



UNIVERSIDAD DE SANCTI SPÍRITUS
José Martí Pérez

FACULTAD CULTURA FÍSICA
CARRERA LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA

**TRABAJO DE DIPLOMA EN OPCIÓN AL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA**

TÍTULO

**ACTIVIDADES PARA INCORPORAR NIÑAS Y NIÑOS A LA
PRÁCTICA DE LA GIMNASIA AEROBIA DEPORTIVA**

Autora: Lazarays García Saavedra

Tutor: MSc. Noel Víctor Balmaseda Espinosa

Máster en Actividad Física Comunitaria

Profesor Instructor

Sancti Spíritus

2021

“El deporte no solo ayuda a la salud física, no solo ayuda a formar el carácter, no solo ayuda a forjar hombres de espíritu y de cuerpo fuertes, sino que también alienta al pueblo, entretiene al pueblo y hace feliz al pueblo...”

Fidel Castro Ruz.



DEDICATORIA

En estos momentos a punto de alcanzar una de las mayores metas de mi vida, deseo dedicar este trabajo a las personas de mi familia que me han ayudado e iniciado en mi formación como profesional.

A mis padres: Por darme confianza y saber comprenderme con amor y ternura en mis momentos más difíciles.

A mis hijos: Por ser tan comprensibles y dedicar su tiempo a mis esfuerzos.

A los que no están físicamente, pero siempre los llevo conmigo...

AGRADECIMIENTOS

Quisiera agradecer en especial a mi familia por su apoyo durante toda mi Carrera como estudiante y en estos momentos más difíciles que hemos atravesado durante esta terrible pandemia de la Covid -19.

A mi tutor: Por la ayuda brindada en la realización de este trabajo y a todos los profesores que de una forma u otra aportaron su granito de arena en el mismo.

A esta Revolución y muy especialmente a su máximo líder, Fidel, por darme la oportunidad de estudiar y decidir por lo que verdaderamente me gusta, preparándome así para un futuro, más integral.

A todos, GRACIAS

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo: proponer actividades para incrementar la incorporación de las niñas y niños de 10-11 años de la escuela primaria "Julio Antonio Mella" a la práctica de la Gimnasia Aerobia Deportiva, teniendo en cuenta los conocimientos que poseen, motivación que manifiestan, participación activa dentro de esta modalidad que desarrolla todas las capacidades físicas, tanto las condicionales como las coordinativas. Se utilizan diferentes técnicas, métodos y procedimientos tales como: métodos del nivel empírico, la observación científica y la encuesta, del nivel teórico, analítico-sintético y como método del nivel matemático o estadístico el cálculo porcentual. Se tomó una muestra de 20 alumnos, 15 niñas y 5 niños entre las edades de 10-11 años de una población de 40, que representa el 50%, todos estudian en la escuela primaria "Julio Antonio Mella", los mismos tienen buena flexibilidad, constitución física y buen ritmo musical, presentan un buen rendimiento académico y una excelente disciplina. Con la realización de estas actividades se logrará una mayor incorporación de las niñas y niños en las clases de Gimnasia Aerobia Deportiva y a su vez se obtendrán mejores resultados, se recomienda aplicar la propuesta de actividades en cada escuela primaria del municipio con estas características.

Palabras claves: Gimnasia Aerobia Deportiva; movimientos aeróbicos; práctica

ABSTRACT

The present work has as objective: to propose activities to increase the incorporation of the girls and boys of 10-11 years of the primary school "Julio Antonio Mella" to the practice of Aerobic Sports Gymnastics, taking into account the knowledge they possess, motivation they show, active participation within this modality that develops all physical capacities, both conditional and coordinative. Different techniques, methods and procedures are used such as: empirical level methods, scientific observation and survey, theoretical level, analytical-synthetic and percentage calculation as a method of mathematical or statistical level. A sample of 20 students was taken, 15 girls and 5 boys between the ages of 10-11 years of a population of 40, which represents 50%, all of them study at the "Julio Antonio Mella" primary school, they have good flexibility, physical constitution and good musical rhythm, present good academic performance and excellent discipline. With the realization of these activities, a greater incorporation of the girls and boys in the Aerobic Sports Gymnastics classes will be achieved and, in turn, better results will be obtained, it is recommended to apply the proposal of activities in each primary school of the municipality with these characteristics.

Keywords: Sports Aerobic Gymnastics; aerobic movements; practice

ÍNDICE

Tabla de contenidos	Pág
INTRODUCCIÓN	1
EPÍGRAFE 1. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	5
1.1 Conceptos Fundamentales y evolución de los Gimnasia Aerobia Deportiva	5
1.2 El aprendizaje de la Gimnasia Aerobia Deportiva	11
1.3 Normas básicas que debe cumplir cualquier tipo de ejercicio aeróbico	18
1.4 La adecuación del ritmo y el estilo	22
1.5 Definición de Gimnasia Aeróbica Deportiva	26
EPÍGRAFE 2. DISEÑO METODOLÓGICO	28
2.1. Tipo de estudio. Población y muestra	28
2.2. Métodos e instrumentos	28
2.3. Diagnóstico	29
2.4. Propuesta de actividades	32
CONCLUSIONES	37
RECOMENDACIONES	38
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

Cuando se habla de la Historia del Aeróbic se hace referencia a una disciplina que comparada con la mayor parte de las disciplinas, acaba de nacer. A pesar de ello se puede decir que es una de las que mueve a más personas en todo el mundo.

El Aeróbic es un deporte masivo pues reúne en cientos de miles de gimnasios de todo el mundo a millones de personas que, de forma armónica, se entregan al Aeróbic y confían en él, por ser una manera saludable de hacer deporte, de mantenerse en forma y de buscar una estética física y mental.

Kenneth H. Cooper es quién se considera el verdadero padre de este deporte, se trata de un oficial de la fuerza aérea de los EEUU, un médico que alcanzó el rango de Teniente Coronel, quien trazó las líneas de trabajo aeróbico, poniéndolo en función en la preparación de los marines de ese país, desarrolló un programa de actividades que plasmó en su libro titulado Aeróbic, publicado en 1968.

El éxito de su trabajo lo animó para seguir investigando y divulgando su método por todo el mundo. En 1977 hizo una síntesis de sus anteriores proyectos y publicó *The Aerobic Way*, en el que resumió las ventajas del trabajo aeróbico y trató de hacer extensible su modelo a todo tipo de personas.

La práctica de dicha actividad está al alcance de todos y diseñada para lograr estos objetivos. Se trata de un tipo de gimnasia realizada a ritmo de la música y que desarrolla la resistencia cardiovascular y respiratoria, que a la vez tonifica y fortalece los músculos y da mayor movilidad a las articulaciones. Divertida, desenfadada y fácil de practicar, esta disciplina deportiva se ha difundido por diversos países, gracias, al aporte de algunas personas famosas, como Jane Fonda o Sidney Romeo, que tras descubrir el sentido lúdico de este tipo de ejercicio, pero también sus extraordinarios efectos para el organismo, decidieron contribuir en la tarea de darlo a conocer, por ello, hoy en día la danza aeróbica posee innumerables seguidores en todo el mundo.

La Gimnasia Musical Aerobia, nació en 1968, y a mediados de los años ochenta, es introducida en nuestro país por el Departamento Nacional de Cultura Física y Deportes.

A pesar de ser bastante joven, ha tenido un auge popular increíble: existe una conciencia popular mayor sobre la necesidad de armonizar la mente y el cuerpo, por ello, la actividad física, en este sentido adquiere un desarrollo a pasos agigantados y responde perfectamente a la demanda actual de la sociedad.

En la provincia de Sancti Spíritus, dió comienzo un año después, y tuvo una gran aceptación por la población, aunque con cierta tendencia a la parte competitiva, donde se han obtenido grandes resultados en eventos nacionales que se han efectuado, desde entonces, hasta la actualidad. A partir del 2000 es que se incrementan las clases de Gimnasia Musical Aerobia en los diferentes gimnasios de las diferentes localidades con gran aceptación entre la población.

En el municipio de Yaguajay el aeróbic, al igual que en la provincia espirituaña, tuvo sus inicios en la parte competitiva alcanzando resultados notables en las competencias provinciales, guiados por el Licenciado Juan Carlos Díaz. Actualmente la Gimnasia Aeróbica de Salón es uno de los programas de la cultura física que los profesores trabajan en los cinco Combinados Deportivos con que se cuenta.

Cada día se hace necesario desarrollar la creatividad de los profesionales e incrementar su preparación teniendo en cuenta los conocimientos más actualizados para que puedan solucionar los problemas sin caer en la rutina o el formalismo contribuyendo a su superación profesional y logrando de esta manera una mayor incorporación de la población a esta actividad física sin importar edad o sexo.

A pesar de lo antes expuesto, existen dificultades en esta disciplina que deben ser tratadas constantemente. En la escuela primaria "Julio Antonio Mella" es deficiente la incorporación de las niñas y niños a las clases de Gimnasia Aerobia Deportiva, debido fundamentalmente a materiales y prejuicios de las personas de estas zonas rurales, además a un deficiente proceso de formación vocacional, aunque

los resultados de las investigaciones empíricas y de la práctica pedagógica han permitido llegar a generalizaciones prácticas que conforman la teoría y la solución transitoria de los problemas a los que se enfrentan los profesores diariamente.

