

**UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS, LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE
“MANUEL FAJARDO”**

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA “NANCY URANGA ROMAGOZA”

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MASTER EN
ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA**

**TÍTULO: Alternativa de juegos para contribuir a la permanencia en la práctica
del Aerobio de Salón de los niños entre 8-10 años en la comunidad
“Capitán San Luís”.**

Autor: Lic. María Cecilia Soto Paulín

Tutor: M.Sc. María del Carmen Corbo Rodríguez

2011

“Año 53 de la Revolución”



Dedicatoria



A mi Dios de Amor Jesucristo por darme las fuerzas necesarias, el ánimo, la paciencia, la sabiduría y la firmeza para seguir adelante y llegar hasta el final.

A mi madre idolatrada que desde su partida no se ha separado de mi ni un solo momento, con su amor infinito sembró en mi la semilla de la dedicación al estudio y la importancia de aprender como si fuera a vivir siempre y a vivir como si fuera a morir mañana, hoy físicamente no está presente pero vive permanentemente en mi corazón.

A mí querida familia que tanto me ha apoyado para poder dedicar tiempo a prepararme y hacer realidad los sueños de mi madre.

Agradecimientos

A mi tutora por hacerme entender que sí podía llegar hasta el final, por su tiempo, paciencia, ayuda incondicional y esa ternura llena de tanto amor que tuvo para conmigo antes de cualquier orientación, siempre te voy a recordar porque en los momentos difíciles no faltó tu mano amiga.

Un especial agradecimiento al claustro de profesores que impartieron los módulos de la maestría y por los cuales siento un gran respeto y admiración.

A mis amigas Marlen, Marisel y María de las Nieves por toda la ayuda que me brindaron y a todas las personas que de una forma u otra pusieron su granito de arena para que hoy concluya con mis estudios de maestría.

Resumen

La Gimnasia Aerobia es una variedad de ejercicios que estimulan la actividad cardíaca y pulmonar por un tiempo suficientemente largo de duración para producir cambios beneficiosos en el organismo, tiene una base fundamental que está dada en la Gimnasia Básica, de la cual se toman todos los ejercicios anatómicamente posibles de ejecución, la música es el medio fundamental y esta debe ser seleccionada y editada. Se recomienda comenzar su práctica en edades tempranas; la estética de la figura, la coordinación, la postura, el baile y los pasos básicos del aerobio se van adquiriendo a través de la sistematicidad de las clases, pero teniendo en cuenta su planificación por edades, y que se utilicen al principio los ejercicios de fácil ejecución, siendo estos los de bajo impacto. Teniendo como referencia la decepción, el cansancio físico y el no conocimiento de los pasos fundamentales del aerobio de salón en los niños de esta comunidad, lo que provoca estadías de permanencia baja en la práctica de este deporte, es por lo que se propone una alternativa de juegos, que parten de un objetivo general y objetivos particulares, así como la descripción de cada uno de ellos, las reglas, los materiales y las orientaciones metodológicas a seguir para su implementación en la comunidad en los niños entre 8-10 años.

Índice

	Páginas
Introducción	1-9
Capítulo I. Consideraciones teóricas sobre la Práctica del Aerobio de Salón en la comunidad.	10-38
1.1 El Aerobio de Salón. Evolución en la historia del término y los ejercicios.	10-13
1.2 El Aerobio de Salón. Sus características	13-16
1.3 La Gimnasia Aerobia en Cuba	16-19
1.4 Gimnasia Aerobia en la provincia de Pinar del Río	19-20
1.5 El juego como ejercicio físico.	20-27
1.6 Particularidades del desarrollo físico en niños de 8-10 años de edad.	27-30
1.7 La comunidad como mediadora entre el deporte recreativo	30-36
Conclusiones del capítulo I	37
Capítulo II: Propuesta de una alternativa de juegos que contribuya a la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón de los niños entre 8-10 años en la comunidad "Capitán San Luís".	38-
2.1 Caracterización del Consejo Popular "Capitán San Luis".	38-39
2.2. Características de los niños y niñas de la muestra seleccionada.	39-40
2.3 Metodología utilizada: técnicas e instrumentos utilizados	40-43
2.4 Caracterización pedagógica de la alternativa de juegos que contribuyan a la permanencia a las sesiones de la práctica del Aerobio de Salón de los niños entre 8-10 años en la comunidad "Capitán San Luís".	43-47
2.5 Principios con que cumple la alternativa que se propone	47-48
2.6 Descripción de la alternativa de juegos que se propone	48-57
2.7 Valoración de la utilidad de la alternativa de juegos que contribuyan a la permanencia a las sesiones de la práctica del Aerobio de Salón de los niños entre 8-10 años en la comunidad "Capitán San Luís".	58-59
Conclusiones del capítulo II	60
Conclusiones	61
Recomendaciones	62
Bibliografía	
Anexos	

Introducción

Aún cuando el siglo XXI se inicia entre grandes adelantos tecnológicos y descubrimientos científico- técnicos que se extienden en todos los campos con gran rapidez, el ser humano sigue siendo el mismo y mantiene las necesidades primordiales de seguirse alimentando para conservar la salud y gastando energías para poder acometer las tareas y acciones de la vida diaria.

Por eso hoy, el mundo, no sólo se preocupa de cómo alimentar a los hombres sino también de cómo hacerlo gastar energías mediante actividades físicas que no agredan al organismo humano. En esta búsqueda muchos concuerdan en que las actividades aerobias resultan imprescindibles para resguardar y mantener la salud.

En sus inicios, las actividades aerobias se limitaban solamente a largas caminatas, trotes o carreras con diferentes ritmos de trabajo, al aire libre, a campo traviesa o por la calle de cualquier ciudad. Luego se desarrollaron aparatos sofisticados para trabajar bajo techo y en espacios reducidos, entre los que se destacaron la bicicleta estacionaria, el remo, las esteras rodantes, etc.

Estos aparatos han tenido mucho éxito en el camino, pero también la limitante de no encontrarse al alcance de todos, así como de mantener las mismas posturas y posiciones iniciales, limitando la gama de movimientos a realizar, por lo que con el de cursar del tiempo se retoman las formas tradicionales de la gimnasia de mantenimiento, pero esta vez introduciendo como elemento novedoso el trabajo aeróbico.

Este trabajo se organiza mediante pasos y sus combinaciones y como segundo componente el trabajo acompañado musicalmente con ritmos que permitan una adecuada dosificación de las cargas y que sean del gusto de los practicantes. A esta forma de desarrollar la resistencia cardiovascular se le dio por nombre Aeróbicos, Gimnasia Aerobia o Aeróbicos de Salón.

En Cuba se comenzó la práctica de esta manifestación en los años 80 comenzando con la población adulta. Por las características rítmicas y danzarías del cubano y también por su oído musical, esta actividad que en sus inicios solo

fue diseñada para adultos, traspasa las barreras y se introduce espontáneamente en las escuelas, donde se comienza a practicar masivamente.

Es evidente que muchas de las actividades recreativas que se realizan en las escuelas y comunidades son los niños las que las llevan a cabo, aunque existen irregularidades que limitan las opciones que se brindan para el disfrute de la niñez, la realidad exige que exista una buena planificación ,partiendo de las posibilidades reales para un desarrollo óptimo, de los programas de actividades físico recreativas, de ahí que las bases del desarrollo social estén encaminadas a satisfacer las necesidades cada vez más crecientes de la población.

Las actividades físico recreativas son aquellas que en su contenido tienen un carácter físico, deportivo o turístico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Éstas persiguen, como objetivo principal, la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría.

La planificación y programación de estas actividades depende en gran medida de aspectos tan importantes como la edad de los participantes, los gustos e intereses para su realización.

La programación y oferta de las actividades recreativas debe ser preferencia de la sociedad a fin de que responda a intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivación y recreativo de las actividades.

La calidad y la creación de un mejor estilo de vida en la población presupone una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, puesto que la realización de adecuadas actividades físicas recreativas fortalecen la salud para el pleno disfrute de la vida.

La práctica de los Aeróbicos o Gimnasia Aerobia o Aerobios de Salón es uno de los proyectos comunitarios que responde a la salud y que además tributa a la práctica del ejercicio físico, a las costumbres y hábitos del pueblo y dentro de esa gran masa de pueblo, a los niños.

No ha bastado para la comunidad brindar opciones recreativas, pues no siempre el grupo comunitario siente interés, deseos, necesidad de involucrarse en un proyecto de transformación comunitaria porque les falta motivación y por tanto el proyecto no ha logrado mantener el entusiasmo a lo largo de su desarrollo.

En el Consejo Popular “Capitán San Luís”, en el Combinado Deportivo “Francisco Donatien” se practica el Aerobio de Salón, principalmente por personas jóvenes y adultas que vienen con el fin de bajar de peso y acondicionarse físicamente

Al revisar los programas se pudo constatar que no existe una planificación por edades para la práctica del Aerobio de Salón. En las observaciones y entrevista a los profesores, se detectó que imparten sus clases sin tener en consideración especificidades de las edades. Al ser interrogados sobre la participación y permanencia de los niños y niñas a las clases, plantean que ellos asisten generalmente con sus familiares pero la permanencia es de poco tiempo debido a que los ejercicios que se planifican son muy fuertes, si se les adecuan, los adultos participantes dejan de asistir pues la actividad no les permite cumplir con su objetivo. Recomiendan la realización de grupos independientes que permitan dosificar las cargas de acuerdo a la edad, pero el programa solo tiene ejercicios de alta dificultad, esto provoca que la estadía de los niños practicando esta actividad sea de un promedio de 1 semana, pues se sienten desmotivados al no poder vencer las combinaciones de ejercicios que realizan los mayores por lo que se necesita elaborar actividades acordes a estas edades que garanticen la permanencia en esta actividad.

La prueba práctica de habilidades realizada a estos niños y niñas que practican el Aerobio de Salón, reveló las potencialidades de estos y las dificultades en las habilidades deportivas, para realizar estas actividades.

Después de aplicados los instrumentos se pudo determinar que:

- ♣ No existe una planificación por edades para la práctica del Aerobio de Salón.
- ♣ No se tiene en cuenta las especificidades de las edades.
- ♣ En la prueba práctica de habilidades realizada a los niños se revelaron dificultades en las habilidades deportivas para realizar aerobios.

- ♣ Dificultades en la permanencia a la práctica de los aerobios.
- ♣ En las reuniones del Combinado Deportivo no existe un plan de acción para lograr la permanencia que garantizará posteriormente la masificación del Aerobio de Salón a estas edades.
- ♣ No se han realizado actividades para los posibles practicantes.

Estas dificultades permitió plantear el siguiente **problema científico**

¿Cómo contribuir a la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón de los niños entre 8-10 años en la comunidad “Capitán San Luís”?

La investigación tiene como **objeto de estudio de la investigación científica:**

La práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años en la comunidad.

Como **campo de acción:**

La permanencia en la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años en la comunidad.

Teniendo como **objetivo**

Proponer una alternativa de juegos que contribuyan a la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón de los niños entre 8-10 años en la comunidad “Capitán San Luís”.

Preguntas científicas

1. ¿Cuáles son los antecedentes teóricos que han caracterizado la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años?
2. ¿Cuál es el estado actual de la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años en la comunidad “Capitán San Luís”?
3. ¿Qué juegos diseñar para contribuir a la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años en la comunidad “Capitán San Luís”?
4. ¿Cuál es la utilidad teórica y práctica de la alternativa de juegos que contribuyan a la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años en la comunidad “Capitán San Luís”?

Tareas científicas

1. Revisión bibliográfica sobre los antecedentes teóricos que han caracterizado la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años.
2. Diagnóstico del estado actual de la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años en la comunidad “Capitán San Luís”
3. Diseño de los juegos que contribuirán a la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años en la comunidad “Capitán San Luís”.
4. Valoración de la utilidad teórica y práctica de la alternativa de juegos que contribuyan a la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años en la comunidad “Capitán San Luís”.

En la Comunidad “Capitán San Luís” se encuentra el Combinado Deportivo “Francisco Donatien”, a él asisten 24 niños que se unen al grupo de adolescentes y adultos que practican el Aerobio de Salón.

Pretendiéndose en esta investigación destinar un tiempo de clases solo para los niños practicantes, se seleccionó de manera intencional a una **población** que son los 24 niños, de edades entre 8-10 años de este Consejo Popular “Capitán San Luís”

El segundo grupo muestral está formado por 6 profesores de Cultura Física pertenecientes al Combinado Deportivo “Francisco Donatien”, seleccionados de manera intencional.

El tercer grupo muestral está compuesto por directivos de ellos: Delegado de la Circunscripción, 1 director, 1 subdirector de Cultura Física.

Métodos de la Investigación

Métodos Teóricos

♣ **Análisis-síntesis:** permitirá la comprensión, explicación y generalización de las principales tendencias en cuanto a la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años en la comunidad, propiciando la valoración crítica de los estudios desarrollados sobre el tema en el ámbito internacional, nacional y provincial, resulta de gran utilidad para el análisis de las fuentes consultadas, así como en la interpretación de los resultados que se derivan de cada una de las tareas planteadas en la investigación.

♣ **Histórico-lógico:** permitirá establecer relaciones lógicas, partiendo de preceptos teóricos y metodológicos que fundamentan la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años en la comunidad tomando como referencia patrones físicos, psicológicos, filosóficos y sociológicos, todo lo cual propició la comprensión de las condicionantes históricas y sociales que caracterizan el proceso.

♣ **Inductivo-deductivo:** fue utilizado para abordar el proceso de la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años en la comunidad lo que nos sirvió para establecer las relaciones entre los juegos seleccionados así como su contribución a los cambios manifestados en cuanto a la permanencia de los niños a las clases y a su forma física.

♣ **Enfoque sistémico y estructural:** se empleó durante toda la investigación, para el análisis de los resultados del diagnóstico del estado actual del proceso de la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años, el tratamiento que se les da en la comunidad por parte de los profesores, en la fundamentación teórica

del problema investigado y en el diseño de la alternativa de juegos que se propone.

♣ **Modelación:** su uso permitirá hacer una representación de la alternativa de juegos que se propone.

Métodos empíricos

♣ **Análisis documental:** se utilizó el **análisis documental clásico ó tradicional** al estudiar el programa que regula la práctica del Aerobio de Salón en la comunidad lo que permitió determinar los diferentes elementos que se tratan en él, así como las actividades que se presentan inexistentes para la edad de 8-10 años.

♣ **Análisis documental formalizado** al clasificar las distintas partes de los documentos revisados, para extraer la información predominante o las tendencias manifiestas, lo que posibilitó la cuantificación y medición de la información, lo que contribuye a objetivar aún más los resultados, partiendo de un primer momento de profundo análisis cualitativo de la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón en la comunidad para las edades de 8-10 años.

♣ **Encuestas a profesores:** para obtener información acerca de la permanencia de los niños entre 8-10 años en la práctica del Aerobio de Salón en la comunidad, así como sus criterios en cuanto a la concepción, organización y ejecución de estas.

♣ **Entrevista grupal a directivos:** para recopilar información acerca de la participación y permanencia en la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años en la comunidad y las acciones promocionales que se llevan a vías de hecho.

♣ **Observación de actividades organizadas por la institución:** en función de determinar las combinaciones de ejercicios y juegos que se utilizan en estas.

♣ **Prueba pedagógica a los profesores:** con el fin de constatar el nivel de conocimientos que poseen sobre el Aerobio de Salón.

♣ **Prueba práctica de habilidades deportivas:** dirigida a los niños practicantes con el fin de constatar el nivel de habilidades que poseen para la práctica del Aerobio de Salón.

♣ **Medición:** En la determinación de parámetros de las habilidades básicas a lograr en estas edades y para este deporte.

