

INTRODUCCIÓN

Hoy en día todos conocemos la importancia del ejercicio como medios para mejorar la salud, prevenir enfermedades y reducir el estrés; para lograr un bienestar físico y psíquico.

El aeróbic es una actividad asequible a todos y diseñada para lograr estos objetivos. Se trata de un tipo de gimnasia realizada al ritmo de la música, que mejora la resistencia cardiovascular y respiratoria, tonifica y fortalece los músculos, y da mayor movilidad a las articulaciones.

Practicar aeróbic, sirve como acondicionamiento para todo el cuerpo. Combinando ejercicios de gimnasia y danza con el ritmo de la música resulta una actividad física muy dinámica y atractiva. Además, puede practicarlo cualquier persona si adaptamos el tipo, el ritmo y la intensidad de los ejercicios.

DEFINICIÓN DE DEPORTE

Primero diremos que en la actualidad el término deporte tiene un carácter polisémico, ya que hace referencia a distintos significados; desde el ejercicio físico practicado espontáneamente por muchos ciudadanos hasta el ejercicio físico más institucionalizado. Sin embargo todas estas prácticas tiene en común, al menos, tres elementos : el ejercicio físico, el juego y el agonismo.

Para definir el concepto de deporte hemos optado por escoger la definición según Parlebas: conjunto finito y enumerable de las situaciones motrices, codificadas bajo la forma de competición y con un carácter institucional.

A continuación vamos a analizar los aspectos que se incluyen en la definición según Parlebas:

- Situación motriz: está presente el movimiento, a su vez esto implica una superación de los problemas que se plantean (pero no se debe confundir con la situación motriz derivada de un pensamiento cognitivo).
- Competición reglada: por muy exigente que sea la actividad, no se puede considerar deporte si no está regida por unas reglas.
- Carácter institucional: la institución es importante ya que es la que define las reglas, elabora calendarios y clasificaciones,....

A raíz de esta explicación, matizaremos desde nuestro punto de vista las diferentes características:

- Entendemos que la acción motriz se lleva cabo a partir del nivel mecánico y también del nivel comportamental. Parlebas da mucha importancia al movimiento pero parece que no tiene en cuenta el comportamiento de la persona en el momento de realización de dicha situación motriz.
- Sobre las reglas opinamos que son importantes ya que son el elemento básico que definen las características de la actividad y de su desarrollo.
- De la institucionalización diremos que ésta permite el reconocimiento, el control, el desarrollo y la implantación de los reglamentos.

Un aspecto que no se incluye en la definición y que consideramos tan importante como los demás es el juego. En toda actividad deportiva se encuentra implícita una finalidad lúdica, aunque con esto no queremos decir que sea la única finalidad (en el deporte de élite se pretende, entre otras cosas, la superación de uno mismo) .

Hechas estas reflexiones creemos que la definición de Parlebás sobre el concepto de deporte es la más acertada de las que hemos encontrado, aunque como hemos matizado anteriormente la definición no es del todo completa.

Clasificación de los deportes individuales

Los deportes individuales son aquellos en los que el individuo participa el solo. Se su manera de actuar, su comportamiento motor y su conducta motriz dependerá su resultado, debido a que no hay otro participante que influya de manera determinante en su forma de actuar.

A esta clase de deportes pertenecerán el judo, la natación, el tenis, el atletismo,...

Otros deportes como el baloncesto, el fútbol o el voleibol son deportes de equipo, en los que hay mas de un participante por equipo y el resultado depende tanto de la manera de actuar de los compañeros como de la de uno mismo.

Los deportes individuales pueden clasificarse de diferentes maneras, según al criterio al que nos refiramos. Nosotros conocemos algunas de estas clasificaciones, como a continuación veremos la de un autor, pero también proponemos otra ya que nos parece mas acorde con nuestro criterio.

Clasificación según Parlebás:

Parlebás realiza una clasificación de los deportes individuales atendiendo a las circunstancias en que se realicen, o los rasgos de acción de esos deportes.

La clasificación según este autor sería la siguiente:

DEPORTES SIN COMPAÑERO O INDIVIDUALES			
Sin adversarios	Sin incertidumbre	Natación	
		Con incertidumbre	Ski
	Con adversarios	Sin incertidumbre	Tenis
		Con incertidumbre	Cross

Como podemos ver en la tabla, Parlebas divide los deportes individuales en dos grupos.

Los deportes individuales sin adversarios son los deportes en los cuales el adversario no influye o condiciona la conducta motora del participante. Un ejemplo de este tipo de deportes seria la natación en la cual se compite por calles y no hay contacto directo con el adversario, lo mismo ocurriría con el ski, las carreras de atletismo (de 100 metros a 400)...

Este grupo también se puede dividir en otros dos más, dependiendo del lugar o circunstancia en que se realizan. Se podría decir si hay incertidumbre o no, la natación pertenecería al grupo de los deportes individuales sin adversarios y sin incertidumbre, ya que la piscina siempre tiene las mismas características por lo que no hay incertidumbre, mientras que el ski pertenece a los deportes individuales sin adversario con incertidumbre ya que las características del lugar varían dependiendo de las características del terreno (más pendiente, menos nieve...) y además todas las estaciones no son iguales.

El otro gran grupo se denomina deportes individuales con adversario. A estos deportes pertenecen el tenis o el cross, debido a que hay contacto directo con el adversario y esto puede influir en la conducta o la marea de actuar del participante. Estos deportes, al igual que los del otro grupo, se pueden dividir en deportes individuales con incertidumbre o sin incertidumbre, dependiendo de si el lugar en el que se desarrolle es de

características fijas (tenis) o variables (cross, ciclismo de alta montaña).

Según nuestro criterio esta clasificación no está mal planteada pero puede crear confusiones. Los criterios de clasificación de los deportes individuales no son los más claros ni los más importantes, debido a que si el deporte se realiza en un lugar con o sin incertidumbre no es una de las características que más destaca ni tampoco asemeja demasiado los deportes individuales de un mismo grupo.

También puede crear dificultades ya que hace clasificaciones complejas y un grupo lo divide en dos grupos más. Tampoco favorece a la clasificación la denominación tan larga de cada grupo.

Además no es una clasificación tan concreta como parece debido a la falta de claridad de selección de los deportes en cada grupo.

Otras clasificaciones que conocemos es la adaptación de Tschien de 1985. Esta clasificación divide a los deportes individuales según las habilidades motrices más importantes que se desarrollan. La clasificación se desarrolla así:

- Máximo desarrollo de la coordinación motriz y del tipo de movimientos (gimnasia, patinaje artístico,...).
- Elevada velocidad de desplazamiento sobre el recorrido (patinaje sobre hielo, natación, ski de fondo,...).
- Máximo desarrollo de la fuerza y velocidad del movimiento (halterofilia, lanzamientos,...)
- Perfeccionamiento de movimientos complejos en contacto directo con el adversario (lucha, judo, esgrima,...).

Esta clasificación es quizá la más compleja debido a que es muy técnica.

La clasificación está bien realizada pero poco especializada en las habilidades básicas puede suponer un problema.

Además cuando se realiza un deporte individual la mayoría de las personas no prestan atención a las habilidades necesarias más importantes que se desarrollan, sino en otras características que tienen menor importancia.

La última clasificación que vamos a analizar es la que presenta M. Bouet en 1968. La clasificación se desarrolla así:

- Deportes de combate (lucha, judo, esgrima,...).
- Deportes de balón o pelota (tenis,...).
- Deportes atléticos y gimnásticos (gimnasia artística, natación, atletismo,...).
- Deportes en la naturaleza (vela, ski,...).
- Deportes mecánicos (motocross,...).

Esta clasificación es la que nos parece más clara debido a que los criterios en los que se basa para dividir estos deportes son los más sencillos de diferenciar.

Está destinada para toda clase de gente ya que no es tan técnica como la anterior ni tan compleja como la de

Parlebas.

El error que podemos observar en esta clasificación es la falta de un criterio fijo dividir los deportes. Así como la clasificación de Parlebas dependía del medio espacial o del adversario o la adaptación de Tschienne en la que diferenciaba según las habilidades motrices básicas que se desarrollaban.

Esta clasificación que propone Bouet divide a los deportes según varios criterios. La mayoría de estos criterios son circunstanciales; un grupo lo clasifica según el medio espacial, otro según el instrumento que se utiliza,... A pesar de ello, consideramos que es la más idónea debido a que es la más completa y la más simple.

Por ello, a partir de esta clasificación hemos propuesto algunas variantes para que no ofrezca ninguna duda y sea lo más completa posible:

- Deportes de combate (lucha, judo, esgrima,...).
- Deportes de pelota (tenis,...).
- Deportes atléticos (lanzamientos, cross,...).
- Deportes gimnásticos (gimnasia artística, gimnasia deportiva,...).
- Deportes en la naturaleza (ski, golf,...).
- Deportes acuáticos (natación, surf, vela,...).
- Deportes mecánicos (motocross,...).

De este modo consideramos que esta clasificación es la que puede causar menos confusión.

Para realizar esta propuesta hemos tenido en cuenta únicamente los deportes individuales ya que los deportes de equipo contarían con otra clasificación diferente, de todas formas tenemos presente existen clasificaciones sobre los deportes en general.