En la localidad no se han realizado investigaciones sobre la Gimnasia Aerobia Deportiva referentes al tema tratado en esta tesis, pero sí en otros deportes y actividades de la Cultura Física, por lo que se toman como referencia estos trabajos sobre incorporación para fundamentar la investigación, y además de las tesis de grado realizadas en diferentes localidades del municipio y fuera del mismo. También con el trabajo que se realiza en la escuela primaria “Julio Antonio Mella”, encaminado a la incorporación hacia la práctica de esta disciplina, debido a que las niñas y niños poseen pocos conocimientos, existen prejuicios entre los varones y la planificación de pocas actividades en las diferentes escuelas del consejo popular.

Partiendo de lo antes expuesto surge el siguiente **Problema Científico**: ¿Cómo incrementar la incorporación de las niñas y niños de 10-11 años de la escuela primaria “Julio Antonio Mella”, a la práctica de la Gimnasia Aerobia Deportiva?

Objetivo General:

Proponer actividades para incrementar la incorporación de las niñas y niños de 10-11 años de la escuela primaria “Julio Antonio Mella” a la práctica de la Gimnasia Aerobia Deportiva.

Objetivos Específicos:

1-Constatar los antecedentes teóricos metodológicos que sustenten la incorporación de las niñas y niños de 10-11 años a las clases de la Gimnasia Aerobia Deportiva, en la escuela primaria “Julio Antonio Mella”.

2-Diagnosticar las causas que inciden en la incorporación de las niñas y niños de 10-11 años, de la escuela primaria “Julio Antonio Mella” a la práctica de la Gimnasia Aerobia Deportiva.

3-Diseñar una propuesta de actividades para lograr la incorporación de las niñas y niños de 10-11 años de la “Julio Antonio Mella”, a la práctica de la Gimnasia Aerobia Deportiva.

EPÍGRAFE 1. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

1.1 Conceptos fundamentales y evolución de los Gimnasia Aerobia Deportiva

Aunque pueda parecer sorprendente, el Aeróbic surgió de un sistema para entrenamiento de militares de las Fuerzas Aéreas de los Estados Unidos, financiado por la NASA a finales de los años 60 y principio de los 70; exactamente en 1968, año en que apareció publicado en dicho país, un libro titulado “Aeróbic”. Su autor, el Doctor Kenneth H. Cooper, Médico de las Fuerzas Aéreas de su país. El ejemplar consistía en llevar a cabo esfuerzos durante un período de tiempo prolongado, con el fin de aumentar el rendimiento y la resistencia de quienes lo realizaban, disminuyendo así, el porcentaje de riesgo a sufrir enfermedades cardíacas y circulatorias.

A partir de este programa inicial, dicho autor es considerado el padre del Aeróbic moderno, donde protagoniza la excelencia de Aeróbic y cuyo éxito hizo que publicara dos libros más, “The New Aeróbic” (para personas mayores de 35 años de edad) y “Aeróbic For Women” (para mujeres); sin embargo, no sería hasta un tiempo después que junto a la colaboración de Jackie Sorensen se realiza la primera y famosa “Aeróbic Dance”, que consiste en realizar ejercicios a ritmo de la música, donde se combinan la danza (Jazz, Baile, etc) y movimientos de gimnasia (Jogging, etc.), creando así algo nuevo con esta combinación, denominado “Danza Aeróbica”, divertida y fácil de practicar. La misma (se va a convertir en uno de los fenómenos socio-deportivos más interesante de estos últimos tiempos, expresado por Cooper en 1985 cuando tan solo se empezaba a conocer por el mundo el Aeróbic, cuando ni siquiera el Step había sido inventado por Gin Millar en 1986.

¿Qué es **Aerobic**?

Se puede definir como **Aerobic** todo aquel ejercicio que es capaz de estimular la actividad cardiovascular y respiratoria durante un tiempo lo suficientemente largo como para producir toda una serie de beneficios. Kenneth H. Cooper en su libro titulado "Aerobics" del año 1968.

Si se analiza detenidamente algunos conceptos de la definición anterior:

Aerobic: Este término procede etimológicamente del griego "AER", que significa "Aire", y hace referencia a todo lo relativo a los seres aerobios, que son aquellos que no pueden vivir si no es en presencia de oxígeno.

Cuando se usa en terreno deportivo, la palabra **Aerobic** se aplica a los ejercicios que puedan realizarse durante un periodo de tiempo relativamente largo y a una intensidad moderada, porque necesitan una considerable cantidad de oxígeno para ser ejecutados (Ana Charola 1993).

Para (Lauren Albaladejo en el 2003) **Aerobic**: es una técnica basada en una variedad de ejercicios físicos con una intensidad de moderada a alta – no agotadora – realizada durante largos periodos de tiempo, estructurados lógicamente secuenciados, acompañados por ritmos musicales y con la finalidad de lograr una mejora cardiovascular, pulmonar y psicofísicas en general.

Al analizar los conceptos de Aerobic de los expertos, se seleccionó el criterio de la Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte Lauren Albaladejo, por ser el más preciso y exacto a esta investigación.

Lo verdaderamente complicado consiste en desarrollar un proceso de enseñanza pedagógico, llevando a los alumnos de una forma sencilla y adaptada, utilizando los métodos apropiados, los recursos didácticos oportunos según la situación, respetando los principios, etc.

Según el Diccionario Enciclopédico de la Real Academia Española **aerobic** o **aerobic**. (Del inglés aerobics) es:

Técnica gimnástica acompañada de música y basada en el control del ritmo respiratorio.

También se pueden encontrar otras definiciones del término **Aeróbic**, pero todas ellas son parecidas y se podría concluir que: el aerobio es un sistema de ejercicios de bajo y alto impacto con presencia de oxígeno, acompañado de música, y encaminado a mantener y mejorar el estado de salud en sentido general.

En la actualidad se ha difundido por diversos países, gracias en gran parte a la contribución de algunas personas famosas como Janes Fonda y Sydney Rome que al descubrir el sentido lúdico de este tipo de ejercicios, y también sus extraordinarios efectos para el organismo, decidieron darlo a conocer y promoverlo por todo el mundo.

Los profesores son los encargados de lograr o construir su trabajo, para lo cual se debe tener en cuenta aspectos fundamentales dentro de la profesión como son:

- Constante actualización y superación.
- Dominio de lo que se va a realizar.
- Planificar y dosificar el trabajo.
- Trazar objetivos reales.
- Crear bases sólidas en los alumnos (físicas, técnicas y psicológicas).
- Profundizar conocimientos como son:
 1. Entrenamiento deportivo.
 2. Prevención de lesiones.
 3. Bioquímica.
 4. Fisiología.
 5. Anatomía.
 6. Psicología.
 7. Teoría y metodología del entrenamiento deportivo.
 8. Habilidades deportivas.
 9. Dirección de equipo.
 10. Pedagogía.
 11. Música, coreografía, expresión corporal y otros.

Con el decursar de los años se instaura en el país un reglamento de competencias de **Gimnasia Aeróbica Deportiva**, que lleva años y trata de perfeccionarse en

cada competencia, en este proceso se ha podido apreciar la alta incorporación de los escolares, es un proceso que busca lo participativo, y las posibilidades de masividad sobre todo en la etapa de base, esto constituye un elemento esencial para la propuesta que busca el logro de la calidad en las condiciones de masividad, es decir proveer al maestro de herramientas pedagógicas que le permitan dar la atención requerida a todos los niños por igual, de acuerdo a sus potencialidades particulares, lo que le permitirá lograr el desarrollo y crecimiento personal de sus alumnos.

Otro elemento de valor en el presente trabajo, es el rescate de las competencias en la escuela, donde se defiende el nombre de la institución, del grupo clase o del colectivo pioneril, en esta dirección se plantea en el libro “Hacia el Perfeccionamiento de la Escuela Primaria.” RICO y COL. (2000) como parte de la función social de la escuela... que el alumno sea capaz de incorporarse a grupos deportivos y culturales que les posibilite una mejor comunicación con otros alumnos de su escuela o de otras escuelas, y que les permita apoyar la tarea de socialización que la escuela tiene que realizar con las familias y otros miembros de la comunidad.... De igual forma se señala que sea capaz de “...Poner en función su inventiva y creatividad en la solución de problemas de diferentes naturalezas que estén a su alcance y que se presenten en su escuela...”.

Tomando en cuenta los aspectos señalados, se propone trabajar con los alumnos del segundo ciclo de la escuela primaria. Como parte del libro referido, se destaca en el fin y los objetivos para el escolar que termina este nivel de enseñanza “...Manifestar un desarrollo acorde a su edad de las habilidades básicas y deportivas, en las actividades físicas, deportivas y recreativas que realiza, y estar consciente de la necesidad de auto ejercitarse para mantener su organismo en buen estado de salud física y mental...”.

Como parte de las consideraciones para el trabajo, otro aspecto de importancia lo constituye la inserción de los maestros en las diferentes actividades de la escuela de modo que se logre una mayor implicación personal. En este sentido el despliegue de actividades que enriquezcan la vida de la escuela, como resulta la

conformación de estos grupos de ***Gimnasia Aeróbica Deportiva***, permiten gradualmente que se convierta en la institución cultural de la comunidad, en esta dirección en “Hacia el perfeccionamiento.” se señala la importancia de la labor de maestros y trabajadores de la escuela, así como con las familias y miembros de la comunidad en el proceso de socialización de la escuela “...es primordial, pues ellos constituyen el enlace esencial entre todos los factores que intervienen en ese proceso: los alumnos, los padres y restantes miembros de la comunidad...”.