♣ **Experimento:** Pre experimental, con la utilización de la alternativa de juegos para la de práctica del Aerobio de Salón en la comunidad para estas edades, realizando ejercicio físico continuo, se practicará un mínimo de 3 días por semana, con la utilización de música, sobre la base de la marcha, serie de pasos básicos con pequeños desplazamientos, con una duración mínima que estará entre 12 y 20 minutos.

Métodos matemáticos-estadísticos

Para el procesamiento de la información se empleó como procedimientos la **estadística descriptiva e inferencial** para la valoración de las cantidades relativas en por ciento de las mediciones de las entrevistas realizadas, además de uso de tablas estadísticas y gráficos. En la tabulación de los datos se utilizaron los estadígrafos como: Suma, Media, Análisis porcentual.

Métodos sociales y de intervención comunitaria

♣ **Entrevista a informantes claves:** a los agentes de la socialización (Delegado de la Circunscripción, Director Combinado deportivo y profesores de aerobios de salón), para determinar sus criterios y opiniones acerca de la permanencia a las sesiones de práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años en la comunidad y su actitud hacia la práctica, así como sus intereses por las actividades que prefieren realizar.

♣ **Forum comunitario:** se estableció comunicación directa con la comunidad y se utilizaron para obtener ideas y poder solucionar la problemática existente.

♣ **Investigación-acción participativa:** en la búsqueda de las necesidades de los niños entre 8-10 años de la comunidad, como punto de partida para determinar y transformar la realidad social en la que viven.

Aportes de la investigación científica

Aporte teórico

Con la investigación se sistematizan conceptos, leyes, principios que enriquecen la teoría científica sobre la práctica del Aerobio de Salón en la comunidad en las edades de 8-10 años, determinándose la alternativa de juegos a implementar, además, ofrece una recopilación teórica que se encontraba dispersa.

Aporte práctico

Tienen un carácter instrumental pues los juegos propuestos contribuirán a la permanencia de los niños en la práctica del Aerobio de Salón en la comunidad, lo que dará una nueva opción de este proceso en la realidad, convirtiéndose en un modelo más eficiente, productivo y viable.

Principales resultados esperados

Una vez puesto en práctica este trabajo se pretende resolver unas de las problemáticas de la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años en la comunidad "Capitán San Luís".

La investigación consta de una introducción, dos capítulos, uno referido a los fundamentos teóricos, nombrado "Consideraciones teóricas sobre la práctica del Aerobio de Salón en la comunidad"; el segundo es "Propuesta de una alternativa de juegos que contribuyan a la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón de los niños entre 8-10 años en la comunidad "Capitán San Luís".

Cierra la investigación con las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

Capítulo I. Consideraciones teóricas sobre la Práctica del Aerobio de Salón en la comunidad.

El objetivo de este capítulo es la revisión bibliográfica sobre los antecedentes teóricos que han caracterizado la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años y las tendencias actuales; se destacan los principios, objetivos, efectos físicos y beneficios básicos del Aerobio, el desarrollo en Cuba, en Pinar del Río y en el mundo, las particularidades del desarrollo físico en niños de 8 y 10 años de edad; el juego como ejercicio físico y algunas características de la comunidad como mediadora del deporte recreativo.

1.1 El Aerobio de Salón. Evolución en la historia del término y los ejercicios.

Etimológicamente, Aerobio deriva de la raíz griega “*aerob*” que significa “*con oxígeno*”, concepto que utilizó por primera vez el Dr. Pasteur en sus trabajos dedicados a la bacteriología.

Sin embargo, el origen del concepto popular de Aerobio debemos indagarlo en el Fitness. Estados Unidos fue la cuna de este fenómeno social que en los años sesenta defiende un estilo de vida saludable que puede conseguirse con la mejora de la condición física, una alimentación equilibrada y la práctica de otras muchas conductas saludables.

Ana Charola (1993) cita cómo Kenneth H. Cooper (1968) en “Aerobic” presenta un programa de entrenamiento para el ejército de su país. Dicho programa consistía en llevar a cabo esfuerzos durante un período de tiempo prolongado, con el fin de aumentar el rendimiento y resistencia de quienes lo practicaban, disminuyendo de esta manera el porcentaje de riesgo a sufrir enfermedades cardiacas y respiratorias (infartos, arteriosclerosis,...); gracias a libro escrito por Cooper, médico y teniente coronel de las fuerzas armadas norteamericanas, se puede situar el nacimiento del aerobio.

Con anterioridad a esa fecha, en Francia, en 1875, a Luís Pasteur, por parte de algunas fuentes, se le atribuye el término "Aerobic"; el connotado científico designó como aerobio a los organismos que necesitan del aire para poder vivir.

En este primer tratado sobre el Aeróbic, se predicen las excelencias del ejercicio aeróbico y se defiende la práctica de un ejercicio físico de baja y mediana intensidad, cuyo objetivo fundamental es el desarrollo del sistema cardiovascular.

Es necesario conocer la *historia de este ejercicio y su evolución al día de hoy* para poderlo proponer como una respuesta a la necesidad de practicar ejercicio.

Surge como un ejercicio practicado en el ejército norteamericano pero su popularidad trascendió al ejército y cruzó las fronteras de todo el mundo.

El Aeróbic es una serie de ejercicios que ayudan a aumentar la capacidad cardiovascular, al incrementar el uso de oxígeno por el cuerpo y permitir al corazón trabajar menos enérgicamente.

Charola (1993) destaca cómo Cooper expone en esa obra un programa de entrenamiento que él mismo diseñó para los miembros de las fuerzas armadas de su país. Este programa consistía en llevar a cabo un conjunto de ejercicios para la práctica de la Gimnasia Aerobia con el fin de mejorar el empleo de su tiempo libre para niños de 10 años, el entrenamiento del aeróbico es una actividad que puede realizarse durante un largo tiempo debido al equilibrio que se produce entre el suministro y el consumo de oxígeno que el organismo necesita para la producción de energía.

En el año 1968 Jackie Sorence (aludido por Charola) propone al Dr. Kenneth H. Cooper la posibilidad de utilizar el Aerobio como método de entrenamiento gimnástico para las esposas de los militares norteamericanos de una base de Puerto Rico y comienza a sustituir la conocida y tradicional Gimnasia de Mantenimiento por la novedosa forma de ejercitarse luego del éxito del primer libro, el Dr. Kenneth H. Cooper publicó en el año 1970 un segundo tratado titulado "El nuevo Aerobio adaptado para personas mayores de 35 años". Posteriormente publica un tercer libro, "Aeróbic para Mujeres" y hace una serie de adaptaciones para el sexo femenino.

Jackie Sorence funda en el año 1970 en Nueva Jersey el Aeróbic Dancing Inc., primer Gimnasio donde se ofrecen clases de Aeróbicos para público en general.

A partir de este programa inicial creado por el que se considera el padre del Aeróbic, comenzó a propagarse esta modalidad, primero, en los Estados Unidos y posteriormente en otros países del mundo, la moda del Jogging conocida como la forma más popular de hacer ejercicios para desarrollar la resistencia.

Con el paso de los años, se pensó en la posibilidad de combinar la música con los diferentes elementos de gimnasia, jazz baile, y danza y se crea entonces el aeróbic dance que consistía en bailar al ritmo de la música, realizando de manera ininterrumpida, movimientos provenientes de las modalidades anteriores mencionadas.

A principio del año 1980 el Aeróbic Dance llega a Europa, donde ya desde el año 1979 se practicaba el jazz gimnasia, la que más tarde Judith Sheppard fundara una modalidad denominada Jazzercise. Al mismo tiempo Mónica Becman había creado una gimnasia jazz, nacida con base en la gimnasia moderna y por la necesidad de utilizar la música como un factor educativo en las clases de Educación Física.

El Aerobio pasó a ser explotado por los medios de comunicación y es duramente atacado por su naturaleza comercial. Aparecen los primeros programas en videos, encaminados al público generalista de los Estados Unidos. La mayoría de esos entrenamientos proponían ejercicios que han sido descartado del aeróbic actual por incorrectos y contraindicados, y es a partir de ese momento cuando el sector se da cuenta de la necesidad de avanzar en la búsqueda de una realidad científica con la cual afianzar la disciplina.

Hoy día el Aerobio de Salón (término con el que se trabajará) posee innumerables seguidores en todo el mundo. Multitud de practicantes se están beneficiando desde hace algunos años de este ejercicio tan saludable y completo, ya que en él no solo se trabaja la resistencia sino que además se potencia la flexibilidad, la coordinación, la fuerza e incluso la habilidad. La clave del éxito de este deporte reside en convertir el trabajo cardíaco y muscular que muchas veces resultaba fatigoso y monótono, en una actividad compuesta por un conjunto de ejercicios

dinámicos y cambiantes que contribuyen a mejorar la forma física de manera muy completa.

Sus beneficios rebasan el campo físico. Se ha constatado la gran mejoría que experimenta el estado anímico del practicante de Aerobio, que gana seguridad en sí mismo, ve como mejoran sus relaciones humanas y vence sus complejos con mayor facilidad. Médicamente, se ha comprobado una mejora integral de los ancianos, de la embarazadas, de los convalecientes, de disminuidos psíquicos, etc.

Abandonarse al ritmo de la música siguiendo toda una serie de variados pasos, siempre adaptados a las condiciones individuales de cada uno, hace las delicias de quienes lo practican. Sin embargo, para que el entrenamiento sea beneficioso, efectivo y seguro, será necesario haber aprendido la técnica correcta y propia que tiene el Aerobio. Dependiendo de la condición física, de las características corporales, de posibles enfermedades que se sufran, etc., las actividades que para unas personas resultan aeróbicas porque estimulan el sistema cardiovascular hasta hacerle alcanzar el nivel de entrenamiento idóneo, para otras no lo son.

Por ejemplo, para personas con problemas algo serios de obesidad, el caminar a una marcha ligera y regular puede ser un ejercicio aerobio muy adecuado, mientras que para una persona sin ese problema y bien entrenada, no será suficiente. Esta última necesitará una actividad más intensa ya que por el contrario no conseguirá ejercitarse a su nivel de entrenamiento.

En definitiva, el aerobio en la actualidad va mas allá de ser un sistema de entrenamiento, es básicamente una disciplina deportiva favorecedora para la salud y dirigida a la masa de población en general que necesita una actividad física segura y motivante para sentirse sano y saludable. Es por ello la necesidad que las comunidades tengan conocimiento y practiquen esta disciplina.

1.2 El Aerobio de Salón. Sus características

Dalia Navarro (1990) declaró que entre sus principios, objetivos, efectos físicos y beneficios básicos se debe considerar que las clases de Aerobio de Salón se practicarán con un mínimo de frecuencia de 3 días por semana, teniendo en

cuenta que el ejercicio físico es continuo; el pulso debe de oscilar entre 130-170 en los ejercicios de intensidad media; la música es fundamental y debe de ser escogida y editada; sobre la marcha se realizarán las series de pasos básicos con pequeños desplazamientos y el tiempo de duración de la clase debe de estar entre los 15-20 minutos.

Asegura que esas clases tienen sus objetivos específicos muy bien definidos, entre los que se hallan el desarrollo del sistema cardiovascular, la resistencia aeróbica, la fuerza, la flexibilidad y la elasticidad, la coordinación, la memoria, la capacidad de aprendizaje, el aumento del bienestar físico y psíquico, disminuye el estrés y la ansiedad, mejora la autoestima, controla la obesidad y mejora la calidad de vida.

Afirma que fisiológicamente esta actividad física contribuye a regular el peso corporal, aumenta el tono muscular, modela la figura de la persona, fortalece el anillo muscular a nivel de la columna lumbar, previene la osteoporosis y aumenta la incorporación de oxígeno a nivel celular; la práctica de esas clases produce efectos físicos que favorecen la oxigenación de todas las células del organismo, aumenta la resistencia al esfuerzo físico, fortalece al corazón y amplía la cavidad pulmonar, mejora la circulación sanguínea y ayuda al estiramiento y fortalecimiento muscular en general.

Respecto al trabajo de flexibilidad deja claro que se descompone en movilidad articular y elasticidad muscular y que a través de los diversos métodos de trabajo específico y de la distribución de su trabajo a lo largo de la sesión posibilita incrementar la amplitud de movimiento, mejorar la coordinación y el equilibrio, regular el tono muscular y retardar la fatiga, permitiendo así la recuperación acelerada.

Como beneficios psicológicos en la práctica del aerobio de salón, según Navarro, está el aumento de la seguridad en sí mismo, capaces de conseguir objetivos que en un principio parecían inalcanzables, reduce los efectos del estrés, mejora las relaciones familiares y entre los amigos, aumenta la calidad del sueño, favorece la

socialización, retarda el proceso de envejecimiento, reduce comportamientos negativos y dependencias no deseadas.

La autora considera, después de analizados los principios, objetivos, efectos y beneficios del Aerobio, que el Aerobio de Salón es una actividad física-recreativa ya que por lo general es practicada en tiempo libre. Una sesión de aerobio de salón es amenizada y aporta ventajas y beneficios orientados al bienestar físico, psicológico y social del practicante, ya que en él no sólo se trabaja la resistencia sino que además se potencia la flexibilidad, la coordinación, la fuerza e incluso la habilidad.

Su práctica masiva (*en grupo*), despierta en los practicantes valores educativos como el compañerismo y la voluntad, desarrolla cohesión de grupo ya que se desenvuelve en una actividad donde la música, las interacciones y la participación de todos juegan un papel decisivo en la consecución de los objetivos, favoreciendo así la creación de un clima propicio donde las personas refuerzan la seguridad en sí mismos.

La seguridad en sí mismos la propicia la **Permanencia** conceptualizada como: “Duración firme, constancia, perseverancia, estabilidad, inmutabilidad; estancia en un lugar o sitio.”, y distinguiendo de ella la **Perseverancia** que es “aquello que se está propuesto alcanzar , en momentos que uno se propone llegar a un final definido por el mismo, es ese logro en el que se basa el hombre para formar parte de una vida con perseverancia en su mismo cuestionamiento, es querer algo que uno se autopropone”.(Diccionario Latinoamericano de Educación, 2001)

Los programas de ejercicios de Aerobio han conseguido enorme popularidad desde finales de la década de 1970; se han hecho un gran número de vídeos, libros, programas de televisión, clases colectivas y centros especializados surgidos desde entonces. En 1988 el Aerobio era el tercer deporte más practicado en los EEUU pasando a ocupar el segundo lugar un año después.

En la actualidad el Aerobio, es uno de los más practicados en todo el mundo; su público no se limita a las mujeres que desean moldear su cuerpo eliminando una parte de su peso en grasa, sino a hombres y mujeres de todas las edades que

tratan de beneficiarse de los atractivos del Aerobio, una disciplina deportiva que permite obtener un buen nivel físico sin una intensidad de trabajo elevada y ayuda a sentirse mejor.

Multitud de practicantes se están beneficiando de este ejercicio tan saludable y completo donde no solo se trabaja la resistencia sino que además se potencia la flexibilidad, la coordinación, la fuerza e incluso la habilidad. Sus beneficios rebasan el campo físico provocando una gran mejoría en el estado anímico del practicante de Aerobio quien gana seguridad en si mismo, ve cómo mejoran sus relaciones humanas y vence sus complejos con mayor facilidad.

El Aerobio es movimiento y a través de los años ésta técnica ha ido evolucionando cada vez más, convirtiéndose en la forma más atractiva de perder peso. Tanto así que más hombres la practican, a pesar de que por mucho tiempo estaba ligada al sexo femenino. La combinación de la música y la destreza de sus movimientos obligan al cuerpo a moverse. En el aerobio se trabajan todas las partes del cuerpo, bíceps, tríceps, piernas, pantorrillas, cintura, brazos y abdominales.

El realizar Aerobio es básico para tener una mejor condición física y poder llegar al peso ideal, ya que por medio de este se consume una cantidad considerable continua de oxígeno y se quema la mayor cantidad de grasas posible como fuente principal de energía, es por ello que se reduce la grasa corporal, también ayuda a que haya una mejor función cardiovascular, mayor capacidad pulmonar y mejor circulación, entre otras cosas.