TRATAMIENTO DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES EN PRIMARIA

Tratamiento del área de Ed. Física en el curriculum oficial del Estado para Primaria.

Actualmente la sociedad es consciente de la importancia de las capacidades motrices relacionadas con el cuerpo y la actividad para el desarrollo personal e íntegro de las personas y como modo de mejorar su calidad de vida, por ello ha creído necesario incorporar a nuestra cultura una serie de contenidos relacionados con la educación física.

Uno de los motivos más fuertes para la valoración de la educación física como un área instrumental básica muy importante en la educación de todo ser humano fue la creciente demanda de la sociedad.

Hoy por hoy, tiene un especial cuidado del cuerpo y de la salud, de la imagen corporal y de la forma física así como de la mejor forma de emplear el tiempo libre en actividades recreativas, lúdicas y deportivas.

En el DCB el área de la Ed. Física se orienta principalmente en el desarrollo de:

- 1.- Las capacidades del individuo.

2.- Habilidades instrumentales.

3.- Perfeccionar y aumentar las posibilidades de movimiento de nuestro cuerpo.

4.- Actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y la conducta motriz.

La finalidad de la enseñanza en esta área es mejorar las posibilidades de acción de los individuos y reflexionar sobre la finalidad y sentido que tiene el área de Ed. Física para la formación como persona íntegra. El área de Ed. Física no sólo se centra en aspectos perceptivos o motores sino en otros aspectos también muy importantes como son los expresivos, comunicativos, afectivos y los cognoscitivos.

El DCB incluye el deporte como uno de los contenidos básicos a trabajar en el área de E. Física, pero el tratamiento que hace de él es distinto a la idea que se lleva a cabo fuera de la escuela.

Por ejemplo el deporte generalmente se asocia con la idea de competición, por lo tanto con la idea de selección y restricción a una sola especialidad y de las personas que participan en él, pero en el área de Ed. Física el deporte es tratado de otra manera. Tiene un carácter más abierto, sin que la participación se someta a criterios de clasificación por sexo, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación.

Además se pretende que el deporte tenga fines educativos centrados en la mejora de capacidades motrices y de valores sociales.

La enseñanza de la Educación Física debe facilitar y promover en el alumno la autonomía para el futuro

Tratamiento de los deportes individuales en el DCB.

En el DCB no habla del deporte distinguiendo de psicomotriz o individual o de colectivo o sociomotriz. Habla, como hemos mencionado anteriormente, de cómo se debe enfocar el deporte en la escuela para que este sea educativo, qué valores debe tener

Analizando los objetivos generales se hallan de capacidades que hay que conseguir de una manera global, además estas se pueden adquirir de diferentes maneras por medio del juego, aprendizaje espontáneo, por actividades sin tener que utilizar exclusivamente el deporte.

En cuanto a los contenidos ocurre lo mismo, pueden ser extrapolables tanto a los deportes individuales como a los colectivos.

A continuación vamos a contextualizar el deporte que hemos elegido, el aeróbic, con el deporte:

1.- El cuerpo: imagen y percepción.

El aeróbic nos ayuda a adquirir un esquema corporal global y segmentario. Además tenemos una serie de relaciones temporales gracias a la música (ritmo, duración, velocidad) todo ello integrado en un espacio determinado.

2.- El cuerpo: habilidades y destrezas.

Gracias al aeróbic conocemos las formas y posibilidades de nuestro movimiento. Además de adquirir cierta competencia motriz para poder realizarlos.

3.- El cuerpo: expresión y comunicación.

Esta es el área donde el aeróbic tiene mayor aplicación ya que conseguiremos que el cuerpo sea instrumento de expresión y de comunicación a través de nuestro gesto y nuestro movimiento. Es la danza ajustada a un ritmo y tempo.

Para ello se utilizan secuencias y ritmos diferentes con el fin de adecuar nuestros movimientos. Además creamos bailes inventados de ejecución simple y creativa.

4.- Salud corporal.

Con el aeróbic también aprendemos el cuidado de nuestro cuerpo, aprendizaje de rutinas, normas y actividades para mejorar nuestra salud. Ejercicios de calentamiento, tonificación y estiramientos. Aprendemos nuevas técnicas de relajación después de una actividad intensa y a dosificar nuestras fuerzas.

5.- Los juegos.

Utilizaremos este tipo de planteamiento para enseñar ciertos pasos del aeróbic, aunque es lo menos frecuente ya que el aeróbic suele aprenderse de una manera dirigida a través del mando directo, pero no debemos ser cerrados en nuestras propuestas y por ello las dos últimas sesiones son creadas por los propios alumnos donde pueden fomentar su creatividad y poner en práctica los conocimientos aprendidos.

La Educación Física en Primaria

Durante esta etapa el niño se crea las primeras nociones de casi todo; se inicia en los conceptos espaciales y temporales, adquiere las primeras nociones con su entorno, y comienza a elaborar soluciones motoras sencillas.

En esta etapa el desarrollo de los contenidos debe ser global y básico. Los aprendizajes deben estar relacionados y deben ser progresivos y significativos para el niño.

Hay que tratar de activar mecanismos de resolución de problemas motrices y cognitivos. Hay que evitar una respuesta rutinaria y automatizada, y conseguir despertar en el niño capacidades alternativas para solucionarlos. Para ello debemos integrar situaciones motrices, de problemas, y al mismo tiempo de modelos de respuesta para conseguir una solución lo más adecuada posible.

No debemos de olvidar las características fisiológicas del niño, de maduración... para un aprendizaje diverso; tampoco debemos condicionar su actuación, ni su participación en función del cuerpo.

En definitiva, se pretende conseguir que el niño confíe en sí mismo, que fortalezca las capacidades de resolución de cualquier situación motriz básica, para garantizar un nivel adecuado de autonomía.

Objetivos generales

El objetivo primero y fundamental de la educación es el de proporcionar a los niños y a las niñas, una formación plena que les permita conformar su propia y esencial identidad, así como construir una concepción de la realidad que integre el conocimiento y la valoración ética y moral.

La finalidad de la Educación Física en Primaria es la de proporcionar a todos los niños, una educación común que haga posible la adquisición de los elementos básicos culturales y la progresiva autonomía de acción en el medio.

El área de Educación Física en esta etapa, se orienta hacia el desarrollo de las capacidades y habilidades que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los alumnos, hacia la profundización en el

conocimiento de la conducta motriz.

La Educación Física en esta etapa educativa tiene como misión principal educar las capacidades motrices más elementales, facilitar el conocimiento corporal, iniciar en actividades recreativo-deportivas, dotar de recursos de expresión así como a valorarlos y a comprenderlos, y a procurar las primeras reflexiones sobre las distintas posibilidades de resolución de problemas.

- Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
- Regular y dosificar su esfuerzo llegando a un nivel adecuado acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza, valorando el proceso y no el resultado.
- Emplear sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para la actividad física y para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
- Participar en juegos y actividades estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando la discriminación, así como los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad en las actividades competitivas.
- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, ideas y estados de ánimo y comprender mensajes expresados de este modo.

Objetivos específicos

El aeróbic se ha convertido en una de las actividades físicas más populares. Practicado de una forma correcta y continuada se logran muchos efectos positivos sobre el organismo, y cada individuo puede encontrar en este deporte unos beneficios adecuados a su edad, situación personal, trabajo, etc.

Sin olvidar los objetivos generales anteriores, hay que tener en cuenta otros específicos que se pueden abordar dentro del aeróbic.

- Mejorar el tono muscular.
- Prevenir enfermedades cardio-vasculares.
- Corregir posturas incorrectas.
- Mejorar la resistencia a la fatiga, el funcionamiento del aparato locomotor.
- Reducir el estrés y la tensión nerviosa.
- Divertirse y desconectar de los problemas cotidianos.
- Relacionarse con otras personas.
- Adelgazar, perdiendo grasa corporal.
- Mejorar la imagen personal.
- Adoptar hábitos de higiene, de alimentación, de posturas y de ejercicio físico, manifestando una actitud responsable hacia su cuerpo y de respeto hacia los demás, relacionando estos hábitos con los efectos sobre la salud propia.
- Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motrices básicos, y valorar los movimientos más adecuados para cada situación que se le plantee, y superarlos de la forma más positiva posible.
- Enseñar a valorarse y personalmente conociendo sus posibilidades y asumiendo sus niveles de ejecución.
- Enseñar y fomentar pautas de colaboración y de cooperación ante situaciones problema.
- Descubrir el ritmo, para coordinar los movimientos acordes con la música.
- Conocer la importancia de las fases de respiración y controlarlas.

Contenidos

Los contenidos de la Educación Física en este periodo giran en torno a dos ejes: el cuerpo y el juego. En otros

enfoques los contenidos se fundamentan en cuatro pilares: imagen, percepción y organización corporal, habilidades básicas, los juegos y la expresión y comunicación.

El alumno en esta etapa debe recibir contenidos para facilitar el conocimiento corporal, sus posibilidades de movimiento, su relación consigo mismo y con los demás, y su relación con el espacio o el tiempo, para favorecer la adquisición de destrezas básicas, para educar sus posibilidades lúdicas aceptando las normas, valorando y comprendiendo mensajes corporales expresivos, así como para adoptar hábitos de higiene, postura y salud.