La concepción del trabajo que se presenta toma como base el desarrollo de los escolares entre 10 y 11 años, estas edades resultan ideales para el inicio de la práctica de la actividad aerobia deportiva, ya que los niños han alcanzado determinado desarrollo anatomofisiológico, comienza un aumento de talla, peso y volumen de la musculatura, de igual forma, comienzan a despuntar las desproporciones del tronco con respecto a las piernas y aumenta la fuerza muscular. Los niños de estas edades están en mejores condiciones desde el punto de vista cognitivo, del desarrollo de su orientación espacial, así como del trabajo en equipo que le permiten poder cumplimentar las exigencias y relaciones de las coreografías de esta modalidad deportiva.

También se ha considerado el segundo ciclo para el inicio de la práctica del aerobio deportivo escolar, por los propios objetivos y contenidos de la Educación Física los que están encaminados a:

Lograr un incremento en el nivel de desarrollo de las capacidades físicas condicionales, coordinativas y la flexibilidad, de manera que junto con la consolidación de las habilidades motrices básicas y los conocimientos adquiridos puedan cumplir con éxito las exigencias para su edad y sexo.

- Continuar ejercitando las habilidades motrices deportivas que le servirán de preparación a los deportes que se impartirán en este grado y en grados posteriores mediante los juegos pre-deportivos.
- Ejecutar con un nivel de desarrollo grueso las habilidades motrices deportivas principales establecidas para el grado.

- Demostrar con su conducta y actitud en las actividades físicas y deportivas el respeto a las reglas, compañeros y profesores, así como honestidad, combatividad y espíritu colectivista.
- Continuar con la labor de formación vocacional y orientación profesional, que despierte el interés hacia nuestra profesión, mediante los círculos de interés, movimiento de monitores y el desarrollo del contenido de la asignatura.
- Otra consideración para seleccionar este ciclo, como inicial para la **Gimnasia Aerobia Deportiva** es la relación con los objetivos y contenidos de la **Gimnasia Básica**, que posee características muy similares a los contenidos del programa que se proponen en cuanto a sus objetivos, que son los siguientes:
 - Lograr un mejoramiento de las capacidades físicas condicionales, coordinativas y de la flexibilidad de forma que le permita cumplir con las tareas propias de la edad y sexo.
 - Dominar la importancia de los ejercicios físicos para el mantenimiento de la buena salud y preparación para la vida futura.
 - Participar de forma entusiasta en las actividades manifestando organización, respeto y solidaridad con sus compañeros al trabajar en colectivo.

La práctica de la Gimnasia Aerobia Deportiva en este nivel de enseñanza, es una forma más de realizar Educación Física y es también una forma más de practicar deporte con características gimnásticas, es un retorno a la fuente del movimiento, con el objeto de hacerlo presente en el alumno y mejorarlo, hacerlo más justo, más natural, más económico y más alegre. Esta práctica hace al alumno disfrutar del movimiento, vivirlo, humanizarlo y personalizarlo, no reduce al niño a un objeto o instrumento del deporte, tampoco al desarrollo de una técnica, sino que lo eleva, lo supera, pues además de su preparación física el educando eleva su nivel cultural, aprende de música, de ritmo, reafirma sus conocimientos de geometría, desarrolla la expresión corporal y artística, aprende a transmitir sentimientos y

emociones, pierde la timidez, aprende a comunicarse y lograr satisfacción propia y de los que observan la actividad.

1.2 El aprendizaje de la Gimnasia Aerobia Deportiva

El aprendizaje de la Gimnasia Aerobia Deportiva logra el contacto y la comunicación entre compañeros, la confianza progresiva y si la dirección del docente es adecuada no hay que excluir que esta práctica ,hay que realizarla cada vez más con las propias decisiones que tomen los alumnos y por tanto la acción del profesor debe orientarse en facilitararlo.

Si la Educación Física cumple una misión fundamental en el desarrollo y la educación de los estudiantes, concepto que en la actualidad no admite cuestionamiento alguno, se entiende que ella es válida para todos y no solamente para aquellos que posean mayor capacidad de rendimiento motor.

Desde esta perspectiva se tendría aquí un primer entronque con la pedagogía activa, la cual marcaría su camino ya que implica que deje de ser la formación deportiva el horizonte a seguir, para que sea el alumno como sujeto de sus propios procesos el que se ubique en el papel preponderante y por lo tanto la Educación Física se ponga al servicio del desarrollo independientemente, de los niveles de aptitudes y de los intereses con que cada alumno se acerque a ella.

Ahora bien, tomar al niño como centro de la práctica de la gimnasia aeróbica deportiva escolar, implica que este adquiere el reconocimiento de sujeto activo y por tanto son fundamentales su capacidad de propuesta y solución a las alternativas de actividad y problemática presentada en el desarrollo de las clases, quiere decir, que esta propuesta educativa se caracteriza por incidir en el alumno, no solamente en su condición de ser motor, sino en su globalidad como ser multidimensional que actúa como totalidad en todos y cada uno de los actos de su vida.

Según CAGIGAL (1979) la condición educable del hombre apoyado en lo que denomina la primera base antropológica de la Educación Física entendida como inteligencia, la voluntariedad, la conciencia, la vivencia humana, la humanización

del movimiento permite desde sus perspectivas, entender que aquellas no son tan solo el aprendizaje de técnicas deportivas o ejercicios motores, sino que implica precisamente de esas que denomina bases antropofilosóficas como desarrollo del ser humano.

- *La coreografía grupal y su desarrollo como parte de la rutina de competencia.*

Cuando se habla del tema de coreografías aeróbicas en grupos, no se puede dejar de remitir también a la danza como un medio más de la Educación Física, pues esta forma de realizar actividades físicas grupales está muy vinculada a ella, no sólo por el uso del acompañamiento musical, sino también por la incorporación de pasos, posiciones de brazos y piernas provenientes de la danza, dominio de técnicas escenográficas, dominio del espacio y todo esto lleva implícita un dominio básico del trabajo coreográfico.

Por coreografía se entiende según VEGA (1989) "...escribir bailes..." del griego Choreia que significa bailes y también del griego Graphein que significa escribir y desde el punto de vista danzario significa el arte de componer o crear una danza o simplemente arte de la danza, por lo que la preparación coreográfica en el sentido más amplio de la palabra tendría en cuenta la utilización de diferentes medios para lograr la preparación gradual de gimnastas bailarines, con vistas a cumplimentar con éxito los requerimientos que en este sentido imponen los deportes de arte competitivo camino hacia la maestría.

La preparación coreográfica comprende todo el sistema de ejercicios de influencia, dirigidos a la educación de la cultura motriz de los gimnastas, así como a la ampliación del arsenal expresivo. En la secuencia lógica de la enseñanza de los elementos coreográficos deben perseguirse los objetivos siguientes:

- Desarrollo de la percepción del movimiento y del conocimiento de la posición y de la acción del cuerpo durante el mismo, incluyendo factores como dirección, plano, espacio, tiempo y otros.
- Desarrollo del conocimiento intelectual de dominio de movimientos a través del control corporal.

- Eliminación de tensiones musculares innecesarias para la ejecución de los movimientos.
- Desarrollo de la capacidad de extensión de los músculos para obtener el máximo de flexibilidad en las articulaciones.
- Desarrollo de la coordinación muscular general.
- Aumento de las capacidades funcionales del organismo.

De acuerdo a ALBO (1989)... la preparación coreográfica incluye entre sus medios fundamentales la clase de danza clásica folclórica, moderna, costumbrista y de carácter, también la enseñanza de elementos de la gimnasia rítmica como los resortes, planchas, posiciones del cuerpo, la coreografía particularizando las características de la actividad y también la música.

En consideración, además de los elementos señalados por la autora, resulta necesario para el desarrollo de las clases de Gimnasia Aerobia Deportiva la presencia en la parte preparatoria de la clase, luego del calentamiento, de un tiempo de preparación coreográfica básica, que incluya los ejercicios en barra y en centro donde el profesor logre que los alumnos adquieran las posiciones básicas de las piernas, las rotaciones de las rodillas en las diferentes posiciones de las piernas, el dominio del trabajo básico de los brazos, así como la preparación postural adecuada.

Por otra parte CARRO (2001) en su estudio sobre el montaje de las **rutinas** de la Gimnasia Aeróbica Deportiva, plantea que... la coreografía específica de este deporte se concretiza en la forma de ubicar cada uno de los componentes de ésta, en el momento ideal dentro del tiempo y en estrecha vinculación entre los diferentes elementos, escogiendo los mas apropiados para el participante y la historia que se quiere contar en la coreografía, todo esto unido por la música e impregnado del contenido artístico necesario... .Lo anterior, es precisamente lo que conforma la rutina, que constituye el medio de competencia en la Gimnasia Aeróbica Deportiva. Con posterioridad, comienza un proceso de preparación más específico, se van a seleccionar, ejecutar y perfeccionar cada uno de los elementos objeto de trabajo.