Por todos los beneficios con los que cuenta esta disciplina se puede implementar como complemento de otros adaptándolo de acuerdo a las necesidades.

1.3 La Gimnasia Aerobia en Cuba

Los grandes adelantos tecnológicos y descubrimientos científicos técnicos se extienden en todos los campos con gran rapidez, el ser humano sigue siendo el mismo, manteniendo las mismas necesidades de seguirse alimentando y gastando las energías para enfrentar las tareas y acciones de la vida, es por eso que hoy en Cuba mediante actividades físicas que no agredan al organismo humano, se hace gastar energías a los hombres.

La Gimnasia de Mantenimiento va introduciendo como elemento novedoso el trabajo aerobio, este trabajo se organiza mediante pasos y sus combinaciones y como segundo componente el trabajo acompañado musicalmente con ritmos que permitan una adecuada dosificación de las cargas y que sean del gusto de los practicantes. A esta forma de desarrollar la resistencia cardiovascular se le dio por nombre Aerobio, Gimnasia Aerobia o Aerobio de salón. Ya en el lustro 80-85, comienza a desarrollarse esta modalidad de la gimnasia con la población y Cuba no quedó atrás comenzando con la población adulta.

Esta gimnasia aerobia competitiva se realizaba en grupos mixtos o de un solo sexo y se componía de combinaciones de pasos con movimientos coordinados de brazos a los que se le incluyeron además saltos, saltillos, patadas, movimientos de flexibilidad de troncos y piernas, ejercicios de fuerzas, pequeños giros y equilibrios, así como una pequeña serie aeróbica obligatoria.

Para todos los movimientos señalados, se utilizaban diferentes formaciones, transformaciones y desplazamientos, teniendo como principal objetivo de la rutina o selección, el mostrar un buen nivel de eficiencia física, en los practicantes, se trabajaba, sobre todo en movimientos, por grupos coordinados y uniformes en el piso, la superficie y el aire y de donde se ponía de manifiesto la creatividad, el carisma, la alegría, el ritmo y el gusto por lo estético.

A partir del año 1985, la Gimnasia Musical Aerobia se inserta en los programas competitivos del Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación, elaborando para ello un reglamento de competencia que previo a una gran etapa de base donde podían competir todos aquellos alumnos que lo desearan entre los meses de enero-abril; así tenían la posibilidad de prepararse previamente en los meses de septiembre a noviembre.

Desde el año 1985 hasta la fecha, se han realizado veinte Festivales Nacionales de Gimnasia Aerobia Deportiva, nombre que finalmente tomó la actividad y aunque por las características y las condiciones que se necesitan para desarrollar los aerobios, nunca se propuso como programa en nivel de enseñanza alguno; paradójicamente, en esta disciplina se compite desde la enseñanza primaria,

donde 2733 escuelas primarias, de acuerdo a las estadísticas oficiales del INDER, la practican con una participación de 137139 escolares, se practica en secundarias básicas y tecnológicos, forma parte del régimen de participación de las universidades y también de las competencias de los juegos penitenciarios del país.

El aprendizaje y la práctica de la Gimnasia Aerobia logra el contacto y la comunicación entre compañeros y la confianza progresiva, 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.

Tomar al niño como centro de la práctica de la Gimnasia Aerobia, implica que este adquiera 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 niño, no solamente en su condición de ser motor, si no en su globalidad como ser multidimensional que actúa como totalidad en todos y cada uno de los actos de su vida.

José Maria Cagigal (1979) plantea la condición educable del hombre apoyado en lo que denomina la primera base antropológica de la Educación Física entendida como inteligencia, voluntariedad, conciencia, vivencia humana, humanización del movimiento, todo lo cual 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 actividad física grupal esta muy vinculada a la Gimnasia Aerobia, no solo por el uso del acompañamiento musical, sino también por la incorporación de pasos, posiciones de brazos y piernas proveniente de la danza, dominio de técnicas escenográficas, dominio del espacio y todo esto lleva implícito un dominio básico de trabajo coreográfico.

Lauren Albaladejo (2000), en su libro “Aeróbic para todos”, plantea que la música es algo esencial en el momento en el que decidimos dar forma a una coreografía. La música nos inspira y es de gran divertimento para el alumno.

La música es un elemento imprescindible y lo primero que se debe hacer es aprender a escuchar música y enseñar a que los niños la escuchen. El tipo de música que se elige para las clases dará un matiz especial.

El efecto formativo de practicar juntos y mancomunadamente se profundiza cuanto más variadas se tomen 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 nuevas dimensiones, sus posibilidades de solución se multiplican lo cual influye positivamente en el niño.

1.4 Gimnasia Aerobia en la provincia de Pinar del Río

Se han realizado veinte festivales nacionales de Gimnasia Aerobia Deportiva desde el año 1985 hasta la fecha y aunque por las características y las condiciones que se necesitan para desarrollar los Aerobios, nunca se propuso como programa en algún nivel de enseñanza, paradójicamente en esta disciplina, se compite desde la enseñanza primaria, donde 327 escuelas primarias, de acuerdo a las estadísticas oficiales del INDER provincial la practican con una participación de 7139 escolares; también se practica en secundarias básicas y tecnológicos; forma parte del régimen de participación, se ejecuta en las universidades y también está en el programa de competencias de los juegos penitenciarios del país.

La provincia de Pinar del Río ha marcado en la historia de estos festivales resultados muy prestigiosos desde sus comienzos, los equipos del pre universitario en el campo “Antonio Guiteras” y el de la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza” obtuvieron lugares cimeros en las competencias de las tablas aeróbicas de grupos. De la provincia también fueron campeones nacionales

el ex atleta Rubén García, campeón individual masculino por tres años consecutivos y el dúo integrado por él mismo y Yurien Linares, ex alumna de la facultad; se ha mantenido buena participación en las competencias zonales y provinciales, obteniendo primeros lugares. Otro elemento de valor, es el rescate del empleo de esta, de una forma sana, en la comunidad, contribuyendo a la función social de la familia que es lograr un niño que capaz de incorporarse a grupos deportivos y culturales, que les posibilite mejor comunicación con otros niños de su comunidad, apoyar la tarea de socialización que la comunidad tiene que realizar con las familias y otros miembros de la comunidad; que sea competente para poner en función su inventiva y creatividad en la solución de problemas de diferente naturaleza que estén a su alcance y que se presenten en su escuela.

Este ejercicio atractivo por su combinación de ejercicio aerobio con música, atrae a un gran número de participantes y se quiere presentarlo como una actividad para niños por su gran utilidad en la sociedad actual.

Tomando en cuenta los aspectos señalados, en la investigación se propone trabajar con los niños de 8-10 años del Combinado Deportivo “Francisco Donatien” para ampliar los conocimientos sobre los pasos básicos de la Gimnasia Aerobia después del horario extraescolar, esta actividad les permite manifestar un desarrollo acorde a su edad de las habilidades deportivas, en las actividades físicas, 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.

1.5 El juego como ejercicio físico.

El ejercicio es el mejor medio para evitar el problema cada vez mas frecuente en los niños, (la obesidad), tanto durante la infancia como de forma preventiva para edades posteriores, ya que previene enfermedades futuras que se manifiestan de adultos, tales como la diabetes tipo II, el colesterol elevado, la hipertensión o enfermedades coronarias.

La actividad física es la mejor manera de alejar a los niños de costumbres sedentarias, tales como la televisión o los videos juegos.

El ejercicio físico en los niños contribuye a mantener niveles más adecuados de los parámetros lipídicos, por otro lado al realizar ejercicios cardiovasculares el niño favorece su psicomotricidad y esto lo ayuda a tener un mejor rendimiento escolar, los ejercicios lo ayudan a aprender el valor de la concentración, eso sin mencionar los beneficios en el crecimiento y desarrollo físico.

Los niños que hacen ejercicio fortalecen su autoestima, poseen una mejor imagen de sí mismos y además desarrollan el auto confianza, como es el caso de los juegos o actividades lúdicas

Los juegos son consideradas actividades practicadas a lo largo de su vida, denominadas lúdicas, que le sirven de distracción, relajación, recreación, educación o entretenimiento de otras actividades, consideradas en un principio más serio, como por ejemplo el trabajo. Pero cuando se estudia el juego en el mundo infantil, se observa tanta seriedad como en el trabajo más responsable del adulto. Eso sí, ofrece contrastes: seriedad y alegría, divertimento y responsabilidad acompañada de regocijo, gozo, pasión o amor.

Delgado y Del Campo (1993:17), al respecto ve el juego como una necesidad en la vida, recordando una cita de Sófocles: "El que olvidó jugar que se aparte de mi camino porque para el hombre es peligroso".

Para dar respuesta al **¿qué es el juego?** podría bastar con acudir a las múltiples definiciones dadas por los autores más reconocidos.

Johan Huizinga (1968) en "Homo Ludens" expuso: "El juego, en su aspecto formal, es una acción libre ejecutada 'como sí' y sentida como situada fuera de la vida corriente, pero que a pesar de todo puede absorber por completo al jugador, sin que haya en ella ningún interés material ni se obtenga en ella provecho alguno, que se ejecuta dentro de un determinado tiempo y un determinado espacio, que se desarrolla en un orden sometido a reglas, y que da origen a asociaciones que propenden a rodearse de misterio o a disfrazarse para destacarse del mundo habitual".

En esta afirmación se destacan conceptos básicos que intervienen en la definición del juego: ejercicio de la libertad, recreación simbólica de la realidad, estimulación

desde el placer, satisfacción por su desarrollo, demarcación espacio-temporal, concertación de intereses, motivación socializadora.

Todo juego es una actividad lúdica, pero existe un gran campo de acciones lúdicas que no son precisamente juegos. Por lo que el segundo término es continente del primero.

Reducir el alcance de la Lúdica al juego tiene que ver con los mismos orígenes del concepto, en las voces latinas **ludus, ludere**, con el significado de "lo no serio, el simulacro, la burla, para designar al juego infantil, el recreo, la competición, la representación litúrgica y también la teatral, así como los juegos de azar". Su empleo como adjetivo ha permitido identificar tal tipo de acción presidida por la recreación simbólica de la realidad, o **actividad lúdica**.

Pero ocurre que semejante recreación puede transcurrir en dos direcciones diametralmente opuestas, sin perder los restantes conceptos básicos que definen esta acción, vistos anteriormente. Mientras una está presidida por la broma y la falta de gravedad en la conducta de las personas, la otra se refuerza en la seriedad con que se la asuma. Y esta circunstancia fundamental marca las fronteras entre lo que es juego y lo que no lo es. Conviene recordar que la no seriedad en el juego no es un elemento en su contra, sino una cualidad que lo reafirma en su valiosa exclusividad dentro del campo de las acciones humanas.

Así, la **lúdica**, como categoría superior, se concreta mediante las formas específicas que asume, en todo caso como expresión de la cultura, en un determinado contexto de tiempo y espacio. Una de tales formas es el juego, o actividad lúdica por excelencia. Y también lo son las diversas manifestaciones del arte, del espectáculo y la fiesta, la comicidad de los pueblos, el afán creador en el quehacer laboral (que lo convierte de simple acción reproductiva en interesante proceso creativo), el rito sacro y la liturgia religiosa y, por supuesto, la relación afectiva y el sublime acto de amor en la pareja. En todas ellas está presente la magia del **simbolismo lúdico**, que transporta a los participantes hacia una dimensión espacio-temporal paralela a lo real, estimulando los recursos de la fantasía, la imaginación y la creatividad.

No se puede olvidar que, en este empeño académico, de todas las formas expresivas de la lúdica el objeto de estudio es el **juego**, su manifestación más universal y significativa. Por consiguiente, son referidas a él todas las conclusiones que se obtengan respecto a la lúdica, al dar respuesta a las cuatro preguntas básicas ya mencionadas.

Para entender cabalmente **qué es el juego** es preciso comprender el alcance de la lúdica como recurso insustituible para la satisfacción de la necesidad de desarrollo en los seres humanos. La respuesta hay que buscarla en el ámbito de los conceptos filosóficos.

Para la Filosofía todo comienza con la **necesidad**. Como categoría filosófica, la necesidad surge de la esencia, de la naturaleza interna de un fenómeno en desarrollo. Es algo constante y estable para todo proceso determinado, y por tanto es condición universal de la existencia material, a la que está sometido todo cuanto existe. En el caso de los seres vivos, como necesidad vital ella se manifiesta a través de dos formas concretas e intrínsecamente relacionadas: la **necesidad de subsistencia** y la **necesidad de desarrollo**. La primera rige la acción de los organismos individuales en su lucha por la supervivencia, como son los actos de la alimentación, defensa, descanso, etc., por lo que tiene un marcado carácter ontogénico. La necesidad de desarrollo, por su parte, rige sobre todo la acción de los organismos en función de la preservación de su especie, como son los actos de la reproducción y los evolutivos en general, por lo que tiene un esencial carácter filo génico.

La solución de la necesidad, en su doble vertiente, la consiguen los organismos vivos mediante su actividad. Y es justamente en este punto donde concurren las diferencias sustanciales que califican a los diversos estadios biológicos. La primera de ellas radica en la clasificación de los seres vivos en vegetales y animales. Mientras para los primeros en términos generales las manifestaciones de su actividad orientada a la satisfacción de ambos tipos de necesidad transcurren sobre todo en el marco de su individualidad, para los segundos están

regidas por una condición cualitativamente diferente y superior, al requerir tanto de la acción individual como de la grupal.

Así pues, todas las funciones vitales en los vegetales se satisfacen por el mismo individuo, mientras que en los animales, como consecuencia y condición de su facultad de locomoción, las necesidades de subsistencia pueden ser en general satisfechas por el individuo aisladamente, pero las de desarrollo exigen inevitablemente, salvo excepciones en el inframundo animal, la presencia como mínimo de la pareja, creándose de tal modo las premisas para la convivencia grupal en manadas de los animales, que tiene en la sociedad humana su máxima expresión.

Otra gran diferencia tiene que ver particularmente con el comportamiento sensorial de las especies animales, en una escala que va desde las formas más primitivas hasta las más evolucionadas, representadas por el ser humano. Y en este caso es preciso definir primeramente dos conceptos: lo **instintivo** y lo **consciente**.

La actividad instintiva responde a impulsos naturales, determinados por factores absolutamente biológicos y por tanto hereditarios, sin la presencia de reflexión como condicionante previa. Por su parte, la actividad consciente requiere de una intencionalidad reflexiva como condición inicial, lo que implica la toma de conciencia sobre la acción y sus resultados.

Esta necesidad como actividad nace con el niño y debiera acompañarlos a lo largo de la vida, aunque con diferentes objetivos, hasta la más avanzada edad, como binomio seriedad y regocijo.

El juego envuelve toda la vida del niño, es un medio de aprendizaje espontáneo y de ejercitación de hábitos intelectuales, físicos, sociales, morales.

Los juegos se utilizan voluntariamente, sin rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones y necesidad de instalaciones muy específicas; se efectúan a cualquier edad mediante el desarrollo del juego y la actividad física; la metodología usada es la libertad de participación.

Pretenden exaltar la autoestima y la solidaridad de los participantes; promover hábitos de salud, disciplina, compañerismo, cooperación, responsabilidad; desarrollar habilidades de liderazgo; favorecer la integración; favorecer la comprensión y reconocimiento; desarrollar la agilidad mental; estimular la capacidad para la solución de problemas; favorece la creatividad, imaginación y curiosidad infantil; dar a conocer el folklore; desarrollar destrezas físicas; intercambiar ideas y experiencias durante su desarrollo.

Sus funciones son utilitarias, educativas y competitivo-cooperativas. Se clasifican en correspondencia a determinadas características o factores que están en relación directa con los objetivos que se persiguen en el momento de clasificarlos como sigue: juego de la infancia; de la primera niñez; de la segunda niñez; de la adolescencia; del adulto.