Los de Educación Física en Primaria se dividen en cinco bloques: el cuerpo, imagen y percepción; el cuerpo, habilidades y destrezas; el cuerpo, expresión y comunicación; Salud corporal; los juegos.

De estos contenidos, el que más se ajusta al trabajo que estoy desarrollando (El aeróbic en Primaria) es el de: salud corporal y el juego.

Salud Corporal: los alumnos de esta etapa y a través de los contenidos recibidos dentro de este bloque deberán adquirir algunos hábitos que están ligados al ejercicio y que en conjunto provocan actividades que favorecen la salud corporal.

Este aspecto resulta fundamental, ya que a largo plazo repercutirá en una práctica ordenada, estructurada y equilibrada del ejercicio físico, con una adecuada postura corporal ajustada a las diferentes situaciones, y con una higiene corporal y material precisas.

Todos estos hábitos se adquieren poco a poco, de forma progresiva desde la etapa Infantil y modificando en cada momento el método para obtener un adecuado aprendizaje.

Contenidos conceptuales:

- Conocimiento de las normas de higiene corporal y de vestimenta que tienen relación con la práctica del aeróbic.
- Conocimiento de las normas básicas de seguridad en el uso del espacio y de los materiales en la práctica del ejercicio.
- Conocimiento de las reglas y consignas del ejercicio aeróbico.

Contenidos procedimentales:

- Elaboración de momentos de poner en práctica las normas elementales de higiene aprendido.
- Realización de actuaciones específicas ante algunas situaciones.

Contenidos actitudinales:

- Procurar la conveniencia del cuidado corporal.
- Concienciación de la salud corporal utilizando las normas elementales de higiene y seguridad.
- Sopesar las posibilidades corporales individuales al objeto de medir y controlar los movimientos para su propia seguridad.

Los Juegos

Contenidos conceptuales

- Tipos de juegos y de actividades deportivas y su regulación.
- Recursos para la práctica del juego de las actividades deportivas en el entorno inmediato.

Procedimientos

- Utilización de reglas para la organización de situaciones colectivas de juego y de las estrategias básicas.
- Práctica de actividades deportivas adaptadas.
- Práctica de juegos de campo, de exploración y aventura, populares y tradicionales.

Actitudes

- Participación en los juegos, aceptando diferentes niveles de destreza en su práctica, tanto en sí mismo como en los otros.

Metodología

Los procedimientos que se utilizan para conseguir uno u otro objetivo, así como las estrategias que se pueden emplear desde el punto de vista didáctico son muchas y variadas.

Los métodos de mediante búsqueda son los que más se utilizan en esta etapa. Éstos consiguen extraer del alumno toda su creatividad, toda su curiosidad y construcción de esquemas diversos de movimiento.

Estos métodos favorecen la resolución de situaciones planteadas de muy diferente manera, favorecen la autovaloración y potencian la globalización al tener que recurrir a diferentes soluciones dentro de un mismo obstáculo.

Durante esta etapa es cuando más diferentes pueden ser los alumnos, esto obliga a menudo a establecer en el currículo diferencias en su aplicación y modificaciones en el método, para que puedan alcanzar los objetivos previstos el mayor número de alumnos. Esto es la atención a la diversidad, que pretende ser una atención individual que logre unas metas igualmente adaptadas.

Debido a que nos encontramos ante un proceso de enseñanza-aprendizaje, debemos de ajustarnos a las características específicas de los niños en esa edad evolutiva en la cual se encuentran.

Por ello es necesario estructurar el proceso de enseñanza-aprendizaje siguiendo una serie de etapas de superación progresiva, para llegar al conocimiento y la asimilación de las diferentes formas de movimiento y del ejercicio aeróbico. Es importante introducir aeróbico en la escuela desde la perspectiva de los juegos, fomentando un ambiente lúdico en el cual los niños se encuentren cómodos y a la vez se lo pasen bien.

De este modo conseguiremos que, a partir de los juegos, adquieran conocimientos básicos y relacionados con el aeróbico y todas las características y particularidades que este tema engloba.

Nuestro propósito no será nunca el de educar a futuros profesionales del aeróbico; sólo pretenderemos introducir unos principios básicos que consideramos son importantes saber y conocer y controlar. La enseñanza de nuestros conceptos, deberá de ser asimilada por los alumnos de forma progresiva y adecuada para su edad, sin introducirnos de lleno en los conceptos más complejos de este deporte.

Deberemos de tratar de fomentar la autoconfianza y el autoestima. Conseguir desarrollar la personalidad de cada individuo resultaría esencial en estas edades, y sería interesante fomentarlo desde un tema tan adecuado como puede resultar el aeróbico.

Debemos aprovechar la práctica de un deporte como este, quizás considerado más apropiado para chicas, y hacerles ver, también a nuestros alumnos, las múltiples posibilidades que nos ofrece.

Relación con otras áreas

La interdisciplinariedad es bastante multidireccional, es un concepto complejo, por lo que hay que tratar la posibilidad de plantear el tratamiento de algunos temas de forma globalizadora, teniendo en cuenta un mismo fin tratado desde diferentes campos.

Las áreas que se contemplan en la Educación Primaria y que pueden tener una mayor interrelación con la Educación Física son: conocimiento del medio natural, social y cultural; Matemáticas; Lengua; Educación Artística. De estas áreas, el trabajo que estamos desarrollando se puede relacionar de una manera más directa con:

Área de conocimiento del medio natural, social y cultural: tienen un tratamiento específico todos los contenidos que traten sobre el conocimiento del cuerpo humano, su funcionamiento y su cuidado. Aspectos nutricionales, de higiene, de salud, de seguridad personal... También actividades que engloban características del crecimiento, y todo movimiento relacionado con la Salud.

Área de música: sensibilizar la percepción de los diferentes ritmos de música, para ser capaz de coordinar el movimiento del cuerpo con las melodías.

Relación con los temas transversales

Estos temas son los referentes a términos de impacto actual y de gran importancia, que deben tratarse dentro de cualquier sistema educativo de una sociedad. Éstos son los temas transversales, aspectos que pueden ser tratados por todas las áreas y que forman parte del proyecto curricular de los centros.

El tratamiento de estos temas es muy variado, pueden trabajarse mediante actividades secuenciadas y acuñadas dentro del programa de cada área... De todos los temas transversales que hay, los que más se asemejan a este trabajo: *El aeróbic en Primaria*, son los siguientes:

Educación para la Paz: en estas edades los conflictos son bastante frecuentes. Los roces, enfados... hacen que a veces se formen problemas. Con nuestras actividades deberemos encauzarlas al objeto de que contemplen la posibilidad de solucionarlos por el camino de la aceptación del fallo, de la comprensión del diálogo frente a la agresividad.

Disponemos de una buena oportunidad a través de los juegos que con sus flexibles normas a nuestro parecer, podremos favorecer la asimilación por parte de los alumnos, de las normas y reglas puestas de forma adecuada.

Educación para la Salud: el ejercicio adecuado, programado y estructurado incide positivamente en la salud, eso nadie lo pone en duda. Pero el ejercicio que se aleja de las premisas anteriores, puede resultar perjudicial, y por ello es conveniente adecuar las actividades a las características de los alumnos, y así conseguir fomentar los hábitos adecuados.

Las funciones del ejercicio en beneficio para la salud, son muy variadas: higiénica, sociológica, psicológica...

Educación moral y cívica: los comportamientos con uno mismo y con los demás, y con los propios objetos, denotan unas pautas adecuadas a seguir. En los proyectos educativos de los centros se constatan las actitudes y comportamientos que se deben de cumplir.

Valores como la colaboración, la solidaridad, el respeto, el trabajo, el esfuerzo, la adquisición de hábitos pertinentes para la salud, para la convivencia... son trabajados y potenciados desde esta área, a través del trabajo diario en el aula.

En Educación Física tenemos la posibilidad, entre otras muchas la del juego, un término perfectamente diseñado para analizar, modificar y potenciar los comportamientos individuales o de grupo.

Orientaciones didácticas

La necesidad de moverse, el juego, la motivación y los contenidos vividos son las claves de la orientación didáctica en esta etapa educativa. El alumno aprenderá a superar las dificultades motrices que le surjan, adquiriendo capacidades motrices de análisis y de conocimiento corporal.

La educación globalizadora es básica en este momento; cualquier situación tiene nexos de unión con otras áreas. La situación de partida de cada alumno debe ser la guía para la educación individualizada para progresar de forma personal, no se deben buscar respuestas universales sino individuales. El alumno ira construyendo su propio aprendizaje y gracias a la experimentación se consolidará ese proceso.

En las actividades físicas de esta etapa se relaciona el alumno con el medio, con los objetos, con los compañeros y con el maestro. Las actividades deben ir de lo global a lo específico, y los procesos de adquisición de habilidades y de percepciones pasan progresivamente de una función dependiente a una función autónoma.

El maestro ha de proponer situaciones de superación, de trabajo a conseguir, provocan tareas que provocan esfuerzo, las dinamizan y las valora ofreciendo otras posibilidades cuando el error aparece y dando mayor importancia al procedimiento seguido que los resultados.