En consideración, para preparar la *rutina*, se ponen de manifiesto los conocimientos que ha ido adquiriendo el alumno durante el período de tiempo que antecedió al montaje coreográfico, es aquí donde se perfecciona la ejecución y se siguen aportando conocimientos, por ejemplo: sobre el uso del terreno, sobre la técnica de ejecución de los ejercicios, se da valor a la creatividad que el alumno pueda desarrollar en el propio montaje de su selección y se les enseña sobre el reglamento de la competencia y sobre el código de puntuación que usan los jueces, todo esto buscando la mayor posibilidad de que el propio alumno pueda sobre dichos criterios reajustar sus acciones de acuerdo a sus potencialidades, lo cual le permite tener mejores condiciones para el éxito en la competencia.

En este proceso existen relaciones de las cuales dependen los resultados competitivos, se explica por ejemplo la relación entre la preparación general que trae el alumno y las exigencias en las que se basa la *rutina*, para poder ejecutar los elementos con cierta dificultad o los que se consideren obligatorios dentro de la rutina, la preparación de las capacidades condicionales y coordinativas, la preparación técnica básica y la continua enseñanza de los patrones de movimientos característicos de la Gimnasia Aerobia Deportiva, resultan elementos esenciales.

Otro elemento considerado, está relacionado con la claridad que tenga el alumno acerca de los conocimientos sobre la historia que representa su rutina. En la medida que esto se pueda interiorizar será más eficiente la relación que se establece con la música, los movimientos y el modo de expresarlos. En el proceso de montaje de la rutina, se establece una amplia comunicación entre el profesor y los alumnos que toma un carácter interactivo, pues ambos participan con criterios, opiniones, sugerencias e incluso ejecuciones y tomas de decisiones, convirtiéndose en cooperativo y comunicativo, el proceso de enseñanza aprendizaje, esto para nada interfiere el carácter tutoreal del profesor, donde siempre está corrigiendo y sugiriendo, resolviendo las situaciones que se presentan, lo que muestra un proceso pedagógico organizado que educa al alumno y lo enseña a conocer la disciplina en la que compete.

Las regularidades, antes señaladas, como parte del proceso de preparación de la rutina, permiten la motivación de los alumnos hacia la actividad que van a desarrollar, al surgir y socializarse un problema en la práctica y participar en su solución, cuando estos problemas y todas las partes intentan solucionarlos, despiertan en ellos la necesidad de búsqueda y soluciones, lo que favorece el proceso de apropiación de los contenidos, desde posturas activas y reflexivas como parte del desarrollo de la actividad.

A criterio de ALBALADEJO (1999) en su libro *Aeróbic para todos*, la música es algo esencial en el momento en el que decide dar forma a una coreografía. La música inspira y es de gran divertimento para el alumno. Es por lo tanto, un elemento imprescindible en nuestro trabajo creativo y por esto lo primero que se debe hacer es aprender a escuchar música y enseñar que los alumnos la escuchen.

El tipo de música que se elige para la coreografía dará un matiz especial. Cuando se escucha un tema musical, lo primero que se aprecia es su ritmo, que viene determinado por una serie de golpes musicales, llamados beats, en los que se habrá de apoyar para apreciar la velocidad de la melodía, de esta manera se define la velocidad melódica o rítmica como el número de golpes que se registraran por minuto.

Cada 8 beats se formará una frase musical y el primer golpe de esos 8 beats será el más acentuado, será más fuerte, siendo este el inicio de la frase musical.

La Federación Internacional de Gimnasia Aerobia Deportiva 2001-2004, precisa...que la música para la competencia debe tener entre 155 y 165 beats por minuto..., en la misma pueden estar presentes diferentes tipos de músicas y efectos de sonido, los mismos deben estar debidamente editados y colocados en la cara A de los casetes de audio.

_ El trabajo conjunto como parte del proceso de enseñanza aprendizaje

Si bien con anterioridad, como parte del análisis de las rutinas, se ha considerado este elemento o exigencia, por su valor desde una concepción del proceso de enseñanza-aprendizaje desarrollador parece de interés poder profundizar en ello.

En tal sentido las posturas que en esta dirección son destacadas por RICO y SILVESTRE (1997) que siguiendo las posturas de VIGOTSKY (1979) y sus colaboradores, consideran el desarrollo de las potencialidades del sujeto a partir de un proceso de enseñanza-aprendizaje, en el que las actividades conjuntas permitan potenciar el desarrollo individual del alumno como parte de un proceso productivo, cuyas acciones se dan inicialmente en el plano externo, de colaboración y comunicación entre maestro y alumnos como acciones mediadoras para el proceso de asimilación individual. En el país diferentes investigadores del área de las ciencias pedagógicas y psicológicas SILVESTRE y RICO (1997) han mostrado a través de sus estudios, el valor de esta exigencia desde el punto de vista didáctico metodológico para el aprendizaje de los alumnos, así como desde el punto de vista formativo al favorecer sentimientos de solidaridad y ayuda entre los compañeros.

La exigencia señalada también es considerada por Anne Mary Seybold, citada por Pachón (2000), al proponer entre los principios didácticos, el principio de la práctica en colaboración, donde la colaboración y el compañerismo adquieren una importancia cada vez mayor respecto a la educación para la vida.

En la Educación Física, el efecto formativo de practicar juntos y mancomunadamente, se profundiza cuanto más variadas se tornen las relaciones entre los practicantes, además la vinculación con un grupo, eleva al individuo por encima de sus límites, entre los miembros del grupo encuentra respaldo, crítica y promoción, es decir, los compañeros con los que participa se convierten como parte de esta actividad en mediadores esenciales para su desarrollo individual. Al practicar en conjunto la tarea adquiere dimensiones, sus posibilidades de solución se multiplican, lo cual influye positivamente en el niño.

Se constituye de esa manera, la práctica en colaboración y el rendimiento en grupo, en opciones didácticas metodológicas importantes, dado que la Educación Física se constituirá en proyecto y obra de grupo, donde el trabajo de cada uno deja de ser una acción individual para constituirse en un compromiso de todos los integrantes del grupo. De esa manera, los sujetos llegan a comprobar que para

que el individuo rinda son muchos más positivos el reconocimiento y el apoyo del grupo, que el desconocimiento y el abandono, lo cual solo es posible si los miembros de un grupo pueden practicar juntos durante un lapso de tiempo prolongado, de modo que aprendan a conocer y reconocer sus debilidades y fuerzas.

Las consideraciones anteriores, han constituido referentes metodológicos de base en la elaboración del segundo folleto “Manual del Profesor de Educación Física” NAVARRO (1996) en el cual se constituyó en una premisa esencial... practicar y competir en grupos como una de las mejores oportunidades que poseen los escolares cubanos de coordinar ideas, pensamientos, espacio, tiempo, movimiento y camaradería, todo motivado por un trasfondo musical que invita a la creación tanto de profesores como de alumnos...

El trabajo del aeróbic en grupos o de modalidades no se puede ver solo como definiera COOPER (1998) en su conferencia: “Nutrición y Vida Sana” (Lima, Perú), refiriéndose a los aeróbicos como una variedad de ejercicios que estimula la actividad cardiovascular y pulmonar, incrementando el trabajo de los músculos de todo el cuerpo, mejorando así la circulación general...

En conferencia sobre Gimnasia Aeróbica Deportiva NAVARRO (1998) al hacer referencia al aeróbic competitivo o al término actual Gimnasia Aeróbica Deportiva, se está mencionando a un deporte clasificado como anaerobio láctico donde se compite por medio de rutinas o coreografías que duran 1'45 en las modalidades, 3'30 a 4 minutos en los grupos y que están regidas las normas internacionalmente establecidas por el Código de la Federación Internacional de Gimnasia y que estipula que las rutinas de competencia deben poseer un equilibrio entre trabajo del piso, el suelo y el aire y que debe estar integrada por 6 grupos básicos de elementos donde deben estar representadas la fuerza dinámica, fuerza estática, los saltos, giros, equilibrios y patadas.

Por otra parte, el trabajo en grupos está normado por un Reglamento Nacional que indica que las rutinas de competencias en grupos, deben poseer el mismo balance o equilibrio entre los movimientos en el suelo, piso, aire y que debe estar

conformada con ejercicios propios del aeróbic deportivo , acompañada musicalmente desde el principio hasta el final, poniéndose de manifiesto en este trabajo de conjunto, el acoplamiento, la sincronización, un gran nivel de preparación física y técnica de movimientos.

1.3 Normas básicas que debe cumplir cualquier tipo de ejercicio aeróbico

- 1- El ejercicio debe ser ininterrumpido y trabajar fundamentalmente los grandes grupos musculares que forman las piernas y los glúteos.
- 2- La duración mínima estará entre 10 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.

Ya se ha explicado anteriormente que para que el organismo pueda obtener los beneficios que proporciona el Aeróbic, el ejercicio debe practicarse de forma constante y durante un espacio temporal mínimo de entre 12 y 20 minutos, solo de este modo el cuerpo de cada persona tiene tiempo suficiente para alcanzar y mantener el nivel de esfuerzo que necesita, dadas sus características.

El aeróbic trabaja básicamente dos grandes grupos musculares (piernas y glúteos) ya que, en parte, se fundamenta en los principios del jogging (y en la carrera se ejercitan fundamentalmente estos grupos). Sin embargo, esto no quiere decir que no participe la musculatura de estas partes del cuerpo (brazos, abdomen, hombros, cintura).