Con los juegos se logra además, los resultados siguientes:

1. Mejorar el índice de asistencia y puntualidad, por la motivación que despierta.
2. Profundiza los hábitos de estudio, al sentir mayor interés por dar solución correcta a los problemas a él planteado para ser un ganador.
3. Permite interiorizar en el conocimiento por medios de la repetición sistemática, dinámicas y variada.
4. Logra el colectivismo del grupo a la hora del juego.
5. Logra responsabilidad y compromiso con los resultados del juego ante el colectivo, lo que elevó el estudio individual.

Entre las razones que apoyan y justifican sobradamente la utilización de estas clases de Aerobio de Salón en la comunidad podemos citar los siguientes:

1. Su práctica es asequible en el medio ya que no requieren de instalaciones especiales ni grandes materiales.
2. Presentan un fácil aprendizaje por su carácter lúdico, al ser una actividad fuente de placer, es divertida y generalmente suscita excitación, es decir, motivación, una de las claves fundamentales para el aprendizaje.
3. En una primera fase, seleccionando los juegos de menor dificultad se pueden practicar sin tener en cuenta el nivel de destreza de los participantes.
4. Se pueden practicar sin distinción de sexos.
5. Su valor fundamental no solo consiste en vencer o superar al otro, sino mas bien ,en saber compartir , aprender a comunicarse y reconocer las propias posibilidades para la ejecución de los pasos básicos de bajo y alto impacto.
6. Es una actividad que reclama un gran espíritu de solidaridad y cooperación convirtiéndose en un buen medio de aprendizaje de las relaciones sociales.

Ricardo R. Oropesa Fernández, (SA) estima que el juego es una actividad, naturalmente feliz, que desarrolla integralmente la personalidad del hombre y en particular su capacidad creadora. Como actividad pedagógica tiene un marcado carácter didáctico y cumple con los elementos intelectuales, prácticos, comunicativos y valorativos de manera lúdica.

La autora considera que uno de sus aspectos más importantes es su contribución al desarrollo de la capacidad creadora en los niños, toda vez que este influye directamente en sus componentes estructurales: intelectual-cognitivo, volitivo-conductual, afectivo- motivacional y las aptitudes.

En el intelectual-cognitivo se fomentan la observación, la atención, las capacidades lógicas, la fantasía, la imaginación, la iniciativa, la investigación científica, los conocimientos, las habilidades, los hábitos, el potencial creador, etc.

En el volitivo-conductual se desarrollan el espíritu crítico y autocrítico, la iniciativa, las actitudes, la disciplina, el respeto, la perseverancia, la tenacidad, la responsabilidad, la audacia, la puntualidad, la sistematicidad, la regularidad, el

compañerismo, la cooperación, la lealtad, la seguridad en sí mismo, estimula la emulación fraternal, etc.

En el afectivo-motivacional se propicia la camaradería, el interés, el gusto por la actividad, el colectivismo, el espíritu de solidaridad, dar y recibir ayuda, etc.

El juego es en sí mismo una vía para estimular y fomentar la creatividad, si en este contexto se introduce además los elementos técnico-constructivos para la elaboración de otros juegos, la asimilación de los conocimientos técnicos y la satisfacción por los resultados, se enriquece la capacidad técnico-creadora del individuo.

La estructuración de los elementos técnicos–constructivos del juego depende de las particularidades físicas, las habilidades y las edades de los niños con los que pretende trabajar.

1.6 Particularidades del desarrollo físico en niños de 8-10 años de edad.

Laura Domínguez García (SA) en “Algunas consideraciones acerca del problema de periodización del desarrollo psíquico” expone las características esenciales que marcan las etapas según el desarrollo de la personalidad en las diferentes edades, analizando la lactante, edad escolar temprana, edad escolar y adolescencia.

Para la edad escolar da las siguientes peculiaridades: Comienzan el estudio como nuevo tipo de actividad en su vida, también aparece la voluntariedad (alcanza su madurez producto del desarrollo y estabilidad de la jerarquía de motivos), la que se expresa en los procesos psicológicos, lo que muestra que la unidad de los procesos afectivos (necesidades, sentimientos, afectos) y procesos cognitivos (memoria, atención, pensamiento, etc.) adopta un nuevo nivel de desarrollo; tal unidad es la base de las formaciones motivacionales que caracteriza a la personalidad en las siguientes etapas de su formación.

Por supuesto, los niños y niñas comienzan la escuela cargados de ilusiones pero quieren hacer a “su antojo”, como voluntariosos al fin; sus necesidades, sentimientos y afectos alcanzan un nivel superior. Desaparecen los movimientos paralelos inútiles y van haciéndose más definidos. Se establecen diferencias entre

hembras y varones, ya que las niñas muestran preferencia por movimientos distintos a los varones, motivando cierta diferencia en los resultados, por ejemplo: los lanzamientos. Las formas básicas como caminar, correr, saltar y lanzar está fundamentalmente donde tienen la posibilidad de manipular objetos de diferentes tamaños, formas, color, para que se vayan identificando con sus propiedades, así como actividades encaminadas a desarrollar los movimientos básicos en los diferentes trimestres. Como resultado se observa una mayor agilidad y habilidad de los niños, así como mayor rapidez y fuerza en los movimientos. Los movimientos son equilibrados y armónicos, la estructura dinámica se da con mayor claridad y relieve que antes. Van adquiriendo poco a poco la facultad de estructurar rítmicamente sus movimientos y captar con rapidez un ritmo motor, se produce bastante bien la transmisión de movimiento y anticipación de los mismos.

La característica especial es la rapidez de captación y aprendizaje de nuevos movimientos, así como la capacidad de acción, reacción y adaptación; en esta etapa se promueve la competencia.

En estas edades de 8-10 años transcurren transformaciones significativas, las que constituyen premisas fundamentales para el posterior desarrollo de la personalidad, es por ello que el objetivo fundamental de la enseñanza de los niños es lograr el máximo desarrollo posible de cada uno de ellos y prepararlos para las actividades de la vida diaria.

Los procesos de desarrollo y crecimiento poseen una prioridad biológica en la vida de cada individuo y deben ser respetados y facilitados. La alimentación, la higiene, la ausencia de enfermedades y la estimulación fisiológica adecuada favorecen la expresión genética de los seres humanos en su totalidad.

Aumento notablemente de la circunferencia de la caja torácica (hasta 64 cm.) cambia su forma, que se transforma en un cono con la base hacia arriba, es decir, con la parte superior más ancha. De esta manera la función respiratoria mejora potencialmente, pero debido a la debilidad de los músculos respiratorios aun sigue siendo imperfecta (la respiración del escolar pequeño es acelerada y superficial y

en el aire espirando hay solo el 2% de gas carbónico, en comparación con el por ciento del adulto.

La masa del corazón se aproxima a la normal en el adulto 4g (hasta 84-90 pulsaciones por minutos, en comparación con las 72 pulsaciones por minutos del adulto). El corazón realiza mejor su función en el espacio en las arterias es relativamente mayor.

La sangre en comparación con el adulto contiene una cantidad menor de hemoglobina (70-74% en comparación 80% en el adulto).

Los músculos son débiles, sobre todo en la espalda, y no son capaces de mantener el cuerpo en posición correcta por mucho tiempo. Es por eso que debe velar constantemente la posición correcta de la figura.

El sistema muscular se desarrolla intensamente por eso aumenta considerablemente tanto el volumen de los músculos como la fuerza muscular.

Los huesos del esqueleto, sobre todo de la columna vertebral son débiles, se exponen con facilidad a las acciones externas. Como resultado de una prolongada posición incorrecta al estar sentado en los pupitres, puede producirse la desviación de la columna, conduce retraso en el desarrollo de la caja torácica, alteraciones notables en el funcionamiento del corazón y los pulmones y a la disminución de la capacidad vital de estos últimos. Por eso es tan importante y necesaria en los niños la práctica diaria y sistemática del ejercicio físico y los juegos al aire libre, que contribuyen al fortalecimiento del organismo.

En niños hacia los 8-10 años, termina la formación anatómica de la estructura del cerebro, pero en el sentido funcional este sigue estando poco desarrollado.

En cambios aparece también el interés más marcado hacia las cuestiones del sexo, por lo cual se hace necesaria una correcta y oportuna educación sexual. Los cambios hasta aquí descritos hacen que el profesor brinde a los alumnos un tratamiento especial, pues no son niños pero tampoco adolescentes, por lo que se debe actuar con cautela y tacto para influir favorablemente sobre ellos

contribuyendo a una adecuada y armónica formación en el terreno emocional, moral y físico de la personalidad.

La concepción del trabajo que se presenta toma como base el desarrollo de niños de 8-10 años, estas edades resultan ideales para el inicio de la práctica de la actividad aerobia ya que los niños han alcanzado determinado desarrollo anatomofisiológico, comienza un aumento de talla, peso y volumen de la musculatura, de igual forma, comienza 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 la Gimnasia Aerobia de Salón.

El trabajo en las escuelas es complementado con el trabajo en las comunidades, sirviendo estas últimas de mediadoras entre el deporte recreativo y el deporte competitivo.

1.7 La comunidad como mediadora entre el deporte recreativo

Después del triunfo de la Revolución los problemas de las comunidades en Cuba eran resueltos por el estado, en muchos casos antes de que la propia comunidad los identificara como tal, y esto conformó una manera de actuar un poco a la espera de soluciones, tal vez por ello, en ocasiones se duda de las posibilidades de resolver los problemas con las propias fuerzas de la comunidad.

En la actualidad han cambiado los contextos sociopolíticos y se buscan alternativas a la crisis de los modelos de desarrollo implementados. En las comunidades por lo general existen estructuras y redes de servicios y prestaciones sociales que corresponden con los modelos políticos y económicos que los estados refrendan.

Por tanto el asunto no es diseñar nuevas estructuras, figuras o responsabilidades en las comunidades sino organizar y adecuar a las necesidades de la comunidad las existentes, exigiendo que funcionen bien o de la mejor manera posible.

El desarrollo comunitario debe ser interpretado como una acción social dirigida a la comunidad la cual se manifiesta como el destinatario principal de dicha acción y el sujeto de la misma a la vez. Sin embargo es preciso admitir que se ha hablado de desarrollo comunitario u organización de la comunidad, se han planificado y diseñado intervenciones comunitarias para promover y animar la participación de sus pobladores en el complejo proceso de auto desarrollo sin un análisis teórico científico del proceso de desarrollo, de su complejidad en lo social y de la necesidad de sus adecuaciones a las características de la comunidad, o sea se ha estado hablando de desarrollo comunitario y de auto desarrollo de comunidades sin interpretación conceptual del desarrollo como proceso objetivo universal.

En esta comprensión se hace válida la idea de que para promover auto desarrollo comunitario es indispensable considerar la gama de saberes sociales que explican el complejo proceso de desarrollo social, entre los que se pueden citar los referentes filosóficos, económicos, políticos, psicológicos, entre otros.

El **trabajo comunitario** ha sido conceptualizados por diferentes autores como:

APC, Taller de intercambio de experiencia (2000): no es solo trabajo para la comunidad ni en la comunidad ni siquiera con la comunidad, es un proceso de transformación desde la comunidad: soñado, planificado, conducido, ejecutado y evaluado por la propia comunidad.

María Teresa Caballero Rivacoba (SA): el conjunto de acciones teóricas (de proyección) y prácticas (de ejecución) dirigidas a la comunidad con el fin de estimular, impulsar y lograr su desarrollo social, por medio de un proceso continuo, permanente, complejo e integral de destrucción, conservación, cambio y creación a partir de la participación activa y consciente de sus pobladores.

José Luís Ysern de Arce (1998), plantea que comunidad es una unidad social constituida por grupos que se sitúan en lo que se puede llamar la base de la organización social, vinculados a los problemas de la vida cotidiana con relación a los intereses y necesidades comunes: alimentación, vivienda, ropa, calzado, trabajo, servicios, tiempo libre, costumbres, tradiciones, hábitos, creencias, cultura, valores. La comunidad ocupa una zona geográfica con límites más o

menos precisos cuya pluralidad de personas interactúan más entre sí que en otro contexto de la misma índole. De lo anterior se derivan tareas y acciones comunes que van acompañadas de una conciencia y un sentido de pertenencia muy relacionado con la historia y la cultura de la comunidad.

Según un grupo de educadores pertenecientes a la Asociación de Pedagogos de Cuba (APC) (2000), comunidad: es un grupo humano que habita un territorio determinado con relaciones interpersonales, historia, formas de expresiones y sobre todo intereses comunes.

En la Biblioteca de Consulta Microsoft® Encarta® 2005 se describe a la comunidad como el “Tipo de organización social cuyos miembros se unen para participar en objetivos comunes. La comunidad la integran individuos unidos por vínculos naturales o espontáneos y por objetivos que trascienden a los particulares. El interés del individuo se identifica con los intereses del conjunto”.

María Teresa Caballero Rivacoba (SA) define comunidad como el agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno.

Una vez analizados los preceptos anteriores, la autora considera que es un espacio geográfico donde cohabitan un grupo de personas que posean sentido de pertenencia por lo que comparten objetivo, intereses y necesidades que trascienden de lo individual para transformar su entorno tanto en el plano espiritual como material.

Cuando una comunidad debe hallar soluciones a sus propias interpretaciones del futuro y recabar nuevos recursos para hacer frente a crisis de reacondicionamiento social, ha de recurrir a un indispensable análisis de sus potencialidades culturales y determinar en ellas la vigencia de los recursos de **identidad, solidaridad y participación**, en un ejercicio de reafirmación de lo autóctono frente a las pretensiones de penetración y de dominación provenientes de culturas ajenas,

sobre todo cuando estas, basadas en el individualismo, la competición irracional y violenta, el afán consumista y la discriminación de diverso tipo, puedan resultarle marcadamente agresivas.

Entre las condiciones del desarrollo de una comunidad la promoción de recursos educativos y culturales ocupa lugar destacado por tres poderosas razones esenciales en los procesos de transformación social:

- ♣ El refuerzo de la **identidad**, para que sus miembros se reconozcan mutuamente y desarrollen los sentimientos de pertenencia a la misma.
- ♣ El refuerzo de la **solidaridad**, por la dimensión colectiva que propician las acciones de cooperación.
- ♣ El refuerzo de la **participación**, al percibirla como un peldaño hacia las responsabilidades en las diversas esferas de la vida social.

Reconocer en la comunidad, una entidad social, implica asumir la integración que, al proponerla como hábitat y como ámbito de la recreación integrada de quienes conviven en ella; permitirá atenuar impactos sociales negativos para crecer, con desarrollo social. Por otra parte, y desde la perspectiva recreativa, la tendencia hacia lo local estimula, además, la competitividad entre comunidades; obligándolas a modificar sus estructuras, orientándolas más a la integración social.

Teniendo en cuenta esta orientación hacia la integración social los objetivos de trabajo de la comunidad en Cuba son:

- ♣ Potenciar los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr una mejor calidad de vida para su población y conquistar nuevas metas dentro del proyecto social socialista elegido por nuestro pueblo.
- ♣ Llevar a cabo proyectos comunitarios es hoy todo un reto si tenemos en cuenta que la comunidad entendida como el eslabón primario de todo proceso participativo, de cohesión interpersonal y de sentimientos compartidos, constituye un ámbito complejo y vital en todo proceso de desarrollo social.
- ♣ La necesidad de accionar en la comunidad permite afirmar que la importancia del trabajo comunitario radica en la posibilidad de atender mejor y de forma coordinada a las necesidades que la población expresa, aprovechar mejor los

recursos disponibles de forma activa a la vida social económica y política del país a todos los pobladores, a través del protagonismo de la población en la transformación de su entorno.