Las actividades que se propongan es esta etapa deben tener fundamentalmente un carácter lúdico y alejarse del ejercicio como acto motor; ya que el juego frente al ejercicio es mucho más estimulante, adaptable y fomenta una relación más directa entre los alumnos y el maestro. Además estas actividades pueden reglarse y adaptarse a las necesidades del aula, aumentando la curiosidad, creación, fluidez y autonomía de respuestas.

En cuanto a los materiales y el espacio, es importante que el alumno adquiera hábitos de movimiento y manejo de ellos para trabajar en variados entornos y con distintos materiales. Se pueden fomentar materiales reciclados que el propio alumno construirá.

El tiempo a emplear no nos debe obsesionar, la hiperactividad en ocasiones no es lo más adecuado. Tiempo para la reflexión es difícil conseguir, pero debe estar presente de alguna manera; ya que enriquece y multiplica lo puramente motriz.

En general deberemos proponer la adquisición de hábitos de buen uso del espacio, del material y del propio cuerpo con actividades de higiene y salud. Propondremos actividades que fomenten tanto el trabajo individual como colectivo, otorgándoles estrategias y soluciones a situaciones provocadas.

En cuanto a la evaluación para orientar los procesos de enseñanza lo haremos en función de las necesidades detectadas y valorando primeramente el proceso llevado a cabo, y después el resultado.



Justificaciones didácticas

El aeróbic, aporta a los niños un óptimo aprendizaje motor, el maestro debe tener en cuenta el necesario equilibrio entre la evolución física (coordinación, agilidad, resistencia, fuerza..) y la asimilación de movimientos un poco más específicos para una adecuada práctica de este deporte.

Así, como retos de formación, se contemplan desde dos puntos de vista: el del desarrollo de la persona por una parte, el de la utilidad social por otra.

Puede ser un tema muy interesante tanto a nivel educativo como el hecho de formar a los niños como persona y como ser autónomo.

En primer lugar hay que partir de conocer bien al alumno y de saber bien sobre las inquietudes que este tiene. Tenemos que partir de la base de que el niño es un ser que se está formando; tanto físicamente ya que es un ser segmentario, como psicológicamente ya que sólo entiende lo que hace y en definitiva su acción.

Por lo que el educador, ha de otorgar al niño con una forma de hacer, que parte de lo vivido por el niño sea significativo para él y que éste observe, sienta y en definitiva sepa superar las situaciones y progresar.

Además el niño se implica totalmente en el juego y por el juego, por lo que el maestro ha de tratar de inculcarle al alumno lo que quiere mediante el juego ya que es lo que desea el niño. El niño participa y vive con gran intensidad lo que hace por lo que el educador ha de favorecer esta necesidad de movimiento.

Durante la sesión, lo importante es que el niño haya participado, que haya descubierto nuevas formas de hacer y que las haya sentido y vivido intensamente. El movimiento activo es el soporte esencial de la adaptación a una situación.

Hay que tener en cuenta también que el niño reflexiona a partir de sus sensaciones y las experiencias que ha vivido, por ello el educador ha de contentarse con hacer vivir de forma pasiva las actividades motrices que vaya experimentando el niño y dejarle actuar y experimentar por sí solo y que vaya descubriendo.

Otro aspecto que fomenta es el de aumentar las relaciones sociales entre compañeros, ayuda a formarse al niño con autonomía.

Otro aspecto que potencia claramente la autoestima del niño/niña es que con este tema, aprenden a confiar más en sí mismos. Y surge en ellos un ansia de superación lo que mejorará claramente su rendimiento y por lo tanto logrará alcanzar metas cada vez mayores en su lucha de formarse como personas.

El objetivo fundamental es que el niño se interrelacione con los demás y con su entorno, que aprenda a colaborar con sus compañeros, y no el hecho de que aprenda a ganar y la competitividad. Lo principal que se busca es que el niño se divierta, entonces cuantas más horas prácticas tenga mejor ya que el niño no quiere quedarse quieto, ni estar parado.

El ejercicio aeróbico

Definimos Aeróbico todo aquel ejercicio que es capaz de estimular la actividad cardiovascular y respiratoria durante un tiempo, lo suficientemente largo, como para producir en nuestro cuerpo toda una serie de beneficios.

Aeróbico: gr. aer (aire). Hace referencia a todo lo relativo a los seres aeróbicos, que son aquellos que no pueden vivir si no es en presencia de oxígeno.

Deportivamente, hace referencia a todo ejercicio que se realiza durante un tiempo relativamente largo y con una intensidad moderada, lo cuál hace que se necesite una cantidad considerable de oxígeno para ser realizados.

ESTIMULAR LA ACTIVIDAD CARDIOVASCULAR Y RESPIRATORIA.

Hace referencia al aumento de actividad que se produce en los pulmones, corazón, sangre,..., como consecuencia de los ejercicios aeróbicos, los cuales han de ser, coherentes y responsables, es decir, hacer esfuerzos e ir aumentándolos progresivamente. Así, nuestro cuerpo estará cada vez mejor entrenado, aumentará su resistencia y soportará mayores esfuerzos físicos sin fatigarnos en exceso.

TIEMPO SUFICIENTEMENTE LARGO.

Para poder obtener del ejercicio aeróbico todos los beneficios que puede aportar, es obligatorio practicarlo durante un tiempo relativamente largo. El motivo es que nuestro cuerpo necesita adaptarse al esfuerzo del ejercicio, y una vez conseguido es necesario que mantengamos el ritmo alcanzado para beneficiarnos entonces realmente del ejercicio.

ACTIVIDADES Y DEPORTES QUE PUEDEN SER AERÓBICOS.

Dependiendo de muchos factores físicos, corporales, de enfermedad, etc, de las personas, los ejercicios serán aeróbicos para algunas, pero no para otras. Ej: Una persona con problemas de obesidad anda rápido y para ella es un ejercicio aeróbico, mientras que para una persona si este problema, este ejercicio de andar no es suficiente como para ser aeróbico.

El tiempo es el factor clave que convierte a cada ejercicio en aeróbico, según el tiempo en el que se realice cada ejercicio.

Pueden ser actividades aeróbicas: Jogging, natación, ciclismo, saltar a la cuerda, remo, carreras de fondo, marcha, esquí de fondo,...

AERÓBIC: ORIGEN E HISTORIA

El aeróbic actual tiene sus orígenes en el año 1968. En este año salió publicado un libro en los Estados Unidos, llamado Aeróbics. Su autor, el DR. Kenneth H. Cooper, expone un programa de entrenamiento para los miembros Fuerzas Armadas de su país.

El programa consistía en llevar a cabo esfuerzos durante períodos de tiempo prolongados, con el fin de aumentar el rendimiento y la resistencia de quienes los realizaban, disminuyendo así el porcentaje de riesgo a sufrir enfermedades cardíacas y circulatorias (arteriosclerosis, infartos,...).

A partir de este programa inicial, se empieza a expandir la moda del Jogging por muchos países; ya que es la forma más popular de practicar un entrenamiento aeróbico de resistencia.

Con el paso del tiempo se fue combinando con el jogging, la música y otras disciplinas diferentes que dieron como resultado la danza aeróbica: divertida y fácil de practicar, es un extraordinario ejercicio para el cuerpo y lúdico. Pronto se extenderá por el mundo, y hoy día posee innumerables seguidores que la practican, ya que es un ejercicio muy saludable y completo, y desarrolla la resistencia, potencia la flexibilidad, la coordinación, e incluso la habilidad.

Hay que tener en cuenta, que para que el ejercicio aeróbico sea beneficioso, efectivo y seguro, será necesario haber aprendido antes la técnica correcta y propia que tiene el Aeróbic.

NORMAS BÁSICAS DEL AERÓBIC

Las normas básicas que debe cumplir cualquier tipo de ejercicio para ser aeróbico son las siguientes:

- 1.- El ejercicio debe ser ininterrumpido y debe trabajar fundamentalmente los grandes grupos musculares que forman las piernas y los glúteos.
- 2.- La duración mínima estará entre 12 y 20 minutos.
- 3.- El corazón trabajará a una intensidad situada entre el 60% y el 80% de su capacidad máxima mientras dure el ejercicio.
- 4.- Se practicará un mínimo de 3 días por semana.

Sólo siguiendo estos puntos, el cuerpo de cada persona tiene tiempo suficiente para alcanzar y mantener el nivel de esfuerzo que necesita, dada sus características.

El aeróbic, además de glúteos y piernas, también trabaja las distintas musculaturas del cuerpo (brazos, abdomen, hombros, cintura,...).

Los principiantes y personas con una baja condición física comenzarán el entrenamiento con un esfuerzo mínimo, próximo al mínimo necesario para que un ejercicio sea aeróbico (60%) e irán aumentando la intensidad del esfuerzo, de forma progresiva, hasta llegar a alcanzar el nivel máximo permitido (80-85%).

Un ejercicio que pretenda ser aeróbico no debe trabajar a niveles inferiores o superiores a los mencionados, salvo en casos excepcionales. Ya que si trabajamos por debajo del nivel mencionado, el cuerpo no se beneficiará del ejercicio, y si trabajamos por encima del mismo, puede resultar peligroso ya que estaremos

obligando al corazón y al organismo en general a realizar un esfuerzo que supera sus posibilidades.