El corazón, y por tanto el cuerpo, tienen una capacidad máxima de esfuerzo del 100 % en el aeróbic solo se trabajará a una intensidad situada entre el 60% y el 80 % de esa capacidad máxima. Los principiantes y personas con una baja condición física comenzarán el entrenamiento con un esfuerzo, próximo al necesario para que un ejercicio sea aeróbico (el 60%) e irán aumentando la intensidad del esfuerzo permitido (85%).

Un ejercicio que pretenda ser aeróbico no debe trabajar a niveles inferiores o superiores a los mencionados, salvo en casos realmente excepcionales. Los

niveles señalados responderán adecuadamente a la tipología común de alumnos que se encuentran en cualquier gimnasio. Practicar aeróbic a una intensidad inferior al 60% de la capacidad máxima, supone no llegar al nivel necesario para que el cuerpo se beneficie del ejercicio. Practicarlo a una intensidad superior, puede resultar peligroso ya que se obliga al corazón y al organismo en general a realizar un esfuerzo que supera sus posibilidades.

En algunos casos de personas con problemas de peso, que nunca han practicado ejercicio, es posible comenzar el entrenamiento a un nivel de esfuerzo inferior al 60% (50–55 %). Asimismo, aquellas personas bien entrenadas con una condición física excepcional, pueden llegar a practicar a un nivel de 85% de su capacidad máxima. Esto solo tendrá lugar en casos muy concretos.

La frecuencia que se recomienda para practicar Aeróbic, es de tres a cinco veces a la semana, por lo menos de 20 a 60 minutos y a ser posible en días alternos, de este modo se da un tiempo de reposo al cuerpo. Aunque la forma física sea buena, los excesos pueden ser igualmente perjudiciales. Las clases resultarán mejores y más dinámicas si no se está cansado, que si se siente agotado por tener un horario que ocupa mañana y tarde. Se debe evitar que el cansancio pueda llegar a repercutir en la energía y entusiasmo que se dedica a las sesiones. Cuando los alumnos perciben estos síntomas pueden llegar a perder su interés.

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 excesivamente dura (por ejemplo, tatami). El motivo es el siguiente:

❖ Superficies duras:

En ellas, el impacto que reciben las articulaciones (**sobre todo en el aterrizaje de los saltos del alto impacto**) es muy violento. Las precauciones han de ser extremas, de lo contrario se pueden lesionar los alumnos con facilidad. Si es obligatorio bailar sobre este tipo de suelo se debe utilizar un calzado de suela

gruesa pero flexible que absorba y disminuya la fuerza del impacto. Cuanta más protección mejor. Si se practica durante mucho tiempo en suelos duros y sin la protección necesaria, las lesiones pueden llegar a afectar no solo a la rodilla sino también a la columna vertebral.

❖ Superficies blandas:

Tampoco son recomendables, ya que los pies se hunden en exceso al bailar. En ellas existe el peligro de sufrir con facilidad esguinces y torceduras. Al saltar, ejecutar giros, etc. Los pies se van a estar apoyando en un suelo inestable, hecho que provoca a su vez, una disminución de la estabilidad del cuerpo y un aumento de la posibilidad de lesión. De nuevo, el calzado volverá a jugar un papel importante. En este tipo de superficie será recomendable utilizar zapatillas deportivas que proporcionen gran protección a nivel de tobillos (tipo bota, por ejemplo), o bien tobilleras elásticas.

❖ Superficie idónea:

Será aquella que no sea absolutamente rígida, que tenga un pequeño grado de movilidad que le permita vascular ligeramente cuando reciba el impacto del peso del cuerpo al aterrizar de un salto o al realizar los pasos. La ventaja de bailar en este tipo de piso reside en que si cuando se apoya el pie tras un salto, en lugar de chocar contra un suelo totalmente inmóvil y rígido se encuentra una superficie que cede ligeramente, la fuerza del impacto que reciben las articulaciones y huesos queda amortiguada, y si además se baila con un calzado apropiado, la amortiguación tendrá lugar por partida doble.

Las superficies que cumplen estas características 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:

- ❖ Cuanto más dura sea una superficie, mayor protección hay que procurar a los pies.

CALZADO

Con lo que se ha explicado anteriormente ya ha quedado clara la importancia del calzado en la práctica del Aeróbic.

Otras sugerencias:

La elección y compra de zapatillas deportivas para realizar los ejercicios debe responder a un estudio minucioso y detallado, sobre todo si se piensa dedicar a impartir clases, ya que en este caso se trabajará durante horas y si no se dispone de un buen calzado, el riesgo de lesión 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 este 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 la zona del talón sea ligeramente cóncava (contribuye a amortiguar los impactos) y favorece la estabilidad del pie.

ATUENDO

Debe permitir moverse con plena libertad. No importa el color o el modelo. 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.

Música

A la hora de estructurar una clase de aeróbic la música es imprescindible, es la herramienta de trabajo. Tiene que ser motivadora tanto para el monitor como para los alumnos y adecuada para el tipo de ejercicio que elijamos.

Hay que saber seleccionarla y para ello hay que tener en cuenta los siguientes aspectos.

1.4 La adecuación del ritmo y el estilo

Ritmo es el orden de los sonidos en el tiempo, en base a los momentos de tensión y otro de relajación (ejemplo, los latidos del corazón).

Ritmo y movimiento pueden ser conceptos equivalentes y complementarios, por lo que se resume en la definición siguiente:

Ritmo es el modelo de sonido y **movimiento** que se siente, se ve o se escucha y se quiere imprimir a una clase determinada.

“Estilo es lo que va a determinar el tiempo de la clase que queramos conseguir”

Si por lo contrario queremos estructurar una clase de funky, tendremos que utilizar música Funky, hip-hop o rap, que nos darán el estilo adecuado del movimiento funk.

Tiempo

Tiempo es la velocidad de una melodía. Esa velocidad se calcula contando el número de golpes (tiempos acentuados) que sentimos o contamos en un minuto.

En inglés el número de golpes por minuto se denomina BEATS.

El número de golpes por minutos (beats) va a determinar la velocidad y la progresión de la intensidad de los ejercicios. A mayor velocidad, mayor intensidad. Por eso cada clase, dependiendo de la intensidad que se quiere lograr, tendrá un máximo y un mínimo de beats.

- ❖ Para una clase de bajo impacto utilizaremos aproximadamente de 138 a 145 beats/ minuto.
- ❖ Para una clase utilizaremos de 145 a 160 beats/minuto.

- ❖ Para una clase combo o combinada (bajo-alto impacto) utilizaremos de 138 a 160 beats/minuto.
- ❖ Hay que tener en cuenta que con 160 b.p.m. se puede hacer bajo impacto pero con 138 b.p.m nunca podremos hacer alto impacto.
- ❖ Para una clase de funk de 115 a 130.b.p.m
- ❖ Para una clase de step de 122 a 132.b.p.m
- ❖ Para una clase de tonificación muscular de 120 a 130.b.p.m

Velocidad de la música en las partes de la clase.

- ❖ Pre-calentamiento o ejercicio de acondicionamiento 90 a 100 b.p.m.
- ❖ Calentamiento o calentamiento general 100, 110 hasta 120 b.p.m.
- ❖ Ejercicio primera fase parte principal 130 a 138 b.p.m.
- ❖ Ejercicio estiramiento y relajación 100 a 110 b.p.m.
- ❖ Ejercicio de enfriamiento tercera fase de la parte principal (trabajo aeróbico) 130 a 140 b.p.m.

La utilización de las frases musicales.

Se requiere aprender cómo se construye la música y cuales son los elementos básicos. La música se estructura a base de frases musicales. Como el lenguaje hablado construimos frases con palabras, en la música esas frases se forman con tiempos acentuados. Una frase musical es la unión de 8 tiempos. Las frases se suelen unir en bloques o períodos de 4 frases, es decir, $4 \times 8 = 32$ tiempos.

En el inicio de la primera frase de un bloque o período, se observa que el ritmo es más marcado y conforme va finalizando la frase, ese ritmo ó acento va decayendo, hasta volver a empezar otra frase y/u otro período.

Hay que aprender a escuchar la música, para saber distinguir cuando empiezan las frases.

De esta manera se adoptan los ejercicios al comienzo de cada frase utilizando combinaciones de 8,4 y 2 tiempos que se acoplan a la estructura musical y dan la

sensación de una clase más armónica, mejor acompañada, más ordenada y atractiva.

Ejercicio: Una canción conocida, marca con palmadas los tiempos acentuado, da palmadas al iniciar una frase y observa como el acento va decayendo al final de cada frase, para volver a ser fuerte en el primer tiempo de la siguiente. Lo mismo con palmadas. Descubrir con palmadas fuertes el inicio de cada frase y/o período.

Cuando se domine este ejercicio no hará falta ir contando 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8. En todo momento se sabrá cuál punto de la frase es el correcto. Eso ayudará a conseguir cambios de movimientos en el tiempo acentuado y una sensación de gran coordinación y armonía.

La mayoría de las canciones tienen una estructura musical regular a base de frases y períodos completos, pero algunas canciones se salen de la regla y tienen una estructura musical complicada. En medio de unos períodos musicales se encuentra con una frase suelta o un vacío musical, o algunos tiempos un poco raros, que rompen la estructura de la coreografía. Lo importante es saber reconocerlos y hacer algún paso o movimiento distinto para llenar ese tiempo diferente o que falta y continuar la coreografía cuando se reanude la estructura musical normal.