La Importancia de la participación en los trabajos comunitarios viene dada por:

1. Porque desarrolla conocimientos y habilidades que mejoran la efectividad y eficiencia de los proyectos.
2. Satisface necesidades espirituales de los comunitarios.
3. Genera poder en los participantes.
4. Profundiza su identidad y compromiso revolucionario.
5. Disminuye los costos de los proyectos.

Al estar la comunidad integrada por grupos de personas es necesario entonces analizar diferentes acepciones de diferentes autores sobre grupo:

En Selección de lecturas (colectivo de autores de la Universidad de la Habana) se patentiza que **grupo** es el número de individuos los cuales se hallan en una situación de mutua integración relativamente duradera. El elemento numérico varía ampliamente yendo los dos individuos hasta una vasta comunidad nacional. Estas colectividades son grupos en cuanto que sus miembros lo son con un cierto grado de conciencia de pertenencia y por ende actúan de modo que revela la existencia grupal.

Shaw (1980) afirma que son dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influye en todas las demás, y es influida por ellas.

Según Aldo Pérez (2003) para Kresh y Crutchfield el término de grupo pequeño se refiere al número de 2 ó más personas, las cuales establecen relaciones netamente psicológicas.

Homans, G. (1964) considera que un **grupo** se define por la interacción de sus miembros y por la comunicación que pueden establecer entre ellos.

Estas definiciones no marxistas analizan el **grupo pequeño** como una comunidad psicológica de carácter emocional en el cual sus miembros establecen entre ellos relaciones de comunicación.

Sociólogos y pedagogos trabajan este concepto de la siguiente forma:

A. S. Makarenko, K. K. Platonov e I. S. Kon definen que **grupo pequeño** es parte del medio social en el cual ocurre la vida diaria del hombre y lo cual en una medida significativa determina su conducta social, determina los motivos concretos de su actividad e influye en la formación de su personalidad.

Pérez Sánchez (2003) analiza al **grupo** como una cantidad de personas entre las que existe una comunicación frecuente y regular, siendo su número reducido; asegura que la relación frecuente y regular debe mantenerse durante cierto tiempo; la comunicación debe estar amparada por ciertas propiedades: Se podrá establecer cuantos y quienes lo componen; los integrantes se sentirán parte del grupo; los componentes tendrán algún objetivo o interés común; deben poder comunicarse entre sí, el grupo demanda y los integrantes coinciden una fidelidad y a sus normas; tiene un mínimo de normas, leyes o reglas reconocibles; habrá una cierta relación de dependencia; habrá un tipo de liderazgo o conducción.

Además se puede adicionar que el grupo es la piedra angular de la sociedad; en él se dan determinadas relaciones afectivas, se deben tener en cuenta sus objetivos individuales y comunes. Las normas en el grupo ayudan a percibir y juzgar lo adecuado o inadecuado en cuanto a los comportamientos que tienen lugar en el grupo; permiten controlar el entorno y ayudan a tomar decisiones a los miembros del grupo. La cohesión es la capacidad del grupo por mantenerse unido; supone la identificación de cada miembro con el grupo, así como la satisfacción que cada uno recibe del grupo; dentro de los factores que favorecen la cohesión están la homogeneidad del grupo; existencia de objetivos claros, concretos y evaluables; correcta comunicación entre sus miembros; la colaboración entre sus miembros, el respeto mutuo; el prestigio del grupo hace que adquiera identificación y se cree tradición de grupo. La identidad forma parte fundamental de la historia de la comunidad. Hay una identificación con algo, se construye una autodefinición colectiva como grupo. Se edifican ciertas características en base a un contexto de vivencias, de historias y experiencias.

La teoría parte de la hipótesis de que el hombre aislado no existe y que su inclusión natural está en diversos grupos en los que participar les permite experimentar, vivenciar, apreciar y ensayar diferentes sistemas adaptativos de interrelación y comunicación. El mero hecho de trabajar en grupo tiene muchas veces un efecto que podríamos llamar terapéutico sobre algunos de sus miembros e incluso el grupo mismo pasa por etapas semejantes. Todo trabajo grupal dependerá en gran parte del nivel de sensibilización, cultura y necesidades de sus integrantes así como las características de su entorno social.

Por tanto, la comunidad al estar integrada por un gran grupo de personas, estos a su vez se dividen en pequeños grupos que generalmente lo hacen por las edades de sus integrantes para facilitar las respuestas a los intereses y exigencias de sus miembros. Se puede plantear por ejemplo que los diferentes grupos pueden ser, el de los niños de la comunidad, de los adolescentes, los jóvenes, los adultos y los adultos mayores.

Conclusiones del capítulo I

El estudio teórico del Aerobio de Salón permite constatar la necesidad de incluir juegos en las clases con el fin de lograr la permanencia de los niños en su práctica, así como la importancia para el desarrollo de habilidades y capacidades que posee la realización de ejercicios básicos de aerobios en las edades estudiadas, resulta indiscutible que la Gimnasia Aerobia de Salón es una actividad recreativa que pueden disfrutar los niños a nivel comunitario y pueden organizarse de diferentes formas pero teniendo en cuenta sus características, formando parte de un grupo social dentro de la comunidad .

Capítulo II: Propuesta de una alternativa de juegos que contribuya a la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón de los niños entre 8-10 años en la comunidad “Capitán San Luís”.

En este capítulo se describen estadísticamente los resultados obtenidos de los instrumentos aplicados y se hace una inferencia que permite representar teórica y prácticamente una alternativa de juegos que contribuya a la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón de los niños entre 8-10 años en la comunidad “Capitán San Luís”.

2.1 Caracterización del Consejo Popular “Capitán San Luis”.

Está constituido por once circunscripciones, cuatro representantes y tres funcionarios. Se localiza en la parte central de la ciudad ocupa el mayor por ciento del casco histórico de la ciudad; se caracteriza por ser una zona densamente poblada y relativamente comercial, con una arquitectura del siglo pasado (siglo XVIII Y XIX) con edificaciones de mampostería y tejas, así como edificios de balcones medievales que alternan con la modernidad.

Limita por el norte con el Consejo Popular “10 de Octubre” y por el noroeste con el “Celso Maragato”; por el sur con el Consejo Popular “Ceferino Fernández”; por el este, con el Consejo Popular “Carlos Manuel” y por el oeste con el “Hermanos Barcón”. El total de la población es de 13,547 habitantes; su densidad es de superficie. Predomina la población superior a los 40 años, aunque se destacan los jóvenes y en menor cuantía la de 0 a 15 años.

Principales Problemas del Consejo Popular:

1. Vivienda con deterioro constructivo por su antigüedad y por las afectaciones del los ciclones; edificaciones coloniales en peligros de derrumbe, tales como los hoteles Comercio, Moderno, Presidente; los edificios “Teherán” y “40”.
2. Situación negativa en el abasto de agua y albañales (fosas obstruidas, sistema de drenajes y alcantarillado tupidos y con roturas); en las pinturas en viviendas y edificaciones, la ornamentación tanto estatales como particulares, viales, alumbrado público.
3. Deterioro higiénico ambiental (micro vertederos, suciedades en aceras, calles,

portales).

4. Insuficiente el servicio de teléfonos, en especial en los barrios centrales y periféricos.
5. Existencia de una población flotante que emigra hacia el centro comercial, sin estudiar ni trabajar; de personas asediando a los turistas y otra pidiendo en los centros de divisas y que expiden alimentos en cuc.

El Consejo Popular tiene establecimientos comerciales de industrias locales, instalaciones de salud como policlínico, sala de rehabilitación; centros educacionales como la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”; centros de servicio, de gastronomía y bodegas, carnicerías; centros deportivos como el estadio “Capitán San Luís”, una Sala Polivalente, Centro de boxeo, gimnasios.

2.2. Características de los niños y niñas de la muestra seleccionada.

La muestra seleccionada está compuesta por los 24 niños y niñas del Consejo Popular “Capitán San Luís” los cuales practican Aerobio de Salón en el Combinado Deportivo “Francisco Donatien”. De ellos 2 (8,3%) son del sexo masculino y 22 (91,6%) del femenino.

De los niños, 1 (4,1%) cursa tercer grado, igual cantidad el quinto grado; de las niñas en tercero están 3 (12,5%), 9 (37,5%) en cuarto y 10 (41,6%) en quinto. En total son 4 (16,6%) en tercero, 9 (37,5) en cuarto y 11 (45,8%) en quinto.

La mayoría de ellos presentan dificultades con la coordinación de brazos en coordinación con las piernas, en bailar varios géneros musicales.

Son hijos de padres divorciados 5 (20,8%), 1 varón (4,1%), 4 hembras (16,6%); viven como mínimo con uno de los padres 23 (95,8%), 2 del sexo masculino (8,3%), 21 (87,5%) del femenino; vive con otro familiar 1 (4,1%) que corresponde al sexo femenino. Todos son saludables.

El salario promedio en la familia es alto en 1 (4,1%) hembra; es medio en 22 (91,6%), 2 (8,3%) niños y 20 (83,3%) niñas; es bajo en 1 (4,1%) hembra.

El aprovechamiento docente de 21 (87,5%) es bueno, 2 (8,3%) varones y 19 (79,1%) hembras; es regular en 2 (8,3%) niñas; es malo en 1 (4,1%) hembra.

Las condiciones físicas (teniendo en cuenta si son o no obesos) son buenas en 20 (83,3%) niñas; son regular en 1 (4,1%) niño e igual cifra para las niñas; son malas en 2 (4,7%) niñas.

Tercer grado lo cursan 12 (28,5%), 5 (26,3%) masculino y 7 (39,4%) femenino; en cuarto existen 22 (52,3%), 12 (63,1%) niños y 10 (43,4%) niñas; en quinto grado son 8 (19%), 2 (10,5%) varones y 6 (26%) hembras. (Ver anexo f).

2.3 Metodología utilizada: técnicas e instrumentos utilizados

La investigación comenzó haciendo el **Análisis documental** del programa para la práctica del Aerobio de Salón, para ello se apoyó en una guía previamente elaborada que contribuyera a encontrar lo necesitado, basada en la existencia de:

1. Programa de enseñanza para las clases Aerobio de Salón.
2. Definición de conceptos y ejercicios aerobios.
3. Efectos del entrenamiento.
4. Explicación de las contra indicaciones de los ejercicios aerobios con las orientaciones de quiénes no deben realizarlos.
5. Restricciones con la edad (con respecto a la efectividad del corazón y los pulmones, especificando y diferenciando las etapas por edades).

Después de la búsqueda se encontró un programa de enseñanza sólo con orientaciones metodológicas, donde aparece muy bien definido todo lo que concierne en cuanto a la clase se refiere. En el mismo se definen los conceptos y ejercicios aerobios; analiza los efectos del entrenamiento, explica las contra indicaciones de los ejercicios aerobios con las orientaciones de quiénes no deben realizarlos.

Acerca de a las restricciones con la edad (con respecto a la efectividad del corazón y los pulmones, especificando y diferenciando las etapas por edades fue de la siguiente manera:

- ♣ Hasta 30 años

- ♣ Entre 30 y 50 años
- ♣ Entre 50 y 59 años
- ♣ Más de 60 años.

Aunque aparece la clase con la explicación de cada una de sus partes y su planificación y dosificación, tiene como dificultades:

1. No existen especificidades por edades en el momento de impartir la clase.
2. La ejecución de los ejercicios para el buen desarrollo de la misma existe de forma general.
3. No se registran ni en el programa ni en las orientaciones metodológicas juegos para que, fundamentalmente los niños tengan la facilidad del conocimiento y aprendizaje de la ejecución de los pasos básicos de bajo y alto impacto, pasos estos que van a ser utilizados en su totalidad durante las coreografías.

En la primera **observación (Anexo1,2,3,4)** descubierta realizada para obtener información sobre el desarrollo de las actividades, las que tenían el objetivo determinar las combinaciones de ejercicios y juegos que se utilizan en la actividad del Aerobio de Salón, se pudo constatar que, de los 15 aspectos evaluados a los 6 profesores, 8 de ellos fueron evaluados de bien (3) (1,2,4,5,6,7,9,10), 4 evaluados de regular (3,8,12,13) y 3 evaluados de mal (11,14,15), destacándose en estos últimos las dificultades que se priorizan en la investigación: la no individualización en la planificación de las actividades y la carencia de juegos que contribuyan a la permanencia en la práctica de Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años de edad en la comunidad. En la segunda y tercera observación los resultados fueron similares a la primera, expresándose de modo general los mismos resultados.

La **prueba pedagógica** realizada a los profesores demostró que de los 6 profesores, 3 de ellos están bien preparados y pueden asumir las actividades del aerobio de salón, 2 de ellos aunque están aprobados, tienen los conocimientos mínimos para asumir este compromiso y 1 no está apto para esta tarea. Las preguntas de mayor dificultad fueron, en primera instancia el número 5, relacionada con elementos importantes del aerobio de salón y le sigue la pregunta 1 donde debían enumerar con cinco (5) ideas las peculiaridades que deben existir

para que la práctica del Aerobio de Salón sea beneficiosa, efectiva y segura, requisito indispensable al trabajar la actividad física.

La prueba **práctica de habilidades deportivas a los niños entre 8-10** constató el nivel de habilidades que poseen para la práctica del Aerobio de Salón demostrando que solo 2 de los 24 niños pueden realizar las actividades aerobias de manera satisfactoria (bien), 8 pueden realizar alguna de ellas con dificultades y 14 no han logrado alcanzar el mínimo de habilidades, reafirmando esta condición al obtener el 12, 5 de aprobados en la prueba.

Al **encuestar** a los profesores todos coinciden en que en el combinado que se analiza, no se está trabajando en función de la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años en la comunidad, no se desarrollan actividades de juegos para contribuir a esta permanencia en la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años de edad en la comunidad, dado que se trabaja para la generalidad, no se individualiza el trabajo para los niños y no se ha realizado un diagnóstico en la comunidad para conocer si los niños entre 8-10 años están interesados en la práctica de Aerobio de Salón.

En las reuniones con los técnicos del Combinado Deportivo no se ha valorado la necesidad de dar tratamiento a la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años en la comunidad, pues se considera una actividad más para la escuela que para la comunidad, por lo que no se encontraron acciones o medidas para ello.

En la **entrevista grupal a directivos del Combinado Deportivo “Francisco Donatien”**, estos se hacen una crítica pues hasta este momento no habían tenido en cuenta la importancia de garantizar la permanencia de los niños en la práctica de aerobio de salón y mucho menos el trabajo con la masificación de estas actividades para los niños, pues consideraban esta tarea de las escuelas del Consejo Popular, las cuales si tienen bien concebido este programa y los equipos de trabajo tanto de alumnos como de profesores.

Otro instrumento utilizado fue el **forum comunitario**, para realizar este se convoca a todas aquellas personas y grupos interesados (los profesores de

Cultura física del combinado estudiado, los padres de los niños, el delegado de la circunscripción, el médico de la familia) y el investigador prepara con tiempo la presentación y justificación del encuentro, planteando el tema relacionado con la práctica del aerobio de salón de los niños entre 8-10 años, teniendo en cuenta en el intercambio, los intereses, los gustos, necesidad de su práctica, la participación en estas, las actividades programadas en la comunidad, las diferentes patologías que se presentan en estas edades y el beneficio que reporta esta práctica. Para que los participantes no se sientan cohibidos en su exposición, aquí de manera conjunta se expresan las principales dificultades de la localidad y las que afectan directamente a los niños de esta zona.

El intercambio o **entrevista con los informantes claves** (delegado de la circunscripción, director del combinado y los profesores de aerobio de salón) permitió determinar sus criterios y opiniones acerca de la permanencia a las sesiones de práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años en la comunidad y su actitud hacia la práctica, así como sus intereses por las actividades que prefieren realizar.

La utilización de los instrumentos permitió precisar las dificultades y determinar los juegos a utilizar para contribuir a la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón de los niños entre 8-10 años y así con la constancia, perseverancia, estabilidad de los niños a las actividades, trabajar en función de la masificación del aerobio de salón en esta comunidad.