En el caso de que seas o vayas a ser profesor en el futuro de aeróbic, deberás tener presente que impartir 12 clases a la semana y no más de tres por día es lo aconsejable. Aunque tu forma física sea buena, los excesos pueden ser igualmente perjudiciales para tu organismo.

ELEMENTOS PARA LA PRÁCTICA

Los requisitos para el aeróbic son sencillos. Puede practicarse en todo momento y lugar y no necesita aparatos o accesorios costosos.

SUPERFICIE:

La superficie adecuada para la práctica del aeróbic no debe ser ni excesivamente dura (Ej: cemento), ni excesivamente blanda (Ej: tatami).

Las superficies que cumplen estas condiciones son, sobre todo, los suelos de parquet bajo cuya superficie se ha instalado una cámara de aire (parquet flotante). Estos han sido diseñados especialmente para este fin.

Como regla general recuerda que: Cuanto más dura sea la superficie, mayor protección deberemos procurar a nuestros pies.

CALZADO:

Ya hemos visto la importancia del calzado para la práctica del aeróbic. La elección y compra de unas zapatillas deportivas para realizar tus ejercicios debe responder a un estudio minucioso y detallado, sobre todo si piensas dedicarte a impartir clases, ya que en este caso tendrás que trabajar durante muchas horas y si no dispones de un buen calzado, el riesgo de lesionarte o de sufrir dolor de espinilla, rodilla, etc., será notable.

Características del calzado apropiado para el aeróbic:

- Que no sea pesado.
- Que sea de piel y muy flexible.
- Que su interior esté abundantemente acolchado.
- Que disponga de orificios para la ventilación del pie.
- Que la suela sea gruesa y consistente.
- Que el material de la suela sea además muy flexible.
- Que la forma de la suela en el talón sea ligeramente cóncava.

Asegúrate que:

- La flexión al nivel de los dedos se pueda hacer con facilidad.
- Sean estables en los desplazamientos laterales, giros, equilibrios,...
- Sean cómodas en los saltos.

ATUENDO:

Ante todo nos debe permitir movernos con plena libertad. En cuanto a los tejidos se recomienda el algodón (por su capacidad para absorber el sudor) mezclado con licra que se adapta al cuerpo perfectamente. Las prendas realizadas con tejidos plásticos no son recomendables (sudaderas) porque provocan una excesiva pérdida de agua corporal e impiden la transpiración de la piel.

INDICADORES DEL SOBREENFUERZO

No podemos exigirle al cuerpo esfuerzos excesivos porque él nos responderá con lesiones musculares, sensación de ahogo y otros síntomas. Si esto ocurre, el ejercicio ha dejado de ser aeróbico y se ha convertido en anaeróbico. Por otro lado, se practica el Aeróbico a una intensidad inferior a la que marca tu Nivel de Entrenamiento, el acondicionamiento cardiovascular que pretendes conseguir al realizar ejercicios aeróbicos no podrá ser alcanzado. Esto puede resultar poco ventajoso, aunque no perjudicial.

Síntomas de sobreenfuerzo:

- Rigidez o dolor en el pecho.
- Sensación de ahogo, de falta de aire.
- Mareo, aturdimiento, náusea.
- Al terminar el ejercicio estás más fatigado o sofocado de lo normal.
- 10 minutos después de acabar, tus pulsaciones están por encima de 100.

LA CLASE DE AERÓBICO: PRINCIPIOS BÁSICOS

- Trabaja a tu propio ritmo.
- Comprométete contigo mismo.
- Permítete progresar lentamente.
- ¿Eres una persona sana?

Si, adelante.

No, consulta a tu médico.

ASPECTOS:

Antes de empezar una clase fíjate en tu nivel apropiado, te sentirás a gusto y evitarás futuras lesiones.

GRADOS DE DIFICULTAD:

Nivel Básico: Principiantes, mujeres embarazadas y personas lesionadas, en recuperación o mayores de 50 años.

Nivel Medio: Personas acostumbradas a actividades deportivas.

Nivel Alto: Deportistas y profesionales.

EVOLUCIÓN:

El aeróbico a lo largo de su historia, ha ido suprimiendo un gran número de ejercicios para ser más seguro y efectivo, a la vez que ha ido incorporando nuevas modalidades, determinadas por características concretas, y así, ha surgido una amplia gama de clases englobadas bajo el título de FITNESS (en forma) / AERÓBICAS destinadas a conseguir un programa de entrenamiento completo, variado y divertido.

CONSEJOS:

- Utilización de ropa apropiada.
- Calzado cómodo y apropiado.
- Beber líquido antes, durante y después del ejercicio.

- No comer al menos dos horas antes del ejercicio.
- No realizar ejercicios bajo la influencia del alcohol.

RESULTADO:

Un entrenamiento seguro y efectivo.

POSICIÓN DEL CUERPO:

Debes ser consciente de tu posición corporal a lo largo de todos los ejercicios:

- 1.- La posición debe ser firme pero no tensa, sino relajada.
- 2.- La cabeza debe permanecer erguida y alineada con la columna vertebral

No debe haber rigidez, la posición debe ser natural.

- 3.- Los hombros deben permanecer rectos (ni hacia atrás ni hacia adelante).
- 4.- La pared abdominal se mantendrá apretada y firme.
- 5.- La pelvis se mantendrá ligeramente basculada hacia adelante y los glúteos contraídos.
- 6.- Cuando permanezcamos de pie, las rodillas estarán semiflexionadas.
- 7.- Los pies se alinearán siempre con las rodillas.
- 8.- No debes hiperextender las articulaciones.

VELOCIDAD DE EJECUCIÓN DE LOS EJERCICIOS

La velocidad con que se realizan los ejercicios debe ser moderada para permitir ejecutar los movimientos en toda su extensión y poder concentrarnos en los músculos que se están trabajando en todo momento.

REGLAS BÁSICAS SOBRE EL ORDEN DE LOS EJERCICIOS

El orden con que se realizan los ejercicios en la clase es muy importante, y aunque puede ser variable, deberemos de respetar algunos principios de forma taxativa.

- 1.- Intenta seguir una secuencia lógica.
- 2.- Evita a los alumnos tener que levantarse y sentarse en el suelo repetidas veces, ya que esto rompe la dinámica de las secuencias de ejercicios.
- 3.- La clase siempre debe empezar con un calentamiento.
- 4.- Tras el segmento aeróbico debe haber un período de enfriamiento.
- 5.- La clase siempre debe terminar con ejercicios de relajación.

MÚSICA

La música está cada vez más presente en nuestras vidas (pocas cosas se hacen sin música), y al igual que el aeróbic ha ido evolucionando y adaptándose a los nuevos cambios en la historia.

La música es una parte muy importante e imprescindible a la hora de estructurar una clase. Por ello, tiene que estar muy bien elegida, intentando que sea motivante para que los alumnos se sientan a gusto al seguirla. Y para ellos debemos de tener en cuenta:

LA ADECUACIÓN DEL RITMO Y DEL ESTILO

Es decir, el modelo de sonido y movimiento que podemos sentir, ver o escuchar y que queremos imprimir a la clase.

TIEMPO. EL NÚMERO DE GOLPES POR MINUTO (BEATS)

Tiempo, es la velocidad de una melodía que calcularemos contando el número de golpes por minuto. Estos nos van a determinar la velocidad y progresión en los ejercicios.

LA UTILIZACIÓN DE FRASES MUSICALES

Una frase musical consta de 8 tiempos. Por lo general las melodías y canciones suelen estar construidas por bloques de 32 tiempos (8 x 4).

Hay que aprender a escuchar la música, para saber cuando empieza una frase, adaptándolas así al comienzo de cada ejercicio. Adecuaremos las frases a las coreografías y obtendremos una clase más ordenada, mejor acompañada y más atractiva.

* Evita las interrupciones de los ejercicios para cambiar de música. Esto es algo que no suele gustar a los alumnos *.

NUESTRO FORMATO DE CLASE (1 HORA)

ACTIVIDAD DURACIÓN

- 1.- Calentamiento 10 min.
- 2.- Aeróbic bajo impacto 5 min.
- 3.- Aeróbic bajo / alto impacto 15-20 min.
- 4.- Aeróbic bajo impacto (Enfriamiento I) 5-8 min.
- 5.- Trabajo localizado 15 min.
- 6.- Enfriamiento II, Flexibilidad y Relajación 5-7 min.

IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN

Los ejercicios aeróbicos son sin duda muy adecuados para mejorar la forma física. Su finalidad es aumentar la capacidad que tiene el organismo de absorber y utilizar oxígeno, es decir, la capacidad aeróbica. Esta depende de:

- 1.- Una respiración rápida y profunda.

2.- Un sistema eficiente de riego sanguíneo con el que distribuir grandes cantidades de oxígeno a todas las zonas del cuerpo.

Tener unos pulmones sanos, un corazón fuerte y un sistema vascular competente, es la clave para tener una buena capacidad aeróbica. Ahora nos centraremos en la oxigenación del cuerpo.

Nuestros músculos necesitan oxígeno para poder trabajar, y cuanto mayor sea el trabajo a realizar, mayor será la cantidad de oxígeno que necesitemos para realizarlo. De una buena capacidad respiratoria así como de unos hábitos correctos de respiración dependerá en gran medida la oxigenación del organismo y la capacidad para generar la energía necesaria para mantener el nivel de esfuerzo exigido por el entrenamiento.

