrando fuerza isométrica para mantener alineación corporal y postura con forma reconocible.

IC3.3 Los saltos o jumps y leaps se generan desde uno o dos pies, manteniendo alineación corporal y demostrando potencia y máxima amplitud de movimiento, con forma reconocible en la fase aérea y recepción vertical simultánea o alternativa de pies, para ejecutar el elemento con corrección técnica.

- IC3.4** Las dificultades de giros se confeccionan manteniendo alineación corporal, con rotaciones completas sobre la almohadilla del pie, sin que el talón toque el suelo, para optimizar la ejecución técnica.
- IC3.5** Las dificultades de flexibilidad y equilibrio se elaboran manteniendo alineación corporal, con piernas estiradas y alineadas, mostrando 180º de apertura, para realizar el elemento con forma reconocible.
- IC3.6** Las elevaciones o lifts se abordan con uno o más bases (portor) y uno o más ágiles (soportado), a diferentes niveles en relación con el eje del hombro del portor, de forma dinámica y estática, con o sin cambio de figura, con fuerza, flexibilidad y mostrando fluidez y balance de los gimnastas para ejecutar el elemento con forma reconocible.

EC4 Coreografiar técnicas coordinadas de gimnasia en una composición de iniciación en Gimnasia Aeróbica, con seguridad para los gimnastas, aplicando la normativa específica de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG).

- IC4.1** La rutina se confecciona de forma continuada, encadenando las exigencias de dificultad, los pasos básicos, transiciones y elementos de enlace de forma equilibrada, adaptando la música al carácter de la disciplina para conseguir una rutina compleja y original cuyos componentes coreográficos y musicales la conviertan en memorable.
- IC4.2** La composición de la rutina se elabora cumpliendo las exigencias de tiempo, espacio y contenido, sin superar el máximo tiempo permitido, desplazándose por la totalidad del practicable e incluyendo los elementos de dificultad y componentes artísticos, para conseguir perfección estética en el ejercicio.
- IC4.3** La rutina se compone con soporte musical en su totalidad, adaptando cualquier estilo a la disciplina, con música dinámica, no monótona, variada, original, con un ritmo contable, encajando la rutina con el inicio y final de cada frase musical, para lograr sensación de ser una sola pieza sin cortes.
- IC4.4** Los movimientos de la rutina se coreografían, acompasándose en el ritmo, acentos y frase musical, para expresar la música con sus movimientos y su lenguaje corporal.

Contexto profesional

Ámbito profesional

Sectores productivos

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Monitores de iniciación deportiva en Gimnasia Aeróbica

Auxiliares de control de competiciones de Gimnasia Aeróbica

Medios de producción

Pabellón deportivo o sala polivalente, equipada para la práctica de Gimnasia Aeróbica, con suelo parquet o similar, steps (uno por cada gimnasta). Aparatos auxiliares como: equipo reproductor de música, colchonetas adicionales de diferentes tamaños, formas, grosor y densidad. Espalderas. Gomas y cuerdas. Pesas. Ropa deportiva ajustada al cuerpo. Material auxiliar de señalización.

Información utilizada o generada

Reglamento de Gimnasia Aeróbica de la Real Federación Española de Gimnasia (RFEG) y de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) Manuales técnicos de Gimnasia Aeróbica Revistas y libros especializados Material audiovisual.