2.4 Caracterización pedagógica de la alternativa de juegos que contribuyan a la permanencia a las sesiones de la práctica del Aerobio de Salón de los niños entre 8-10 años en la comunidad “Capitán San Luís”.

La alternativa pedagógica se considera por la M.Sc. Regla Alicia Sierra Salcedo en su libro “La formulación de estrategias pedagógicas” de Abril del 2000 “como una opción entre dos o más variantes con que cuenta el subsistema dirigente (educador) para trabajar con el subsistema dirigido (educandos), partiendo de las características, posibilidades de estos y de su contexto de actuación”.

Por su parte Akudovich (2004) refiere que se presenta alternativa cuando se conocen antecedentes con iguales propósitos. Se precisa así que existen otras propuestas de solución al problema en el contexto, no obstante, no se considera esta propuesta como única y acabada, por el contrario tiene el carácter de alternativa además, porque es susceptible de enriquecimiento y adecuaciones, concebida como un proceso que se desarrolla por etapas de manera sistematizada y coherente, siempre dirigiendo al maestro hacia qué considerar y cómo proceder en la realización de la actividad.

Prieto Castillo (2005) propone un tipo de educación desde lo alternativo, donde lo alternativo representa siempre el intento de encontrar los aspectos fundamentales del sentido de la educación en el mundo contemporáneo, tratando de encontrar un sentido a las relaciones, situaciones y propuestas pedagógicas.

Por lo tanto, se trata de construir una relación entre los sujetos de igualdad, participación, creatividad, criticidad, entusiasmo y entrega personal.

Esta tesis coincide con los elementos que se valoran, pues una la alternativa pedagógica existe solamente, cuando se dan las condiciones objetivas que permiten optar por más de una variante educativa y existan además, los **educadores** que comprendan esas posibilidades y se orienten hacia una u otra opción. Se tendrá en cuenta, como una condición esencial, la influencia de los factores objetivos y subjetivos para determinar, cuál debe ser la alternativa de solución de un problema, ya que en un contexto determinado esta, debe constituir una posibilidad y además una necesidad.

De ahí que, la alternativa de juegos para contribuir a la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón de los niños entre 8-10 años, es considerada como una opción necesaria y posible, seleccionada entre otras variantes educativas, en las que participan de forma activa profesores y practicantes, basada en las potencialidades que brinda el programa como proyecto comunitario, que se desarrolla y cumple con las **características socio-psicológicas** del proceso recreativo:

1. Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa.
2. Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.
3. El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.
4. La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.

Cumpliendo esta con los elementos constituyentes de un fenómeno recreativo que tiene partes componentes, elementos que la forman y para ser analizado como **fenómeno socio-cultural** distingue cuatro elementos constituyentes que la caracterizan, definen y dan forma; siendo estos:

1. El tiempo de la Recreación, tiempo libre.
2. Las actividades en una función recreativa.
3. Necesidad recreativa.
4. El espacio para la recreación.

Muy interesante es lo planteado por el autor Manuel Vigo. (1999) sobre las características que debiera reunir una **actividad** para ser considerada **recreativa**:

1. Es voluntaria, no es compulsada.
2. Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.
3. No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
4. Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
5. Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
6. Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
7. Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo.
8. Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
9. Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Nidia González (1999) comenta en relación con la labor de selección de las actividades que deben hacer los profesionales antes de poner en práctica una sesión, bien sea de educación física que de dinamización en tiempo libre, en las que se acostumbran a utilizar juegos / actividades, esto se debe hacer pensando en la consonancia de estos con el nivel de desarrollo de los sujetos a los que van dedicados

Es por ello que para seleccionar un juego / actividad se debe tener en cuenta distintos aspectos tales:

¿Es motivante?

¿Permite una capacidad de trabajo suficiente?

¿Permite la mejora cuantitativa de las actividades motrices?

¿Permite conseguir los objetivos propuestos?

¿Qué particularidades psíquicas y afectivas potencia?

¿Potencia las acciones denominadas "básicas"?

Si los juegos/actividades no contestan estas preguntas, hay que tomar alguna de las dos siguientes decisiones:

Eliminarlos, es decir, no seleccionarlos, modificarlos.

Normalmente, todas las actividades pueden responder a las necesidades diferenciales de los grupos, la cuestión radica en la variabilidad o adaptabilidad de los diferentes elementos que las componen, y esa es una de las habilidades principales que debe dominar un dinamizador para que las actividades seleccionadas estén siempre en función de los objetivos propuestos, siendo conscientes de que deben de ser los participantes los que condicionen el juego o actividad y no al revés.

En el juego el niño en primer lugar aprende a jugar. Aprende la agilidad, los modos de comportamiento, técnicas, improvisaciones, sistemas sociales que se requieran para las diferentes formas de juego. Se adapta a una forma de vida que es imprescindible para la humanidad y para la afirmación del hombre dentro de límites de un sistema y que le ayudan a mantener espacios de libertad y felicidad

en un mundo de rendimiento y constante búsqueda de objetivos no siempre accesibles.

El juego es un espacio y un tiempo de libertad, donde "todo se puede" –dentro de lo que las reglas de juego permiten. Por ello, las posibilidades de aprendizaje en ese ámbito son incontables.

Se aprenden modos de funcionamiento, formas de manejarse de las personas, se pueden ensayar roles, se explora y se experimenta con objetos desconocidos hasta el momento, se establecen nuevas relaciones y vínculos entre objetos, personas y el medio en general, se descubren los límites y posibilidades de cada uno y de los demás, etc.

En el proceso lúdico de los niños (y de otras edades también), podremos descubrir múltiples procesos relativos al aprendizaje y la educación, podremos ver entonces momentos de asombro, descubrimiento, análisis, establecimiento de relaciones, similitudes y diferencias.

A esto se le suman la fantasía y la creatividad que los niños desarrollan en los diferentes juegos tanto individuales y más aún cuando son grupales, donde todo esto se potencia aún más por la red de interrelación e intercambio que se forma. Claro está, que cuantas menos reglas tenga el juego, mayor será el grado de libertad y las posibilidades que los jugadores tienen para experimentar y modificar el rumbo del juego según sus necesidades.

2.5 Principios con que cumple la alternativa que se propone

El Aerobio de salón se compone de varias series de ejercicios interrelacionados y complementarios entre sí. Estos ejercicios se basan en ciertos elementos fundamentales:

- ♣ **Coordinación:** La adaptación a la música y a la velocidad, el cambio veloz y el creciente grado de dificultad de los ejercicios aerobios promueven la capacidad de reacción, la agilidad, la destreza, el sentido del equilibrio y el ritmo de los movimientos.

- ♣ **Flexibilidad:** con el Aerobio las extensiones de las articulaciones, los músculos y los ligamentos se hacen más elásticos. Los movimientos se hacen más suaves, armónicos, ágiles y elegantes. Además la figura se hace mejor proporcionada.
- ♣ **Fuerza:** las vigorosas adaptaciones musculares, el levantamiento, el sostenimiento, el apoyo y el inclinamiento de una parte del cuerpo o de todo el cuerpo contra la resistencia del propio peso (contra la fuerza de la gravedad) desarrollan y fortalece la musculatura. Los músculos vigorosos (función activa de soporte y sostén) alivian el peso de las articulaciones, discos vertebrales y columna vertebral, lo cual impide los posibles desgastes prematuros. La grasa se transforma en tejidos musculares tensos y el cuerpo se hace más esbelto y firme.

Para que una clase de aerobio de salón se realice en las mejores condiciones y los practicantes se sientan a gusto participando de todos los beneficios del aerobio, es preciso tener en cuenta aspectos importantes tales como, seleccionar la música y editarla, que el calentamiento este dirigido a preparar al organismo para recibir la carga de la tanda aeróbica donde el trabajo es intenso y es aquí donde aumentan todos los niveles , las tomas de pulso que en total son 6 durante la clase, bajar las pulsaciones antes de pasar a la gimnasia localizada, la recuperación, cuyo objetivo es disminuir progresivamente la intensidad y al finalizar la clase realizar los movimientos de estiramientos cuya finalidad es ejercitar la flexibilidad muscular ,sin pasar por alto el retorno venoso.

2.6 Descripción de la alternativa de juegos que se propone

Nombre: Descubrimos y practicamos jugando

I. Introducción- Fundamentación.

El ejercicio es el mejor medio para evitar el problema cada vez más frecuente entre los niños tanto durante la infancia como de forma preventiva para edades posteriores, ya que previene enfermedades futuras tales como la diabetes tipo II, el colesterol elevado, la hipertensión o enfermedades coronarias.

Por otro lado, al realizar ejercicios aerobios el niño favorece su psicomotricidad y

esto lo ayuda a tener un mejor rendimiento escolar. Los ejercicios le ayudan a aprender el valor de la concentración, eso sin mencionar los beneficios en el crecimiento y desarrollo físico. Los niños que hacen ejercicios fortalecen su autoestima, poseen una mejor imagen de sí mismos, y además desarrollan el autoconfianza.

En la comunidad urbana estudiada, los niños se caracterizan por tener un adecuado desarrollo anatomofisiológico, con aumento del peso, talla y la musculatura, además muestran determinadas 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.

Con la utilización de juegos se aprenden modos de funcionamiento, se pueden ensayar roles, se explora y se experimenta con objetos desconocidos hasta el momento, se establecen nuevas relaciones y vínculos entre objetos, personas y el medio en general, se descubren los límites y posibilidades de cada uno y de los demás, etc.

Objetivo General

Demostrar los pasos básicos de bajo y alto impacto de la Gimnasia Aerobia de Salón en situaciones prácticas de juegos para el logro a la permanencia sistemática a las clases, fortaleciendo su autoestima, la imagen que poseen de sí mismos, las coreografías y su autoconfianza.

II Instrumentación de los juegos.

El juego constituye un elemento motivacional de aprendizaje y de interacción social, nuestro enfoque metodológico se fundamenta en una perspectiva lúdica de acercamiento a la práctica del aerobio de salón para los niños comprendidos en estas edades.

Los juegos que se presentan se alejan de la alta competición, ya que se trata de juegos adaptados a las necesidades reales de los sujetos objeto del proceso de enseñanza-aprendizaje, es decir, adaptados a las características de los niños

comprendidos en las edades de 8 a 10 años y del tiempo real de práctica en el ámbito comunitario.

Teniendo en cuenta que la enseñanza de cualquier elemento requiere un conocimiento de las características del mismo, los juegos propuestos se han diseñado en función de los contenidos inherentes a estas clases de aerobio de salón con la intención de posibilitar el aprendizaje de los pasos básicos útiles necesarios para el posterior desarrollo de la clase.

Para diseñar las tareas específicas de esta actividad, hemos realizado una clasificación de cinco grupos estructurales de juegos, en función de elementos comunes y prioritarios en cada uno de ellos, basándonos en la taxonomía de las acciones motrices en la Gimnasia Aeróbica Deportiva de Vernetta et al (2002).

Juegos que se proponen

JUEGO 1

Nombre: La cajita del saber

Objetivo: Familiarizar a los niños con el nombre de cada uno de los pasos básicos así como identificarlos en alto y bajo impacto.

Organización: Sentados en círculo.

Material: Cajita y tarjetas.

Descripción: Desde la posición de sentados en un círculo pasar la cajita para que cada uno de los niños vaya sacando una tarjeta la cual tendrá el nombre de uno de los pasos básicos, el profesor les dirá si es de bajo o alto impacto entonces el niño se irá a ubicar en el sitio que le corresponda junto a unas tarjetas grandes en el suelo que dicen alto impacto y bajo impacto donde se ubicarán según corresponda, así sucesivamente hasta dejar ubicado a cada uno de los niños en el lugar que le corresponda a su paso básico.

Reglas: Se debe realizar de forma fluida para no perder la motivación.

JUEGO 2

Nombre: Marca las horas.

Objetivo: Ejecutar las acciones motrices para el aprendizaje del paso básico Lunge (bajo y alto impacto), utilizando situaciones prácticas de juego que fortalezcan su autoestima, la imagen que poseen de sí mismos, y además desarrollan la autoconfianza

Organización: Dispuestos por el terreno cada uno dentro de un círculo que simula un reloj marcado en el suelo.

Material: Tizas.

Descripción: Desde la posición de piernas unidas frente a las 6 vamos marcando cada una de las horas alternando las piernas a la vez que se va girando el cuerpo describiendo un lunge donde la pierna que se queda dentro del reloj sea la que se flexione y se marcan las horas con la pierna que se extiende.

Reglas: La pierna que sale a marcar la hora queda extendida.

JUEGO 3

Nombre: Patea el balón

Objetivo: Ejecutar las acciones motrices para el aprendizaje del paso básico Kick y Chutes (bajo y alto impacto) utilizando situaciones prácticas de juego que fortalezcan la autoconfianza

Organización: En parejas uno sostiene el implemento y el otro realiza el ejercicio

Material: Balones sostenidos con una cuerda

Descripción: Descripción: (Kick) Desde la posición de piernas unidas frente al balón ubicado a una altura de 30cm del suelo realizar pateos alternos y reiterados al balón haciendo énfasis en la extensión de las piernas. (Chutes) Para este paso básico solo debemos de cambiar la altura del implemento en dependencia de la altura de los niños de forma tal que describan en su recorrido un ángulo entre sus piernas de 90 grados

Reglas: La pierna que sale a marcar la hora queda extendida

JUEGO 4

Nombre: Anota goles dobles

Objetivo: Ejecutar las acciones motrices para el aprendizaje del paso básico Jumping Jack (alto impacto) utilizando situaciones prácticas de juego que fortalezcan su autoestima.

Organización: En hileras se realiza el ejercicio de forma individual

Material: Pelotas y mini porterías

Descripción: Desde la posición de piernas unidas de forma tal que ambas pelotas te queden en la parte externa de ambos pies realizar una apertura de ambas piernas de forma simultánea a tratar de anotar goles en las porterías que están a ambos lados del alumno haciendo énfasis en el deslizamiento de los pies a la hora de la apertura.

Reglas: Tiene que semiflexionar las piernas antes de la apertura para tratar de anotar goles en las porterías

JUEGO 5

Nombre: Pisa con un solo pie

Objetivo: Ejecutar las acciones motrices para el aprendizaje del paso básico Pateo a la cola (alto impacto) utilizando situaciones prácticas de juego que fortalezcan la imagen que poseen de sí mismos, y además desarrollan la autoconfianza

Organización: En hileras

Material: Tizas.

Descripción: Desde la posición de piernas unidas se debe saltar avanzando por cada uno de los cuadros pintados en el suelo describiendo el paso de pateo a la cola donde se alternan los pies al saltar, las manos en la cintura y se debe pisar el cuadro con un solo pie.

Reglas: Los talones deben tocar la cola

JUEGO 6

Nombre: Cruzando el río.

Objetivo: Ejecutar las acciones motrices para el aprendizaje del paso básico Toque utilizando situaciones prácticas de juego que fortalezcan la imagen que poseen de sí mismos, y además desarrollan la autoconfianza

Organización: En hileras

Material: Tizas.

Descripción: Desde la posición de piernas unidas en la primera piedra que esta pintada en el suelo, deben de ir pasando sobre el río alternadamente por cada uno de los lados apoyando primero un pie y después el otro sobre la misma piedra.

Reglas: Cruzar con un pie primero y después unir el otro en la misma piedra.

JUEGO 7

Nombre: Saltando vallas.

Objetivo: Ejecutar las acciones motrices para el aprendizaje del paso básico Rodilla arriba (bajo impacto) utilizando situaciones prácticas de juego que fortalezcan la imagen que poseen de sí mismos, y además desarrollan la autoconfianza

Organización: En hileras

Material: Vallas.