Tipos de respiración:

1.- Horizontal o abdominal: Consiste en expandir el abdomen haciendo llegar hasta él, el aire procedente de la fase de inspiración respiratoria, para luego, en la fase de espiración, contraerlo y, provocar así, la expulsión del anhídrido carbónico de deshecho. Las fases de esta respiración son:

- Inspiración: Realizada preferiblemente por la nariz.

1.- Se llena de aire del abdomen.

2.- Se llena de aire el pecho.

3.- Finalmente el aire queda a nivel de la nariz.

- Espiración: El anhídrido carbónico se expulsará preferiblemente por la nariz, aunque también podemos utilizar para ello la boca.

1.- Comienza por la contracción del abdomen.

2.- Se expulsa el aire de la nariz.

3.- Se expulsa el aire del pecho.

4.- Expulsión del aire del abdomen.

2.- Vertical: Este tipo se contrapone con el anterior. Ahora utilizaremos principalmente el pecho y los hombros en la respiración, en vez del abdomen.

Al respirar se expande el pecho y los hombros se elevan. En la espiración los hombros descienden al tiempo que el pecho se contrae.

Esta manera de respirar no es beneficiosa para el organismo, ya que provoca rigidez y tensión en la columna vertebral, lo cuál hace que pierda parte de su movilidad.

Debemos intentar respirar correctamente a la hora de realizar cualquier tipo de ejercicio, ya que así nuestro cuerpo podrá rendir mejor en su labor. Tendremos en cuenta que las vías respiratorias no estén obstruidas, y preferiblemente, respiraremos por la nariz (sistema de filtración).

Además, intentaremos al realizar algún ejercicio, mantener un ritmo constante y regular de respiración. Como regla general, seguiremos los siguientes principios:

- 1.- Inspira: en las distensiones, extensiones y relajaciones.
- 2.- Espira: al realizar los esfuerzos, en las contracciones, en las flexiones,...

Beneficios que conseguiremos con esto:

- 1.- Mejor oxigenación de la sangre y del organismo.
- 2.- Mantenimiento y mejora de la flexibilidad y movilidad de la columna vertebral.
- 3.- Estimulación del sistema glandular.
- 4.- Mejora del sistema nervioso.
- 5.- Mejora el estado general de salud y la claridad mental.

EFFECTOS Y BENEFICIOS DEL AERÓBIC

La clave del acondicionamiento aeróbico es ejercitarse progresivamente, en dosis graduales. Sólo de esta forma es posible acostumbrar al corazón, a los músculos y órganos en general a ajustarse a la nueva actividad.

El aeróbic, puede ser practicado por cualquier persona, ya sea hombre o mujer y sin depender de la edad del individuo, aunque tendremos en cuenta, que el aeróbic de alto impacto, es preferible practicarlo a partir de los 13-14 años. Siempre se tendrá en cuenta la edad a la hora de proponer la intensidad de los ejercicios.

Es una modalidad muy extendida, ya que no necesita tener conocimientos previos, es fácil de aprender, vistosa, divertida y con buenos autoresultados.

SISTEMA CARDIOVASCULAR Y RESPIRATORIO

Al entrenar aeróbicamente se produce en nuestro cuerpo un incremento del consumo de oxígeno. Cuando nos acostumbramos a soportar esos incrementos, el organismo mejora su funcionamiento porque puede aportar el oxígeno necesario con relativa facilidad y sin fatigarse. Esto se convierte en una protección contra diversas enfermedades, sobre todo cardiovasculares.

El corazón se fortalece gracias a este entrenamiento, ya que con una menor cantidad de latidos es capaz de bombear mayor cantidad de sangre y por tanto de distribuir mayor cantidad de oxígeno.

Los pulmones aumentan su capacidad, adquieren mayor cantidad de elasticidad, se habilitan a expandirse y a dar cabida a grandes cantidades de aire.

Los conductos sanguíneos mejoran, ya que promueve el crecimiento de los vasos capilares próximos a la superficie cutánea, lo cuál implica una mejora en el sistema de riego sanguíneo, que a su vez supone también una oxigenación del cuerpo mucho más perfecta, ya que la sangre puede llegar a un mayor número de puntos de nuestro cuerpo.

Se dan también otras mejoras en distintos aspectos como:

- Sistema óseo y muscular.
- Aspecto físico:

* Pérdida de peso rápida y duradera.

* Aumenta la belleza corporal.

- Mejoras psíquicas:

* Reduce la depresión y la ansiedad al incrementar la seguridad en uno mismo.

* La imagen y la seguridad mejoran al mejorar la forma física.

* Retraso del proceso de envejecimiento.

* Reduce los efectos del stress.

* Aumenta la eficacia del sueño.

* Mejoran las relaciones con lo demás.

* Mejora la capacidad de concentración.

CLASE COREOGRAFIADA

Es el resultado de una clase perfectamente preparada, en base a unas combinaciones de ejercicios, que siguen un orden y que se adecuan al ritmo y al estilo de la música seleccionada.

Esta es una forma de añadir dificultad a las clases y de obtener beneficios extras como un mayor desarrollo de la coordinación y un aumento de la agilidad mental.

Además, desde le punto de vista del profesor, una vez configurada la clase te resultará mucho más fácil el enseñar a tus alumnos, a la vez que más divertida y gratificante.

Coreografía: Se halla intrínsecamente unida a la danza clásica, folklórica y aeróbica. Es la combinación de pasos y brazos variados, unidos correctamente hasta crear un esquema.

SISTEMAS O MÉTODOS DE COREOGRAFIAR

Podemos utilizar tres métodos para coreografías de danzas aeróbicas:

1.- Método de estilo libre: Enseñando un paso, luego otro, alterándolos,...

2.- Método añadido: Enseñando pasos y repitiéndolos todos.

3.- Método de construcción en bloque: Compuesto por 32 tiempos musicales o cuatro frases. Luego se van uniando los bloques.

Es el método más complejo, pero a la vez el más desafiante, que te permite ir construyendo la clase hasta tener un elegido resultado final.

TÉCNICA

Tenemos que tener en cuenta varios puntos importantes para que las coreografías sean fáciles de aprender por nuestros alumnos.

- Mostrar movimientos básicos de Pies.
- Mostrar movimientos básicos de Brazos.
- Juntar ambos.
- Modificación de ritmos, direcciones, intensidad y estilo.
- Transición: Conexión de un movimiento a otro, de una manera fluida, segura y adecuada.
- Complejidad: Enseñando de lo más básico a lo más complejo. Realizando variedad de movimientos.
- Equilibrio: Utilizando todo el rango de movimientos.

AERÓBIC & FITNESS

La clase tradicional de danza aeróbica ha dado paso a otros tipos o modalidades de clase, englobadas bajo el título de Fitness, determinadas por características concretas y destinadas a conseguir un programa de entreno más complejo.

MODALIDADES O TIPOS DE CLASE

Bajo impacto/Low impact

Consiste en ejecutar unos pasos extraídos de la danza y de la gimnasia que combinan elevaciones, extensiones, rotaciones... de brazos y piernas en los que te mueves en direcciones y sentidos diversos. La característica principal es que uno de los dos pies tiene que estar siempre en contacto con el suelo. El esfuerzo realizado es suave.

Alto impacto/High impact

Con las características del anterior, la diferencia principal es la distancia de elevación de los pies con respecto al suelo. El esfuerzo es por tanto mayor.

Combinado/Combo: Alto y bajo impacto/High and Low impact

Combinación de las dos modalidades anteriores en una misma sesión. Pasando siempre de un ejercicio de bajo impacto a otro de alto impacto.

Modelado impacto/Cardio funk

Utilizando la técnica de los anteriores, añade además movimientos y música de Funky, Rap, Hip-Hop, Street Jam,...

Como el bajo impacto, un pie siempre tiene que estar en contacto con el suelo, pero las elevaciones de esos pies son mayores y de mayor: intensidad, fuerza y velocidad.

La clase es coreografiada, ya que se trata de un baile adaptado al aeróbic.

Entrenamiento a intervalos/Interval training

Consiste en realizar ejercicios de alta intensidad durante unos minutos combinándolos con otros ejercicios de trabajo muscular localizado, ejecutados durante períodos breves que permiten declinar la intensidad.

Circuito aeróbico/Circuit training

Trabajo prolongado de intensidad media a través de un circuito constituido por 10 ó 12 ejercicios diferentes.

Se debe realizar sin descansos y se podrá repetir el circuito dos o tres veces dependiendo del número de personas.

Fortalecimiento muscular/Strength training

Son clases destinadas a desarrollar la fuerza y la resistencia muscular por medio de ejercicios de trabajo muscular localizado. Se pueden utilizar diferentes tipos de resistencias como mancuernas, bandas elásticas, balones ,...

Caminata aeróbica/Fitness Walking

Consiste en caminar a una velocidad determinada (aprox. 6 Km/H) con una duración de 30 ó 40 minutos por sesión.

Se realiza en exterior o en circuitos interiores adaptados para tal fin.