Ejercicio: La canción anterior y en vez de palmadas, como ya conoces cuando se inicia un período ó bloque, dibuja una línea al comienzo de su primera frase, una segunda línea al comienzo de la segunda frase, una tercera al comienzo de la tercera frase, y cruza las tres líneas con una cuarta línea al comienzo de la cuarta frase.

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

Estructurar la música acorde a las partes de la clase para no tener que detenerla, una edición de la música acorde a intensidad que debe tener cada parte .

Estrategia a utilizar.

Cuando se plantean a los alumnos los patrones de movimientos que configuran la coreografía, se hacen a través de la aplicación de los distintos métodos, desarrollando una u otra estrategia, dependiendo de la situación. Estrategia, es la forma de presentar los movimientos, si se realiza de una forma global (Todo de golpe) o por el contrario de una forma analítica (poco a poco y por partes).

Así cuando los patrones de movimientos conllevan a un mayor nivel de complejidad, se deben aplicar estrategias de formas más analíticas. Los elementos más sencillos pueden representarse de una forma global, mientras que con los elementos más complejos ser más analíticos.

Dentro de una escala progresiva, se encuentran con las siguientes formas de presentar las estrategias de enseñanza en el **Aeróbic Deportivo**.

1.- Global Puro: El movimiento se ejecuta en su totalidad, tal y como es, sin progresiones. Lógicamente esta opción se aplica en aquellos movimientos que resulten sencillos de ejecutar por los alumnos.

2.- Global con polarización de la atención: Como en el caso anterior, se ejecuta el movimiento en su totalidad, pero en este caso, llamar la atención del alumno para que se fije o preste una atención especial en algún aspecto de la ejecución. Este es el caso de la realización de ejercicios de tonificación muscular; al mismo tiempo que se ejecuta, centrarse en la colocación de las palancas articulares, en el recorrido, en las normas de seguridad, la localización del esfuerzo, etc.

3.- Global Modificado: En este caso el patrón de movimiento de una forma Global simplificada, y que se asemeje lo más posible al original. De esta forma la ejecución por parte del alumno se ve facilitada.

4.- Análisis progresivo y Secuencial: Con esta estrategia el movimiento a realizar es en partes más pequeñas. La ejecución comenzará con la primera parte y una vez asimilada por los alumnos, se irán añadiendo otras partes ordenadas de forma secuencial, hasta la ejecución completa de la coreografía.

1.5 Definición de Gimnasia Aeróbica Deportiva

Es la habilidad de ejecutar patrones de movimientos complejos y continuos en alta intensidad con la música, los cuales son originarios de los ejercicios aeróbicos tradicional. La rutina debe mostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y utilización de los 7 pasos básicos, con un alto grado de perfecta ejecución de los elementos de dificultad. (Código de punto de la Gimnasia Aeróbica Deportiva 2005-08 de la FIG).

Definición de patrones de Movimientos Aeróbicos.

Combinación de pasos básicos de la danza aeróbica, junto a patrones de movimientos de brazos, ejecutado con música para crear secuencias dinámicas, rítmicas y continuas con movimientos de bajo y alto impacto. La selección de las rutinas debe proporcionar una intensidad deseada para ejemplificar la naturaleza cardiovascular del aeróbic. (Código de Punto de la Gimnasia Aeróbica Deportiva 2005-08 de la FIG).

Pasos Básicos:

.Marcha: Este paso está presente durante casi toda la clase. Se trata de caminar en el sitio sin avanzar .Se puede hacer tanto de bajo impacto (movimiento lento) como de alto impacto (movimiento rápido). Se utilizará para:

- 1-Hacer una pausa entre un movimiento y otro.
- 2-Aprovechar y explicar la coreografía sin parar el ritmo de la clase.
- 3-Bajar las pulsaciones.

.Paso de lado a lado: De pie erguido, se separa una pierna hacia un lado y luego se junta con la otra. Es un paso lateral que se aprovecha para:

- 1-Hacer de intervalo entre dos pasos diferentes.
- 2-Disminuir el ritmo cardíaco de la sesión.

.Cruzar las piernas: También se le llama paso cruzado .Es un movimiento que se hace en cuatro tiempos:

- 1-Abrir una pierna a un lado.

2-La otra pierna se cruza por detrás(o por delante, es otra variante de este paso de aeróbic).

3-Se vuelve a separar la pierna (con lo que las dos vuelven a separarse).

4-Se juntan las piernas de nuevo.

.Levantar la rodilla: El paso es muy similar a la marcha pero, además, levantamos una rodilla. Normalmente, se alternan las rodillas.

EPÍGRAFE 2. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Tipo de estudio. Población y muestra

Para la realización de la investigación se asume el paradigma positivista.

Para la realización de este trabajo de una población 40 alumnos de 10-11 años de la escuela primaria “Julio Antonio Mella” se tomó de forma intencional 20 alumnos, 15 niñas y 5 niños para un 50 por ciento de la población. Ya que estos se motivaron más por la Gimnasia Aerobia Deportiva.

La muestra se caracteriza por 20 niñas y niños de 5to grado, comprendidos entre las edades de 10-11 años, todos estudian en la escuela primaria “Julio Antonio Mella” los mismos tienen buena flexibilidad, constitución física y buen ritmo musical, además participan activamente en las clases de Educación Física y el Deporte Participativo, presentan un buen rendimiento académico y una excelente disciplina. Son estudiantes y realizan todas las tareas que se le asignen acorde a su edad.

2.2. Métodos e instrumentos

Métodos del nivel teórico:

Histórico Lógico: Posibilita conocer la evolución y desarrollo del problema a través de un estudio minucioso.

Inductivo- Deductivo: Permite deducir las posibles soluciones a partir de las causas y además apoyan el análisis del problema.

Analítico- Sintético: Permite realizar el análisis detallado de los programas y actividades de la Gimnasia Aerobia Deportiva y la síntesis se produce sobre la base de los resultados hechos previamente por el análisis.

Métodos del nivel empírico.

Guía de observación: Permitió ver en la práctica como es la participación de las niñas y niños en las clases de Gimnasia Aerobia Deportiva.

Encuesta: La misma se realizó a las niñas y niños de 10-11 años de la escuela primaria "Julio Antonio Mella" con el objetivo de constatar los conocimientos que poseen acerca de la Gimnasia Aerobia Deportiva y de conocer las causas que inciden en la incorporación a la práctica de esta modalidad.

Del nivel matemático:

Cálculo Porcentual: Permite tabular los resultados en esta investigación.

2.3. Diagnóstico

En la investigación se aplicó una encuesta y una guía de observación a las niñas y niños de 10-11 años de la escuela primaria "Julio Antonio Mella", que forman parte de la muestra, para determinar las causas que inciden en la incorporación a la Gimnasia Aerobia Deportiva.

La encuesta se efectuó de manera individual a cada sujeto de la muestra en los horarios del receso y los tiempos libres de los alumnos, para realizar la misma se informaba el objetivo que perseguía, la importancia de la respuesta que el sujeto le dió, así como conocer la disposición del mismo a ser encuestado, creando un clima de cordialidad adecuado para realizar el trabajo; a continuación se le entregaba la encuesta, aclarando, cuando no entendían las preguntas, al concluir se les daba las gracias al encuestado por la colaboración prestada.

Una vez realizado el diagnóstico y teniendo en cuenta los elementos detectados como causas que incidían negativamente en la incorporación de los alumnos a la Gimnasia Musical Aerobia, se elaboraron acciones dirigidas a resolver las carencias cognoscitivas sobre la actividad, familiarizándolos, a través de la experiencia de practicantes, así como poniéndolos en contacto con la realidad de

la actividad, no solo para que conozcan, sino también para que sientan mediante su participación en la ejecución de algunas de sus actividades.

Se corresponde con el comportamiento de los sujetos hacia la incorporación a la Gimnasia Aerobia Deportiva y se propone a la vez una propuesta de actividades. Por su parte la guía de observación, se realiza en los horarios libres, actividades recreativas, clases de Educación Física, actividades político culturales, etc.

Tabla 1. Resultados cuantitativos de la guía de observación.

CRITERIO DE MEDIDAS	BIEN	%	REGULAR	%	MAL	%
1	15	75	5	25	0	0
2	13	65	6	30	1	5
3	16	80	4	20	0	0
4	20	100	0	0	0	0
PROMEDIO	16	80	3	15	1	5

Resultados cualitativos de la guía de observación.

Sobre el criterio de medida uno sobre el comportamiento de las niñas y niños de 5to grado, fue evaluado de Bien, ya que de los muestreados 15 obtienen la máxima categoría para un 75 % y cinco la de Regular para un 25%, no existiendo nadie evaluado de Mal.

En el criterio dos evaluados de Bien existieron 13 alumnos para un 65%, de Regular seis para un 30% y uno de Mal para 5%, este es sobre la permanencia de ellos en las actividades recreativas, político cultural, deportivo, clases de Educación Física y actividades extracurriculares.

En el criterio tres: motivación por estas actividades 16 fueron evaluados de Bien para un 80% y 4 de Regular para 20%, por lo que también es evaluado de Bien el criterio.

En el criterio cuatro todos los alumnos fueron evaluados de Bien para un 100%.

En sentido general se puede decir que mediante la observación de estas niñas y niños arrojó resultados positivos, pues de los 20 muestreados 16 fueron evaluados de Bien para un 80%, tres de Regular para un 15% y uno de Mal para un 5%

Resultados de la encuesta.