Descripción: Desde la posición de piernas unidas se debe cruzar cada una de las vallas elevando alternadamente las rodillas apoyando un solo pie entre las vallas, las manos en la cintura.

Reglas: Elevar las rodillas por el frente sobre cada una de las vallas de forma alternada hasta el final de las mismas.

JUEGO 8

Nombre: Contando hasta el 8

Objetivo: Ejecutar las acciones motrices para el aprendizaje del paso básico Toque afuera (bajo impacto) utilizando situaciones prácticas de juego que fortalezcan la imagen que poseen de sí mismos, y además desarrollan la autoconfianza.

Organización: En hileras

Material: Tizas y banco.

Descripción: Desde la posición de piernas abiertas con un pie en el 0 y el otro en el 1 se debe de ir marcando cada uno de los numero primero con la punta del pie y después apoyarlo en el mismo número describiendo el paso toque afuera.

Reglas: Se debe de marcar el número con la punta del pie primero y después se apoya.

JUEGO 9

Nombre: Apoya 1 apoya 2.

Objetivo: Ejecutar las acciones motrices para el aprendizaje del paso básico Rodillas arriba (alto impacto) utilizando situaciones prácticas de juego que fortalezcan la imagen que poseen de sí mismos, y además desarrollan la autoconfianza

Organización: En hileras

Material: Tizas.

Descripción: Desde la posición de piernas unidas se debe saltar avanzando por cada uno de los cuadros pintados en el suelo describiendo el paso de rodilla arriba donde se alternan las rodillas al saltar, en el cuadro donde esta 1 se apoyará un solo pie y en el que aparece el 2 se apoyan los dos simultáneamente, las manos en la cintura.

Reglas: Las rodillas se deben elevar por el frente y se debe saltar para pasar cada uno de los cuadros.

JUEGO 10

Nombre: Los puntos cardinales.

Objetivo: Ejecutar las acciones motrices para la reafirmación de los pasos básicos Lunge y Jumping jack (alto impacto) utilizando situaciones prácticas de juego que fortalezcan la imagen que poseen de sí mismos, y además desarrollan la autoconfianza

Organización: Dispersos.

Material: Tizas.

Descripción: Desde la posición de piernas unidas en el centro de los puntos cardinales pintados en el suelo se debe saltar de frente al norte donde se toque con un paso de jumping el este y oeste y con un paso de lunge el norte y el sur simultáneamente, todo esto a la voz del profesor. Las voces del profesor serán: **norte y sur con la derecha** para tocar el norte con la pierna derecha y el sur con la izquierda en el paso de Lunge, **norte y sur con la izquierda** para tocar el norte con la pierna izquierda en el norte y la derecha en el sur en el paso Lunge, **este oeste** para realizar un jumping jack.

Reglas: El tronco debe estar de frente al norte en todo momento.

JUEGO 11

Nombre: El recorrido

Objetivo: Ejecutar las acciones motrices para el aprendizaje de los pasos básicos de bajo impacto Toque, Rodillas arriba, Hop y Toque afuera utilizando situaciones prácticas de juego que fortalezcan su autoestima, la imagen que poseen de sí mismos, y además desarrollan la autoconfianza

Organización: En hileras

Material: Tizas, banco, vallas

Descripción: (Toque) Desde la posición de piernas unidas parados sobre una de las piedras pintadas en el suelo se debe de pasar de un lado al otro del río de forma tal que se apoyen ambos pies en cada una de las piedras zigzagueando

por sobre el río. (Rodillas arriba) Al llegar a la vallas se debe de pasar por encima de ellas elevando las rodillas de forma alterna avanzando entre las vallas de forma tal que se apoye solo un pie entre cada una de ellas. (Hop) Imaginariamente les decimos que estamos justo debajo de un árbol de frutas y que estamos hambrientos que semi-flexionen y extiendan las piernas para poder alcanzar las frutas describiendo el movimiento del hop. (Toque afuera) Al llegar al banco con piedras marcadas a los lados les decimos que realicen igual que al pasar el río solo que deben de mantener las piernas abiertas y marcar las piedras con la punta de los pies de forma alternada avanzando de piedra en piedra hasta pasar el banco.

Reglas: Realizar los cuatro pasos básicos de forma continua.

Evaluación

Durante el desarrollo de la actividad el profesor va demostrando, explicando y corrigiendo errores, a la vez evaluará la ejecución de los pasos básicos de bajo y alto impacto.

Como **evaluación final** se debe realizar el montaje de una coreografía donde se incluyan todos los pasos de bajo y alto impacto aprendidos en las clases

Sugerencias metodológicas generales.

Se requiere al menos de 10 sesiones de trabajo grupal para lograr los objetivos. En estas sesiones se persigue que los niños interactúen, intercambien, mediante el proceso de realización de tareas que propicien el aprendizaje, el cambio, y con esto el logro de los objetivos trazados.

El coordinador debe ser un profesional de experiencia en el programa de la gimnasia aerobia de salón con una alta preparación teórico-metodológica general y sobre todo en lo relacionado con el tema seleccionado.

Los métodos y procedimientos que se emplearon para aprender permitirán el desarrollo del grupo, y se deben sustentar en los gustos y preferencias de los niños, las edades y sus características particulares.

Los medios y materiales que se proponen son básicamente la tiza, vallas y las pelotas pero pueden ser sustituidos por otros medios al alcance de los niños y del profesor.

2.7 Valoración de la utilidad de la alternativa de juegos que contribuyan a la permanencia a las sesiones de la práctica del Aerobio de Salón de los niños entre 8-10 años en la comunidad “Capitán San Luís”.

En el **pre-experimento** fue realizado durante los meses de mayo a julio del 2010 en el se evaluó la permanencia en la práctica teniendo en cuenta dos dimensiones: la participación en las actividades y las habilidades básicas adquiridas .En las observaciones realizadas, teniendo en cuenta la primera dimensión, se corroboró el aumento de los participantes sistemáticos de las edades estudiadas a la práctica del aerobio de salón, elemento este de suma importancia si pretendemos lograr la permanencia de esta actividad en la comunidad. También se logra la permanencia y tiempo de duración, realizando la actividad, así como la calidad en la realización de la actividad, tanto individual como colectiva.

En cuanto al desarrollo alcanzado en la adquisición de las habilidades básicas, mediante las pruebas pedagógicas realizadas se pudo constatar el logro de estas, de los 24 niños evaluados 18 fueron evaluados de bien, y en 6 de ellos persisten las dificultades con la ejecución de los pasos básicos de alto impacto aunque no tan agudo como al principio.

Los juegos fueron recibidos con mucho agrado y lograron que los niños a la vez aprendieran los pasos básicos, disfrutaran la actividad, llegando a proponer nuevos juegos e implementos a utilizar.

La **consulta para la valoración crítica de la propuesta por los especialistas**, se desarrolló en tres momentos a 11 especialistas con el fin de pronosticar el grado de significación, tanto desde el punto de vista de los juegos que se ofrecen, así como de la metodología a utilizar, los medios y la evaluación, lo que favoreció su enriquecimiento. Los aportes ofrecidos por los especialistas, referidos al tema investigado, corroboran la significación práctica de la alternativa

pedagógica propuesta para lograr la permanencia en la práctica del aerobio de salón y arribar a un consenso respecto al nivel de importancia de los aspectos evaluados:

Tabla de frecuencias absolutas a partir del criterio de los especialistas. Aspectos valorados	Valoración				
	1	2	3	4	5
Aspectos teóricos que sustenta la alternativa pedagógica	9	1	1		
Formas de proceder	9	1	1		
Relevancia de los juegos a desarrollar.	8	1	2		
Utilidad práctica de la alternativa de juegos	9	1	1		

Leyenda: 1 Muy adecuada 2 Bastante adecuada 3 Adecuada 4 Poco adecuada 5 No adecuada

Tabla de frecuencias absolutas acumuladas. Aspectos valorados	Valoración				
	1	2	3	4	5
Aspectos teóricos que sustenta la alternativa pedagógica	9	10	11		
Formas de proceder	9	10	11		
Relevancia de los juegos a desarrollar.	8	9	11		
Utilidad práctica de la alternativa de juegos	9	10	11		

Leyenda: 1 Muy adecuada 2 Bastante adecuada 3 Adecuada 4 Poco adecuada 5 No adecuada

Los especialistas consideran además, que la alternativa de juegos que en este trabajo se propone, logra fortalecer la autoestima, la imagen que poseen de sí

mismos, y además desarrollar la autoconfianza en los niños practicantes, respondiendo así a la necesidad de recreación y aprendizaje de estos.

Conclusiones del capítulo II

- ♣ Los instrumentos aplicados constatan las insuficiencias en el desarrollo de las habilidades prácticas de los niños, lo que provoca la desmotivación, dificultades con su permanencia y poca calidad al realizar las actividades de la práctica del aerobio de salón.
- ♣ Los juegos fueron diseñados, teniendo en cuenta las edades de los practicantes, los pasos básicos de bajo y alto impacto del aerobio de salón, lo que favorece el desarrollo de acciones motrices básicas estimulando el trabajo en grupos, la autoestima, la autoconfianza y mejorando la imagen que poseen de si mismos y del grupo.
- ♣ La utilidad práctica de la alternativa de juegos se evidencia en los resultados obtenidos durante su implementación y fue avalada utilizando la valoración crítica de los especialistas, tributando al proceso pedagógico en la práctica del aerobio de salón a nivel comunitario e iniciando el camino para la masificación de este deporte.

Conclusiones

1. El estudio y sistematización de los antecedentes teóricos sobre la práctica del aerobio de salón en las edades entre 8-10 años en la comunidad evidencian la necesidad de buscar soluciones que partiendo de las realidades de los diferentes entornos promuevan a la permanencia en la práctica, lo que garantizará a largo plazo la masificación de este deporte.
2. Los resultados alcanzados en la instrumentación utilizada permitió conocer las insatisfacciones relacionadas a la permanencia en la práctica de este deporte, definiéndose dos dimensiones de la variable, la primera relacionada con la participación a las actividades y la segunda con las habilidades motrices en cuanto a los pasos básicos a realizar.
3. La alternativa de juegos se encamina al logro de estas dos dimensiones antes mencionadas que parten de un objetivo general y en los que se describe el nombre, objetivo particular del juego, la organización, los materiales, la descripción del juego, las reglas a seguir y además se declaran orientaciones metodológicas generales para el profesor.
4. La valoración de la utilidad práctica de la alternativa de juegos así como la valoración crítica por parte de los especialistas permitió comprobar la factibilidad de la propuesta, constatando la viabilidad y pertinencia de las actividades con los activistas monitores en el marco comunitario.

Recomendaciones

1. Presentar este trabajo en la Jornada Científica del INDER.
2. Dar a conocer los resultados del trabajo a todos los especialistas de Gimnasia Aerobia de los combinados deportivos.
3. Continuar aplicando la alternativa en la comunidad objeto de estudio.

Bibliografía

1. Albaladejo, Louren. (2000). Aeróbic. Madrid, Editorial Gymnos.
2. Álvarez de Zayas Carlos. (1975) metodología de la educación científica. La Habana editorial pueblo y educación.
3. Arias, H. (1995). La comunidad y su Personalidad, educación salud, La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
4. Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
5. Arzauz, I. (1996). La investigación social en el planeamiento de comunidad con participación ciudadana e institucional en Participación social. Desarrollo urbano. La Habana, Universidad de La Habana.
6. Akudovich, S. (2004). Alternativa Metodológica para concebir el proceso diagnóstico ZDP. Tesis en Opción al Título Académico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. La Habana
7. Batten, U. R. (1984). Las comunidades su desarrollo. México, Fondo de Cultura Económica.
8. Caballero Rivacoba, María T. (SA). Capítulo 1. Comunidad, desarrollo y trabajo comunitario. La comunidad. Aspectos conceptuales. **En:** Caballero Rivacoba, M. T. y M. Yordy García. El trabajo comunitario: Una alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte magnético. CD Maestría. Trabajo Comunitario. 19-25.
9. _____. (SA). Capítulo 1. Comunidad, desarrollo y trabajo comunitario. El trabajo comunitario. Valoraciones teóricas de su realización en la realidad cubana actual. **En:** Caballero Rivacoba, M. T. y M. Yordy García. El trabajo comunitario: Una alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte magnético. CD Maestría. Trabajo Comunitario. 33-73.
10. _____. (SA). Capítulo III. Género, participación, trabajo comunitario. La participación y el trabajo comunitario urbano. **En:** Caballero Rivacoba, M. T. y M. Yordy García. El trabajo comunitario: Una alternativa cubana

para el desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte magnético. CD Maestría. Trabajo Comunitario. Pág. 157-171.

11. Cagigal, J.M. (1971). Ocio y deporte en nuestro tiempo. Cátedras Universitarias. Madrid. Soporte digital.

12. _____. (1979). Cultura Física y Cultura Integral. Buenos Aires, Editorial Kapeluz.

13. Carro Asen, Ramona. (2000). Metodología para el perfeccionamiento del montaje de las rutinas en la Gimnasia Aeróbica Deportiva. Tesis de Maestría (Maestría en Didáctica de la Educación Física Contemporánea). Universidad de Oriente.

14. Charola, A. (1993). Manual Práctico Aeróbico Deportivo. Madrid, Editorial Gymnos.

15. C.T.N.G.A.D.E. (SA). Instructivo Técnico de Gimnasia Aeróbica Deportiva. Reglamento Técnico del Comité Técnico Nacional de Gimnasia Aeróbica Deportiva

16. Domínguez García, Laura. (SA). Algunas consideraciones acerca del problema de periodización del desarrollo psíquico. Soporte magnético. CD Universalización. Psicología.

17. FIG. (2000). Federación Internacional de Gimnasia. Reglamento de Competencia 2000-2004. Lausana. Soporte digital.

18. Fernández García, J.C. (2001). Calentamiento y especificidad. Material mimeografiado.

19. Fernández García, José Carlos. (2003). Efectos del trabajo aeróbico en la fuerza explosiva de las extremidades inferiores. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 62. Solicitado: 5 de mayo de 2008.

20. García Manso, J.M. y col. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. Madrid, Editorial Gymnos.

21. Gimnasia Aeróbica Step. Gimnasia I. Documento pdf. Adobe Reader.

22. González Ferry, Cecilia (2004). La investigación científica en la actividad física. Su metodología. La Habana, Editorial Deportes.

23. González, Nidia (1999). Selección de lecturas sobre Trabajo Comunitario. La Habana, CIE "Graciela Bustillos". Asociación de Pedagogos de Cuba.
24. Homans, G. C. (1964). Teoría contemporánea de sociología. Material mimeografiado.
25. Huizinga, J. (1968). Homo ludens. Buenos Aires; Alianza Editorial. Soporte digital.
26. Humprey, Doris. (1972). El arte de componer una danza. Material mimeografiado.
27. INDER. (2004). Educación de Post Grado. Reglamento. Resolución No.132.
28. INDER. (2005). Estrategia Nacional de Superación para los Recursos Humanos de cada subsistema del INDER (2005-2006).
29. INDER. (2006). Encuentro de Directores de SEDES Universitarias del INDER. Soporte digital.
30. Legido Arce, J.C. y col. (1995). Valoración de la condición física por medio de test. Madrid, Ediciones Pedagógicas.
31. Matzudo, Victor. (2005). Conferencia Magistral. Convención Psicomotricidad, Estimulación y Salud Infantil. La Habana. Material mimeografiado.
32. Muñoz, G. y G. Zayas. (2006). Programa de Actividad Física para el tratamiento de la obesidad. Orientaciones Metodológicas. La Habana, EFA.
33. Navarro, D. (2005). Metodología de la enseñanza de la Gimnasia Aeróbica en la Escuela. La Habana. Soporte digital.
34. _____. (2004). Propuesta de una Metodología para el trabajo de la Gimnasia Aeróbica en el II ciclo de la enseñanza primaria. Soporte Digital.
35. _____. (2006). Gimnasia Aerobia. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
36. _____. (1990) Gimnasia Musical Aerobia. Ciudad de la Habana Editorial Deportes.
37. Oropesa Fernández, Ricardo R. (SA). Jugar y crear. Material mimeografiado.
38. Otálora, María del Carmen. (2001). Esperando la competencia. Gimnasia aeróbica deportiva argentina en evolución. Disponible en:

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 42.
Solicitado: 5 de mayo de 2008.