Podemos incluir obstáculos naturales en nuestros recorridos para hacer de nuestra caminata una forma más compleja de entrenamiento.

Yogaerobics

Clase basada en movimientos de danza muy fluidos, combinados con ejercicios respiratorios y estiramientos rítmicos. Utiliza música oriental.

Ejercicio acuático/Aquaerobics/Water fitness

Consiste en realizar una serie de ejercicios de brazos y piernas en un medio acuático con la resistencia natural del agua.

El agua anula el impacto y ayuda o confiere resistencia a los ejercicios, por lo que la música que utilicemos ha de estar entre 120 – 140 b.p.m. en vez de estar entre 135 – 155 que utilizamos para los demás ejercicios. No olvidemos que ahora los ejercicios son mucho más lentos de realizar.

Aeróbic para embarazadas/Exercise in pregnancy

Las diferencias fisiológicas que aparecen durante el embarazo, contraindican el trabajo vigoroso en la mujer que previamente podía hacer ejercicio sin restricciones. Por eso se recomienda tener permiso médico antes de iniciar un programa de ejercicios, o el consentimiento para continuar su programa regular.

Pautas a tener en cuenta:

- 1.- Es conveniente hacer ejercicio regular durante tres días a la semana, preferiblemente en días alternos.
- 2.- Elevar la temperatura corporal del cuerpo poco a poco sin exceder de 38 grados.
- 3.- Evitar ejercicios balísticos, cuidando articulaciones, tendones y ligamentos.
- 4.- Evitar excesivas flexiones y extensiones de las articulaciones, al igual que evitaremos saltos, carreras y cambios bruscos de dirección. El ejercicio fuerte no deberá de exceder de 15 minutos.
- 5.- Evitar los giros completos.

- 6.- No deben de realizarse ejercicios en la posición supina.
- 7.- Hay que adecuar convenientemente el consumo calórico.

Aerobics 50 y más/50 plus

Clase creada para los adultos que sobrepasan los 50 años. Donde los cambios en los sistemas: articular, muscular, cardio-respiratorio, vascular y nervioso, requieren un ejercicio seguro y efectivo. Utilizaremos unos ejercicios balanceados, teniendo en cuenta el proceso de la edad y la respuesta de un cuerpo maduro al ejercicio y entrenamiento.

Step

Es el último paso dentro del aeróbic.

Los ejercicios se realizan sobre una plataforma que tiene una superficie amortiguadora y antideslizante.

Combina música, alta intensidad, bajo impacto y riesgo mínimo.

El Step quema calorías 3 veces más rápido que el aeróbic normal.

Consejos para desarrollar una técnica correcta al realizar una clase de Step:

- 1.- Apoyar toda la planta del pie, y en el centro de la plataforma.
- 2.- No alejarse demasiado del Step al bajar el pie.
- 3.- Pisar suavemente al poner el pie sin golpear la plataforma.
- 4.- No hiperextender las articulaciones.
- 5.- La velocidad de la música debe ir de 118 b.p.m. a 126 b.p.m.
- 6.- Se recomienda trabajar días alternos para minimizar la presión sobre las articulaciones.

Afro-aeróbic

Es un método de danza aeróbica que utiliza los movimientos de las principales danzas brasileñas originarias de la cultura africana.

El estilo Afro es muy característico y se diferencia de los demás, principalmente, por su desconstrucción y soltura muscular.

Sus movimientos exigen un perfecto conocimiento del cuerpo humano, ya que se exige la movilidad por separado, de varios grupos musculares a la vez.

El objetivo de la clase Afro-Aeróbica es conseguir un control, coordinación y dominio total del cuerpo.

BIBLIOGRAFÍA

CHAROLA, ANA. (1993). MANUAL PRÁCTICO DE AERÓBIC. GYMNOS EDITORIAL. MADRID.

4.- Proyecto sobre un deporte: Aerobic

1.- Definición.

2.- ¿Cómo surgió el aeróbic?. Popularidad de este deporte.

3.- Beneficios del aeróbic.

4.- La música en el aeróbic.

5.- La sesión de aeróbic.

- Calentamiento

- Fase aeróbica

- Acondicionamiento muscular

- Vuelta a la calma

6.- Tipos de entrenamiento.

- Free-style

- Aeróbic de alto y bajo impacto

- Entrenamiento muscular localizado

- Hip-hop / Funky

- Internal training

- Ritmos latinos

- Step

- Slide

7.- Otras consideraciones.

DEFINICIÓN.

Podemos entender por aeróbic distintas definiciones. Aeróbic es un deporte de masas, un deporte para todos, que puede reunir a más de 2000 personas en un mismo pabellón deportivo para hacer ejercicio durante más de 2 horas seguidas.

Es un deporte en programas de Fitness, considerado por tanto como bienestar físico, dentro de los programas deporte – salud.

Es un deporte de competición donde se combinan las habilidades gimnásticas y la condición física al máximo nivel.

Es un deporte – recreación que se practica en espacios abiertos como plazas, parques, playas y que cada día gana más participantes.

– Como deporte para todos, el aeróbic se puede definir como un ejercicio físico de intensidad moderada a alta (pero no agotadora) y duración prolongada, estructurado a ritmo de música y con la finalidad de lograr una mejora cardio – respiratoria y orgánica general.

Dicho ejercicio se realiza bajo la supervisión de un profesional cualificado, generalmente en programas de sesiones colectivas.

– Otra definición, más simple, contempla al aeróbic como una actividad gimnástica, generalmente estructurada en secuencias lógicas o coreografiadas, que se desarrolla a ritmo de música con el objetivo de conseguir más beneficios en el plano psico-físico.

– El aeróbic se basa en los postulados del entrenamiento aeróbico añadiendo el uso de movimientos técnicos específicos, cuya velocidad, amplitud y ejecución general, dependen de la base musical utilizada.

Para conseguir realizar un entrenamiento aeróbico, la intensidad del ejercicio debe ser aquello que permita el intercambio de oxígeno. Es decir, que las necesidades de oxígeno del organismo se vean plenamente satisfechas.

2.– ¿Cómo surgió el aeróbic?. Popularidad de este deporte.

El aeróbic es un deporte que nació en 1968, o sea un deporte bastante joven, pero a pesar de ello esta teniendo un auge y popularidad increíble. Hoy en día, existe una conciencia popularidad mayor sobre la necesidad de armonizar la mente y el cuerpo, por ello la actividad física esta adquiriendo una importancia creciente y en concreto esta disciplina por sus características, responde perfectamente a la demanda actual de la sociedad.

En España una cifra normal en maratones de aeróbic se sitúa en torno a los 2000 participantes. En sesiones de aeróbic-playa la participación oscila entre 500-1000 personas y cada día hay mayor número de personas que practican este deporte. En todo gimnasio encontramos dentro de su oferta de actividades el aeróbic, en todo club deportivo, en todo club de tiempo libre, casa de juventud Su expansión es un hecho indiscutible.

El aeróbic aunque puede parecer sorprendente, surgió de un sistema de entrenamiento para militares. Financiado por la N.A.S.A. (Agencia Aeroespacial Norteamericana) a finales de los años 60 y principios de los 70. Si bien un día estuvo de moda entre famosos/as de Hollywood, aquello fue el desencadenante de la mayor crisis de sus cimientos, amenazando incluso su desaparición. Pero bien es cierto que después de esa crisis coyuntural surgió con más fuerza y actualmente hay más de una federación internacional y 4 ó 5 circuitos de competición independientes entre sí, y también en proyección mundial.

Por último destacar nuestro país como uno donde existe un mayor nivel competitivo, siendo uno de los mejores del mundo.

Beneficios del aeróbic.

Favorece el uso de grandes masas musculares implicadas en los movimientos.

Limita la aparición de elementos tóxicos de desecho en sangre antes de tiempo (ejemplo: Ácido Láctico).

Facilita la utilización de las grasas como principal combustible de energía para el ejercicio. Por ello produce beneficios a nivel estético. Una mayor figura, disminución de las grasas, mantenimiento del peso, etc.

Es un deporte que puede ser practicado por todos, no importa la edad, ni el estado de forma que se tenga. Incluso ya existen propuestas para discapacitados físicos como pueden ser los parapléjicos: Aeróbic en silla de ruedas.

Es un deporte con alto nivel de motivación, gracias principalmente a la música. Es válido para un programa de entrenamiento colectivo y con muchas posibilidades de aplicación.

Ayuda a sentirse bien, una mejora cardio-respiratoria y orgánica general. Ayuda a sentirse mejor con uno mismo.

Aumento de la resistencia cardiovascular aeróbica.

Disminuye el colesterol en sangre.

Mejorías en la adaptación al esfuerzo físico y una mejor capacidad de recuperación.

El aeróbic como actividad gimnástica, propone una serie de patrones motrices básicos y entrenamientos específicos, que favorecerán el desarrollo de otras cualidades físicas, además de la coordinación general del participante.

Fija y asegura la musculatura tónica y física que se trabaja durante los movimientos, viéndose notablemente más fortalecida. Por lo tanto aumentarán considerablemente las prestaciones de fuerza del individuo.

Se ven grandes mejorías en la flexibilidad. No de forma exagerada, pero sí como mantenimiento de la funcionalidad de las articulaciones, y como forma de recuperación al finalizar las sesiones de entrenamiento.