Para proponer estas actividades se realizó un diagnóstico inicial en el cual se aplicó una encuesta con diferentes objetivos pero siempre respondiendo al mismo problema y arrojando los siguientes resultados.

Tabla 2. Resultados cuantitativos de la encuesta

Preguntas	si	%	Algo/algunas	%	no	%
	TV	%	RADIO	%	VIVO	%
1	6	30	3	15	11	55
2	8	40	6	30	6	30
3	4	20	0	0	16	80
4	2	10	13	65	5	25
5	1	5	7	35	12	60
6	12	60	1	5	7	35
7	8	40	9	45	3	15
8	6	30	2	10	12	60
Promedio	6	30	5	25	9	45

Resultados cualitativos de la encuesta:

La pregunta uno se refiere a si conocen en qué consiste la Gimnasia Aerobia Deportiva, 11 plantean que no conocen para un 55%, tres algunas veces para un 15% y seis si conocían para 30%, la pregunta dos se refería a si habían observado en la televisión alguna competencia de Gimnasia Aerobia Deportiva, los resultados fueron los siguientes, ocho han visto competencia por televisión para un 40%, seis respondieron que algunas veces para un 30% y seis que nunca habían visto nada para un 30%, la pregunta tres a través de que vía o medio la

conociste, cuatro responden que por televisión para un 20%, 16 respondieron que en vivo para un 80%, pregunta cuatro sobre si conocían las modalidades de la Gimnasia Aerobia Deportiva, dos responden que sí para un 10%, 13 responden que algunas para un 65% y cinco responden que conocían ninguna para un 25%, la pregunta cinco, conocen las principales figuras en los diferentes niveles, uno la conocía para un cinco por ciento y siete que algunas para un 35%, 12 que no conocían a ninguna para un 60%. La pregunta seis se refiere a si le gusta realizar actividades físicas: 12 respondieron que sí, para un 60%, uno que no para un cinco por ciento, siete respondieron que a veces, para un 35%. La pregunta siete que si había practicado ó practica algún deporte de manera sistemática: ocho respondieron que sí para un 40%, nueve que no para un 45%, y tres que a veces para un 15%. La pregunta ocho te gustaría practicar la Gimnasia Aerobia Deportiva, seis respondieron que sí para un 30 %, dos que no para un 10% y 12 respondieron que a veces para un 60%. En cuanto al promedio general podemos decir que el 45% de la muestra no posee conocimiento alguno sobre la Gimnasia Aerobia Deportiva y muestra desinterés por su práctica, el 25% conoce algunas cosas y está dispuesto a practicarlo en algunas ocasiones ó a veces y el 30% si conoce y quisiera practicarlo sistemáticamente, por lo que en sentido general el mayor por ciento de la muestra presenta desconocimiento y desinterés por la práctica de la Gimnasia Aerobia Deportiva, la otra parte posee cierto conocimiento y está dispuesto a practicarlo .

2.4. Propuesta de actividades

A continuación aparecen diez actividades encaminadas a incrementar la práctica de la Gimnasia Aerobia Deportiva en las niñas y niños de 10-11 años de la escuela primaria “Julio Antonio Mella,” ya que es una premisa fundamental para lograr una buena incorporación de los mismos en las diferentes modalidades.

Las actividades propuestas tienen como objetivo principal incorporar a una mayor cantidad de niñas y niños a la práctica de la Gimnasia Aerobia Deportiva, las mismas se realizarán en un área que tenga las condiciones adecuadas, que tenga

claridad, ventilación para que estos participantes se incorporen y se sientan bien en el lugar escogido, un buen equipo de música.

Actividad 1

Título: Taller de Gimnasia Aerobia Deportiva

Objetivo: Enriquecer los conocimientos deportivos en un taller de lluvias de ideas vinculado a la evolución e historia de la práctica de la Gimnasia Aerobia Deportiva.

Proceder Metodológico: Se reunirá la muestra seleccionada en un aula, la profesora invitará a que cada participante exprese lo que sabe acerca de la evolución e historia de la Gimnasia Aerobia Deportiva, así como, los principales logros y figuras que ha tenido dicho deporte en Cuba y la provincia. Al finalizar cada exposición, la profesora anotará en la pizarra las ideas principales, corregirá los errores y profundizará en aquellos aspectos que no hayan sido abordados por los alumnos, llegando a conocer los aspectos anteriormente señalados en forma de consenso.

Actividad 2

Título: Tiempo de Campeones.

Objetivo: Identificar las principales figuras de la Gimnasia Aerobia Deportiva a través de la observación de las principales competiciones en el país en una proyección de video.

Proceder Metodológico: Con previa coordinación con la escuela primaria " Julio Antonio Mella " se les mostrará un video de las principales competencias , donde la profesora irá resaltando las principales atletas que se destacan en cada modalidad, para ello explicará de forma sencilla como se llega alcanzar esos resultados en la práctica de la Gimnasia Aerobia Deportiva, así como, los beneficios y reconocimientos que la misma aporta en el plano personal de los campeones.

Actividad 3

Título: Lleva el ritmo y lo sabrás.

Objetivo: Incorporar gran cantidad de alumnos a la práctica de la Gimnasia Aerobia Deportiva mediante una coreografía acompañada con la música adecuada.

Proceder metodológico: La profesora con previa coordinación con la escuela ,participará en el matutino donde la misma realizará una demostración de diferentes pasos aerobios uniéndolos y formando una coreografía acompañada de la música adecuada, después de la presentación invitará a todos los presentes a realizar la actividad junto a ella.

Actividad 4

Título: Debate con atletas destacados de la provincia de Sancti Spíritus en la Gimnasia Aerobia Deportiva.

Objetivo: Conocer mediante un intercambio de preguntas y respuestas las experiencias adquiridas por los atletas destacados de la provincia en la Gimnasia Aerobia Deportiva.

Proceder metodológico: La profesora propiciará un debate con atletas destacados de la provincia en la Gimnasia Aerobia Deportiva, donde los niños y niñas invitados obtendrán respuestas a las preguntas formuladas a los atletas.

Actividad 5

Título: Llega y Súmate.

Objetivo: Reunir en una actividad cultural de la comunidad a los niños y niñas de la muestra para que ejecuten las diferente modalidades de la Gimnasia Aerobia Deportiva.

Proceder metodológico: Se convocará a todos los alumnos a una actividad cultural en el parque de la comunidad, se esperará a la parte intermedia cuando haya música y los alumnos estén bailando, colocará frente a los mismos y los invitará a que ejecuten los diferentes pasos aeróbicos.

Actividad 6

Título: Observa e identifica.

Objetivo: Reconocer mediante una observación los pasos básicos y las acciones que se realizan en una clase de Gimnasia Musical Aerobia.

Proceder metodológico: Se coordinará con la profesora para que los alumnos puedan asistir a la clase, decirles que no van a participar, sino a observar la actividad, no obstante aquellos que durante la sesión deseen incorporarse a la actividad lo pueden hacer. Se debe comunicar el objetivo de la clase y se les indicará lo que deben observar, cómo se realizan los pasos básicos, si tienen que saber bailar para ejecutarlos, el comportamiento, si disfrutan cuando hacen la coreografía y si son movimientos fáciles de realizar.

Actividad 7

Título: Los beneficios del ejercicio.

Objetivo: Familiarizar a los niños con los beneficios que brinda para la salud y el desarrollo de capacidades físicas motrices para la práctica de la Gimnasia Aerobia Deportiva utilizando la exposición en una computadora.

Proceder metodológico: La profesora expone de forma sencilla a través de una computadora los principales cambios que ocurren en el cuerpo de los niños y cuales son las ventajas que contribuyen al fortalecimiento del cuerpo, así como los beneficios para el aparato cardiovascular y la coordinación de los movimientos; posteriormente se invitará a los alumnos que dibujen en un papel cómo ellos ven a un niño que hace ejercicio y otro que no los realiza.

Actividad 8

Título: Con mi música.

Objetivo: Reconocer los principales ritmos empleados en la práctica de la Gimnasia Aerobia Deportiva para bailar en una pequeña coreografía.

Proceder metodológico: La profesora con previa antelación debe grabar varios temas de música apropiada para esta actividad deportiva, como merengue, y discoteca, los niños realizarán en conjunto con la profesora a ritmo de la música varios pasos aerobios, uniéndolos poco a poco y conformando una pequeña coreografía.

Actividad 9

Título: Popularizando la Gimnasia Aerobia Deportiva.

Objetivo: Ampliar la práctica de la Gimnasia Aerobia Deportiva en la escuela a través de un círculo de interés para fomentar el interés de los niños por este deporte.

Proceder metodológico: Se creará un círculo de interés con los niños practicantes de la Gimnasia Aerobia Deportiva en la escuela "Julio Antonio Mella" donde expliquen en qué consiste, los beneficios que tiene el ejercicio en los aspectos físico, higiénicos estéticos, así como para el proceso docente educativo. Además se informará cómo y a quién hay que ver para inscribirse como matrícula. Esta se realizará en un lugar céntrico de la escuela, donde todos los alumnos puedan acceder.

Actividad 10

Título: Al festival todos.

Objetivo: Realizar las diferentes modalidades en un festival de la Gimnasia Aerobia Deportiva para mostrar las habilidades que poseen los niños y niñas hacia la práctica de este deporte.