Favorece el sentido del ritmo y su estructuración con la música.

La música en aeróbic

La música es fundamental en el aeróbic, sin ella no se podría llevar a cabo un entrenamiento de aeróbic. No sólo actúa como elemento de motivación fundamental, es mucho más que eso, ayuda a planificar la estructura básica del programa de entrenamiento.

La velocidad de la música, medida en batidos por minuto (BPM), dictará la velocidad de ejecución de los movimientos, incidiendo directamente en la intensidad del entrenamiento.

Para medir qué intensidad del ejercicio es la adecuada. Se recurre a la frecuencia cardíaca. Entre el 60-85% de la frecuencia cardíaca máxima es considerado lo apropiado en lo que respecta a la intensidad a usar durante la lección de aeróbic.

Esta máxima frecuencia cardíaca es un valor standard que se suele hallar, calculando:

$220 - \text{edad del individuo}$

Para determinar qué música elegir es necesario fijarse en:

- Escuchar la música con atención para identificar la base rítmica (los golpes fuertes o batidos).
- Proceder a controlar los batidos durante 15 segundos.

c.) Se multiplicará el número de batidos contados en 15 segundos por 4. El resultado representará los batidos por minuto.

- Se evaluará si la base elegida es apropiada para el segmento de la lección en la cual se pretende usar.

La sesión de aeróbic:

La sesión de aeróbic implica enseñanza colectiva. El instructor utiliza una metodología basada en el mando directo, proponiendo un entrenamiento adecuado al grupo de la clase, y este lo realiza con presumibles garantías de éxito.

La duración normal de una sesión de aeróbic es de 1 hora, y una sesión tipo se subdivide en las siguientes fases:

- Calentamiento.
- Fase aeróbica o cardiovascular.
- Acondicionamiento muscular (eventual).
- Vuelta a la calma.
- Calentamiento:

– Dura entre 8–15 minutos, y la velocidad musical adecuada se sitúa en torno a los 130–138 BPH.

Sus objetivos son:

- Aumentar la temperatura de la musculatura esquelética y el tejido conectivo general.
- Preparar el sistema cardiovascular favoreciendo un aumento progresivo de la frecuencia cardíaca.
- Reducir el riesgo de eventuales lesiones musculares y/o tendinosas.
- Activar el sistema neuromuscular facilitando una mejor transmisión de los impulsos nerviosos.
- Preparar al individuo para una correcta ejecución de los movimientos.
- Predisponer psicológicamente al individuo para el trabajo que será realizado durante la sesión.

- Fase aeróbica o cardiovascular:

– La duración oscila entre 20–35 minutos, según el tipo de sesión, y la velocidad de la música adecuada es entre 140–160 BPH. Es el periodo central de la lección, y en él se debe intentar alcanzar el estado estable que garantizará el entrenamiento aeróbico.

Esta fase de la sesión es la que más caracteriza al aeróbic, por ser llevada a cabo por medio de movimientos técnicos específicos, también llamados pasos básicos. Estos pasos, repetidos consecutivamente y secuenciados entre sí (coreografías), permitirán alcanzar la intensidad de ejercicio correcta.

El objetivo principal de este apartado es situar la frecuencia cardíaca entre un 60–85% de la frecuencia cardíaca máxima, y mantenerla en ese rango, llamado aeróbico, durante un tiempo suficientemente prolongado.

- Acondicionamiento muscular:

– Dura entre 10 y 20 minutos. La velocidad musical adecuada se sitúa entre 126–136 BPH. En esta fase se desarrollan principalmente la fuerza-resistencia, y el tono de los grupos musculares más importantes del miembro inferior, superior, abdomen y dorso.

Para ello es necesario una serie de requisitos fundamentales:

- El entrenamiento debe aislar al grupo muscular que queremos trabajar. Es decir, debe tener unos efectos directos y específicos sobre la zona que se pretende entrenar.
- Debe ser efectivo, es decir debe optimizar la ejecución utilizando correctamente la fuerza de gravedad, y la disposición corporal para conseguir el máximo resultado.
- Debe ser equilibrado, debe tener en cuenta las categorías de los músculos enunciados para lograr un entrenamiento armónico y saludable.
- Debe ser higiénico, sin ninguna contraindicación.

- Vuelta a la calma:

- Dura entre 50 y 10 minutos. Según la intensidad de la sesión. A mayor intensidad lógicamente mayor duración. Se debe conseguir una frecuencia cardíaca inferior a las 120 pulsaciones/minuto, y menor a 100 pulsaciones/minuto en grupos de edad mayores de 50 años.

En el apartado de música debe ser placida y relajante, más que una música específica.

Los objetivos que se persiguen son:

- Relajación: eliminación del estrés y recuperación de la frecuencia cardíaca en estado normal.
- Normalización respiratoria: ralentizar el ritmo respiratorio progresivamente.
- Trabajar la flexibilidad que es el alcance de movimiento que permite una articulación. También se define como la capacidad de las articulaciones para moverse en su máximo recorrido articular.

Los ejercicios de esta fase serán muy lentos o estáticos, dando tiempo al organismo para la consecución de los objetivos planteados. La vuelta a la calma es de capital importancia. Se debe por su labor preventiva de lesiones u otros problemas físicos (mareos, bajadas de tensión), por ello hay que prestarle la debida atención.

Tipos de entrenamiento:

- Existe una amplia variedad de tipos de entrenamiento. No se puede realizar siempre el mismo tipo de sesión de ejercicios.

Variando la prioridad de entrenamiento en las diferentes cualidades del individuo, conseguiremos mayores efectos entrenables, y al mismo tiempo multiplicar la oferta de clases colectivas a ritmo de música.

Existen más de un centenar de programas y tipos de clases de aeróbic. Con material auxiliar, sin él, con ritmos latinos, merengues, salsa, flamenco Podemos destacar en esta amplia variedad de tipología de sesiones:

Aeróbic Free Style:

Estilo libre. Consiste en un entrenamiento cardiovascular donde los patrones motrices realizados se ejecutan consecutivamente de forma fluida y lineal.

Aerobic de alto impacto/bajo impacto/impacto combinado:

Se estructura en forma de coreografías de movimientos. La dificultad reside en el componente técnico de los patrones motrices (su complejidad) y el cansancio fisiológico.

Entrenamiento muscular localizado Body Sculpt:

Son modelos de los cuales se otorga prioridad al entrenamiento muscular en lugar de buscar una mejora significativa en el aparato cardiorespiratorio.

Hip-hop:

Son sesiones donde el factor diversión cobra especial importancia, y se transmite gracias a músicas derivadas del hip-hop, funk, rap. El uso de ropas anchas de hiphopper aumenta el feeling de la clase, la forma de sentirla. Los movimientos se vuelven más libres y creativos, y se otorga prioridad al elemento danza. Se trata de un baile extraído de las metrópolis americanas, de raíces africanas y simultáneamente urbanas, donde la interpretación de cada persona es fundamental para lograr el éxito completo de la sesión.

Interval Training: (Circuit training o entrenamiento en circuito)

Consiste en combinar ejercicios de entrenamiento cardiovascular, generalmente de alta intensidad, con ejercicios de entrenamiento muscular localizado.

Ritmos latinos:

Utiliza la base del movimiento de aeróbic combinando pasos de bailes de características latinas. Así la fuente de inspiración puede provenir de la salsa, el merengue, la cumbia, el flamenco, las sevillanas, de la lambada, de la samba

Step:

Se ha afianzado como disciplina casi independiente del aeróbic. El entrenamiento se realiza sobre una plataforma de superficie antideslizante y de gran capacidad amortiguadora. La práctica de step se realiza con una música más lenta que la habitual en aeróbic. Hay mayor implicación muscular del miembro inferior, al subir y bajar constantemente de la plataforma.

Slide:

El slide ha recorrido un camino inverso al step. Comenzó siendo propuesto como sistema integral de entrenamiento, para ser absorbido como segmento de otros tipos de clase, debido a sus características e intensidad de trabajo. El entrenamiento se realiza sobre una superficie deslizante apoyada en el suelo.

Otras consideraciones:

No es cuestión de edad. El deporte planteado como deporte para todos, deporte-salud. Estos conceptos universalizan la base de población que puede practicar la disciplina. Del respeto de esta idea surge un espectro de edades sin límites restrictivos, 6 años en adelante, teniendo en cuenta las reglas del ejercicio físico con niños. Cualquier persona de cualquier edad puede efectuar un programa de ejercicio basado en el aeróbic.

Hay que tener en cuenta la condición física del individuo. Para ello es necesario hacer una valoración inicial de l individuo.

EL PROFESOR DE AERÓBIC

Debe transmitir ánimo y entusiasmo a su grupo con su actitud vital y el dinamismo de sus clases. El monitor es una persona con una formación técnica que debe conocer las bases anatómicas y fisiológicas de la actividad física, y debe ser capaz de aconsejar en temas de salud, nutrición, etc.

Debe cuidar su imagen personal e higiene. Tiene que transmitir seguridad y confianza. Sus clases deben ser sencillas pero factibles, adaptadas al público al que se dirija: música, intensidad, velocidad, ritmo... Hay que animar de forma constructiva, resaltando lo positivo