Proceder metodológico: Se convocará a todas las niñas y niños para participar en un festival de Gimnasia Aerobia Deportiva en las diferentes modalidades, que se presentarán en el parque de la localidad. Al finalizar la actividad se premiarán por modalidades y categorías, según su talento y creatividad al compás de la música.

CONCLUSIONES

- Se constataron los antecedentes teóricos-metodológicos que sustentan la incorporación de las niñas y niños de 10-11 años de la escuela primaria “Julio Antonio Mella”, a la práctica de la Gimnasia Aerobia Deportiva.
- Al diagnosticar el grupo muestreado se comprobó que las niñas y niños de 10-11 años de la escuela primaria “Julio Antonio Mella”, tienen poco conocimiento sobre la Gimnasia Aerobia Deportiva, lo cual no los motiva a incorporarse a la práctica de esta actividad.
- Se diseñó una propuesta de actividades para mejorar incorporación de las niñas y niños de 10-11 años de la escuela primaria “Julio Antonio Mella”, a la de la práctica de la Gimnasia Aerobia Deportiva.

RECOMENDACIONES

Aplicar esta propuesta de actividades en la escuela primaria “Julio Antonio Mella”, para poder conocer los resultados y su posible generalización en las diferentes escuelas de la localidad y del municipio.

BIBLIOGRAFÍA

1. Achiong, G. (1998). Lineamientos para la organización de la superación del personal docente: I.S.P Silverio Blanco Núñez. Sancti-Spíritus: Cuba.
2. Albaladejo, Laureen, aeróbic para todos, Editorial GYMMOS, Madrid, España, 1996, Pág. 121.
3. Álvarez de Zayas, C. (1984). La Escuela por excelencia. Cuba: Editorial pueblo y educación.
4. Álvarez, M. (1974). Planteamiento, diagnóstico de necesidades capacitación y adiestramiento, Pág. 37-40. Artículo Rev. Pedagogía para el adiestramiento: Servicio Nacional ARMO. Vol. IV. No. 16 Julio-Septiembre.
5. Alvira, F. (1991). Metodología de la evaluación de programas. España: Editorial Centro de investigación sociológica.
6. Amaya, R. (1992). Diagnóstico Pedagógico. Fundamento Teórico. España.
7. Anguera, T. (1982). Metodología de la observación en las CC Humanas.
8. Añorga, J. (1988). Conferencia impartida en el curso sobre "El perfeccionamiento del postgrado en Cuba. Ciudad Habana. Editorial Pueblo y Educación.
9. Arnold, P. (1991). Educación Física, movimiento y currículum. Madrid: Morata.
10. Arrieta, B. y Meza, R. (2000). El currículum pertinente del pensum de Idiomas Modernos para el ejercicio profesional del egresado. Laurus Revista de educación. Caracas.
11. Asociación de Pedagogos de Cuba. (1998). Colectivo de Investigación Educativa "Graciela Bustillo" Técnicas Participativas de educadores.
12. Beam, Anita, Guía Completa DEL Entrenamiento de la Fuerza, Editorial TUTOR S.A. Madrid, España, 2000 Segunda Edición, Pág. 207.
13. Blondine Calais, Germaine: Anatomía para el Movimiento; Introducción al Análisis de las Técnicas Corporales. Curbet & Marques Impressors, SL., Gerona.
14. Cabrera, F. (1994). Medición y evaluación educativa. Barcelona.
15. Cacho, Raúl, Los Métodos de Construcción Coreográfica tibe Training de la Federación Española de Aeróbic, Septiembre – Diciembre, Nro. 4. 2001, Pág. 28.
16. Cagigal, J. M. (1979). Cultura intelectual y cultura física. Buenos Aires: Editorial Martínez Roca.

17. Campos Brunei, José – Cervera, Víctor Ramón, Teoría y Planificación del Entrenamiento Deportivo. Editorial PAIDOTRIBO, Barcelona, España, 2001 Pág. 140, Contiene CD.
18. Castellanos, S. (1997). Apuntes bibliográficos para evaluación de proyectos educativos y educación comparada. Riobamba Ecuador.
19. Charola, Ana, Manual Practico del Aeróbic, Editorial GYMMOS, Madrid, España, 1996.
20. Comenius, J. (1997) Informatorium Schule Materskè. Traducción mecanografiada. Biblioteca Fundación Rodney Arismendi: Editorial 1999.
21. Cuba. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Sistema para la superación de los profesores de Cultura Física y Deporte. (1995). La Habana.
22. Díaz, J. (1994). El currículum de la Educación Física en Reforma educativa.
23. Fisiología del Ejercicio, Edición: EDICIONES PEDAGÓGICAS, Madrid, España, 1995, Pág. 182.
24. García, Alfredo – Valderas, Carmen, Guía para la Práctica del Buen Deporte de Aeróbic, Editorial OLALLA, Madrid, España, Pág. 154.
25. K. Fidelus – J. Koctasz. Atlas para el Ejercicio Físico para el Entrenamiento, Editorial GYMMOS, Madrid, España, 1991, Pág. 277.
26. Kaufman, R. y Vergara, A. (1984). Determinación de necesidades de donde Kaufman, R. (1980). Planificación de sistemas educativos. México.
27. Le Boulch, J. (1983). El desarrollo psicomotor desde el nacimiento.
28. Leiva, D. (1991). Reflexiones sobre capacitación docente. México.
29. Morales, V. (1990). Hacia los sistemas nacionales de estudios de Avanzada en América y el Caribe. Venezuela.
30. Morles, V. (1996). Educación más alta para el tercer mundo: Hacia una teoría. Revista Universidad, Postgrado y Educación Avanzada. Vol. 2. Caracas: Venezuela.
31. Pila Teleña, Augusto: Metodología de la Educación Físico-Deportiva, Madrid, 1978.

32. Preibsch, M. y Reichardt, H.: EN FORMA. ED. Hispano-Europea, Barcelona, 1992.
33. Ruiz Pérez, L. M. (1995). Competencia Motriz. ED. Gymnos, Madrid.
34. Ruiz Pérez, L. M. y Sánchez Bañuelos, F, (1997). Rendimiento Deportivo. Ed. Gymnos, Madrid.
35. Ruiz Pérez, L. M. (1994). Deporte y Aprendizaje. Procesos de adquisición y Desarrollo de Habilidades Motrices. Visor Distribuciones, Madrid.
36. Sánchez, Domingo, BASES PARA LA ENSEÑANZA DEL AEROBIC, Editorial GYMMOS, Madrid, España, 1999, Pág. 169.
37. Steen Ouse, L. (1998). La investigación y desarrollo del curriculum. España.
38. T. Howley, Edward - B. Dom, Franks, Manual del Técnico de Salud y Fitness, Editorial PAIDOTRIBO, Barcelona, España, Pág. 452.
39. Taba, H. (1976). Elaboración del currículo: teoría y práctica.
40. Titone, Renzo: Metodología Didáctica. ED. Rialp, Madrid, 1966.
41. Torrebadella Flix., Javier, 2004. Ejercicio de Flexibilidad, Editorial PAIDOTRIBO, Quinta Edición, Barcelona, España, Pág. 490.
42. Vázquez Gómez, B. (1989). La Educación Física en la Educación Básica. ED. Gymnos, Madrid.
43. <https://aerobic.guiafitness.com> .Pasos básicos de Aerobic (2008)

ANEXOS

Anexo 1

Guía de observación.

Aspectos a observar.

Criterio de Medida.

1-Comportamiento de las niñas y niños de 5to grado.

Bien_____ Regular_____ Mal_____

2- La permanencia de ellos en las actividades recreativas, político cultural, deportivo, clases de educación física y actividades extracurriculares.

Bien_____ Regular_____ Mal_____

3- Motivación por estas actividades.

Bien_____ Regular_____ Mal_____

4- Relación entre los alumnos en las diferentes actividades.

Bien_____ Regular_____ Mal_____

Anexo 2

Encuesta:

Objetivo: Constatar los conocimientos, los gustos y preferencias que poseen las niñas y niños sobre la Gimnasia Aerobia Deportiva.

1-¿Conoces en que consiste la Gimnasia Aerobia Deportiva?

SI___ ALGO___ NO___

2-¿Haz observado en la televisión alguna competencia de Gimnasia Aerobia Deportiva?

SI___ ALGUNAS VECES___ NO___

3-¿A través de que vía o medio la conociste?

TV___ RADIO___ EN VIVO___

4-¿Conoces las modalidades de la Gimnasia Aerobia Deportiva?

SI___ ALGUNAS___ NO___

5-¿Conoces las principales figuras en los diferentes niveles?

SI___ ALGUNAS___ NO___

6-¿Te gusta realizar actividades físicas?

Si___ NO___ A VECES___

7-¿Haz practicado o practicas algún deporte de manera sistemática?

Si___ NO___ A VECES___

8-¿Te gustaría practicar la Gimnasia Aerobia Deportiva?

Si___ NO___ A VECES___

Anexo 3

Clave Encuesta

Indicador 1: conocimiento de la muestra sobre la Gimnasia Aerobia Deportiva.

B: Conocen sobre la Gimnasia Aerobia Deportiva.

R: conocen algo de la Gimnasia Aerobia Deportiva.

M: no conocen de la Gimnasia Aerobia Deportiva.