39. Panton, L. (1990). El efecto del entrenamiento aeróbico en el tiempo de reacción y la velocidad. Soporte digital.

40. Pereda, Justo L. (2000). Notas de Conferencias de Sociología de la Educación en el Doctorado grupal Pinar del Río. Material mimeografiado.

41. Pereda Rodríguez, Justo L. (2000). Folleto de Sociología de la Educación. Pinar del Río, CDIP del ISP.

42. Pérez Sánchez, A. y col. (2003). Recreación: Fundamentos Teórico Metodológicos. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Departamento de Recreación.

43. Prieto Castillo, D. (2005). La enseñanza en la Universidad. Mendoza Argentina. Editorial Centro universitario. Parque General San Martín.

44. Sierra, R. (2002). Modelación y Estrategia: Algunas consideraciones desde una perspectiva pedagógica. En: García G (compilador) Compendio de Pedagogía. La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación. p. 324

45. ¿Qué es la gimnasia? (2007). Disponible en: http://icarito.tercera.cl/enc_virtual/deportes/gimnasia/gimnasia1.htm. Solicitado: 5 de mayo de 2008.

46. Widrick, A. (2002). La fibra muscular y la hipertrofia, el contenido proteico isoforma y la máxima concentración de Ca. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>. Solicitado: 5 de mayo de 2008.

Anexo 1. Guía de observación de actividades organizadas para el Aerobio de Salón en la comunidad “Capitán San Luís”.

Objetivo: Determinar las combinaciones de ejercicios y juegos que se utilizan en la actividad del Aerobio de Salón.

1. Si el profesor lleva un control sanitario adecuado.
2. Si el profesor demuestra la actividad a realizar.
3. Si el profesor fomenta la adquisición de hábitos positivos.
4. Si el profesor efectúa de manera amena la actividad.
5. Si el entorno es adecuado.
6. Si las actividades realizadas posibilitan la interrelación social.
7. Si el profesor ejecuta el calentamiento suficiente previo al ejercicio.
8. Si el profesor promueve la recuperación total al finalizar.
9. Si la clase dura aproximadamente 45-60 minutos.
10. Si la actividad se realiza diariamente o en días alternos.
11. Si el profesor individualiza la planificación de todos.
12. Si el profesor tiene en cuenta el nivel de preparación física.
13. Si al comenzar la clase el profesor tiene en cuenta el orden a seguir en los pasos básicos (bajo y alto impacto).
14. Si el profesor efectúa la toma de pulso en reposo y las restantes cinco.
15. Si el profesor efectúa juegos que contribuyan a la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años de edad en la comunidad.

Anexo 2. Clave de la guía de observación de actividades organizadas para el Aerobio de Salón en la comunidad “Capitán San Luís”.

1. **Bien:** Si el profesor lleva un control sanitario adecuado en toda la actividad.
Regular: Si el profesor lleva un control sanitario adecuado en parte de la actividad.
Mal: Si el profesor no lleva un control sanitario adecuado de la actividad.
2. **Bien:** Si el profesor demuestra la actividad a realizar en toda la actividad.
Regular: Si el profesor demuestra la actividad a realizar parcialmente.

- Mal:** Si el profesor no demuestra la actividad a realizar.
3. **Bien:** Si el profesor fomenta la adquisición de hábitos positivos en toda la actividad.
Regular: Si el profesor fomenta la adquisición de hábitos positivos en parte de la actividad.
Mal: Si el profesor no fomenta la adquisición de hábitos positivos en la actividad
4. **Bien:** Si el profesor efectúa de manera amena toda la actividad.
Regular: Si el profesor efectúa de manera amena parte de la actividad.
Mal: Si el profesor no efectúa de manera amena la actividad.
5. **Bien:** Si el entorno donde se efectúa la actividad es adecuado.
Regular: Si el entorno donde se efectúa la actividad es parcialmente adecuado.
Mal: Si el entorno donde se efectúa la actividad no es adecuado.
6. **Bien:** Si la actividad realizada posibilita la interrelación social en todo momento.
Regular: Si la actividad realizada posibilita la interrelación social en parte de ella.
Mal: Si la actividad realizada no posibilita la interrelación social.
7. **Bien:** Si el profesor ejecuta el calentamiento suficiente previo al ejercicio.
Regular: Si el profesor ejecuta el calentamiento previo al ejercicio pero no lo suficiente.
Mal: Si el profesor no ejecuta el calentamiento previo al ejercicio.
8. **Bien:** Si el profesor promueve la recuperación total al finalizar la actividad eficientemente.
Regular: Si el profesor promueve la recuperación total al finalizar la actividad con algunas deficiencias.
Mal: Si el profesor no promueve la recuperación total al finalizar la actividad.
9. **Bien:** Si la clase dura aproximadamente 45-60 minutos.
Regular: Si la clase se sobrepasa 5 minutos, o finaliza faltando 5 minutos.

- Mal:** Si la clase se sobrepasa 6 minutos o más, o finaliza faltando 6 minutos o más.
10. **Bien:** Si la actividad se realiza diariamente o en días alternos.
Regular: Si la actividad se realiza dejando dos días entre ellas.
Mal: Si la actividad se realiza dejando más de dos días entre ellas.
11. **Bien:** Si el profesor individualiza la planificación de todos.
Regular: Si el profesor individualiza la planificación de la mayoría de ellos.
Mal: Si el profesor individualiza la planificación.
12. **Bien:** Si el profesor tiene en cuenta el nivel de preparación física de todos.
Regular: Si el profesor tiene en cuenta el nivel de preparación física de la mayoría de ellos.
Mal: Si el profesor no tiene en cuenta el nivel de preparación física.
13. **Bien:** Si al comenzar la clase el profesor tiene en cuenta el orden a seguir en los pasos básicos (bajo y alto impacto).
Mal: Si al comenzar la clase el profesor no tiene en cuenta el orden a seguir en los pasos básicos (bajo y alto impacto).
14. **Bien:** Si el profesor efectúa la toma de pulso en reposo y las restantes cinco.
Regular: Si el profesor efectúa la toma de pulso en reposo y cuatro (4) de las restantes
Mal: Si el profesor efectúa la toma de pulso en reposo y tres (3) o menos de las restantes.
15. **Bien:** Si el profesor efectúa juegos que contribuyan a la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años de edad en la comunidad.
Regular: Si el profesor esporádicamente efectúa juegos que contribuyan a la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años de edad en la comunidad.
Mal: Si el profesor no efectúa juegos que contribuyan a la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años de edad en la comunidad.

Clave general de la guía de observación de actividades organizadas para el Aerobio de Salón en la comunidad “Capitán San Luís”.

Bien: Si todos los indicadores tienen esa calificación.

Regular: Si todos los indicadores están evaluados de regular o entre bien y regular; se admite una calificación de mal.

Mal: Si tiene dos indicadores o más evaluados de mal.

Anexo 3. Clave por indicadores de la observación a las actividades organizadas para el Aerobio de Salón en la comunidad “Capitán San Luís”.

Bien: Si el indicador está evaluado de bien en los 6 profesores.

Regular: Si el indicador en los 6 profesores está entre bien y regular o todos de regular; en el indicador, se admite 1 de mal.

Mal: Si 2 ó más profesores están mal en el indicador.

Se proporcionará una escala de valores donde:

Bien: 3 puntos.

Regular: 2 puntos.

Mal: 1 punto.

Anexo 4. Resultado de la primera observación de actividades organizadas para el Aerobio de Salón en la comunidad “Capitán San Luís”.

Indicadores	P	P	P	P	P	P	Ev Ind
	1	2	3	4	5	6	
1. Si el profesor lleva un control sanitario adecuado	3	3	3	3	3	3	3
2. Si el profesor demuestra la actividad a realizar	3	3	3	3	3	3	3
3 Si el profesor fomenta la adquisición de hábitos positivos	3	3	3	3	3	2	2
4. Si el profesor efectúa de manera amena la actividad	3	3	3	3	3	3	3
5 Si el entorno donde se efectúa la actividad es adecuado	3	3	3	3	3	3	3
6. Si la actividad realizada posibilita la interrelación social	3	3	3	3	3	3	3
7. Si el profesor ejecuta el calentamiento suficiente previo al ejercicio.	3	3	3	3	3	3	3

8. Si el profesor promueve la recuperación total al finalizar.	3	2	3	3	3	3	2
9. Si la clase dura aproximadamente 45-60 minutos.	3	3	3	3	3	3	3
10. Si la clase se realiza diariamente ó en días alternos.	3	3	3	3	3	3	3
11. Si el profesor individualiza la planificación de todos.	1	1	1	2	2	1	1
12. Si el profesor tiene en cuenta el nivel de preparación física.	3	2	3	3	3	3	2
13. Si al comenzar la clase el profesor tiene en cuenta el orden a seguir en los pasos básicos (bajo y alto impacto).	2	3	3	3	1	2	2
14. Si el profesor efectúa la toma de pulso en reposo y las restantes cinco.	1	1	2	2	2	1	1
15. Si el profesor efectúa juegos que contribuyan a la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años de edad en la comunidad.	1	1	1	1	1	1	1
Evaluación general	1	1	1	2	1	1	1

Anexo 5. Resultado de la segunda observación de actividades organizadas para el Aerobio de Salón en la comunidad “Capitán San Luís”.

Indicadores	P	P	P	P	P	P	Ev Ind
	1	2	3	4	5	6	
1. Si el profesor lleva un control sanitario adecuado	3	3	3	3	3	3	3
2. Si el profesor demuestra la actividad a realizar	3	3	3	3	3	3	3
3 Si el profesor fomenta la adquisición de hábitos positivos	3	3	3	3	3	3	3
4. Si el profesor efectúa de manera amena la actividad	3	3	3	3	3	3	3
5 Si el entorno donde se efectúa la actividad es adecuado	3	3	3	3	3	3	3
6. Si la actividad realizada posibilita la interrelación social	3	3	3	3	3	3	3
7. Si el profesor ejecuta el calentamiento suficiente previo al ejercicio.	3	3	3	3	3	3	3
8. Si el profesor promueve la recuperación total al finalizar.	3	3	3	2	2	3	2
9. Si la clase dura aproximadamente 45-60 minutos.	3	3	3	3	3	3	3
10. Si la clase se realiza diariamente o en días alternos.	3	3	3	3	3	3	3
11. Si el profesor individualiza la planificación de todos.	1	1	2	2	2	1	1
12. Si el profesor tiene en cuenta el nivel de preparación física.	3	3	3	3	3	3	3
13. Si al comenzar la clase el profesor tiene en cuenta el orden a seguir en los pasos básicos (bajo y alto impacto).	3	3	2	3	3	2	2

14. Si el profesor efectúa la toma de pulso en reposo y las restantes cinco.	2	1	1	2	2	2	1
15. Si el profesor efectúa juegos que contribuyan a la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años de edad en la comunidad.	1	1	1	1	1	1	1
Evaluación general	1	1	1	2	2	1	1

Anexo 7. Resultado de la tercera observación de actividades organizadas para el Aerobio de Salón en la comunidad “Capitán San Luís”.

Indicadores	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	Ev Ind
1. Si el profesor lleva un control sanitario adecuado	3	3	3	3	3	3	3
2. Si el profesor demuestra la actividad a realizar	3	2	3	3	3	3	2
3 Si el profesor fomenta la adquisición de hábitos positivos	3	3	3	3	3	3	3
4. Si el profesor efectúa de manera amena la actividad	3	3	3	3	3	3	3
5 Si el entorno donde se efectúa la actividad es adecuado	3	3	3	3	3	3	3
6. Si la actividad realizada posibilita la interrelación social	3	3	3	3	3	3	3
7. Si el profesor ejecuta el calentamiento suficiente previo al ejercicio.	3	3	3	3	3	3	3
8. Si el profesor promueve la recuperación total al finalizar.	3	3	3	3	2	3	2
9. Si la clase dura aproximadamente 45-60 minutos.	3	3	3	3	3	3	3
10. Si la clase se realiza diariamente o en días alternos.	3	3	3	3	3	3	3
11. Si el profesor individualiza la planificación de todos.	1	2	2	2	2	1	1
12. Si el profesor tiene en cuenta el nivel de preparación física.	2	3	3	3	3	3	2
13. Si al comenzar la clase el profesor tiene en cuenta el orden a seguir en los pasos básicos (bajo y alto impacto).	3	3	3	3	3	2	2
14. Si el profesor efectúa la toma de pulso en reposo y las restantes cinco.	2	1	2	2	1	2	1
15. Si el profesor efectúa juegos que contribuyan a la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años de edad en la comunidad.	1	1	1	1	1	1	1
Evaluación general	1	1	2	2	1	1	1

Anexo 8. Resumen del resultado de las observaciones a las actividades organizadas para el Aerobio de Salón en la comunidad “Capitán San Luís”.

Indicadores	Obs 1	Obs 2	Obs 3	Gral
1. Si el profesor lleva un control sanitario adecuado	3	3	3	3
2. Si el profesor demuestra la actividad a realizar	3	3	2	2
3 Si el profesor fomenta la adquisición de hábitos positivos	2	3	3	2
4. Si el profesor efectúa de manera amena la actividad	3	3	3	3
5 Si el entorno donde se efectúa la actividad es adecuado	3	3	3	3
6. Si la actividad realizada posibilita la interrelación social	3	3	3	3
7. Si el profesor ejecuta el calentamiento suficiente previo al ejercicio.	3	3	3	3
8. Si el profesor promueve la recuperación total al finalizar.	2	2	2	2
9. Si la clase dura aproximadamente 45-60 minutos.	3	3	3	3
10. Si la clase se realiza diariamente o en días alternos.	3	3	3	3
11. Si el profesor individualiza la planificación de todos.	1	1	1	1
12. Si el profesor tiene en cuenta el nivel de preparación física.	2	3	2	2
13. Si al comenzar la clase el profesor tiene en cuenta el orden a seguir en los pasos básicos (bajo y alto impacto).	2	2	2	2
14. Si el profesor efectúa la toma de pulso en reposo y las restantes cinco.	1	1	1	1
15. Si el profesor efectúa juegos que contribuyan a la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años de edad en la comunidad.	1	1	1	1
Evaluación general	1	1	1	1

Anexo IX. Prueba pedagógica a los profesores del Aerobio de Salón en la comunidad “Capitán San Luís”.

Objetivo: Constatar el nivel de conocimientos teóricos que poseen sobre el Aerobio de Salón.

1. Enumere con cinco (5) ideas las peculiaridades que deben existir para que la práctica del Aerobio de Salón sea beneficioso, efectivo y seguro.
2. Enumere cinco principios fundamentales del Aerobio de Salón.
3. Enumere cinco (5) objetivos específicos del Aerobio de Salón.
4. Enumere cinco (5) beneficios fisiológicos del Aerobio de Salón.
5. Escriba una **V** en caso de ser verdadera la afirmación o una **F** de ser falsa.
 - __ Surgió como un ejercicio practicado en el ejército coreano.
 - __ Es una serie de ejercicios que ayudan a aumentar la capacidad cardiovascular.

- __El término aerobio tiene sus orígenes en Alemania en el año 1875.
- __Es practicado por ambos sexos.
- __En el aerobio se trabajan todas las partes del cuerpo, bíceps, tríceps, piernas, pantorrillas, cintura, brazos y abdominales.
- __No ayuda a la existencia de mayor capacidad pulmonar y mejor circulación.
- __No es factible para prevenir la osteoporosis.

Anexo 10. Clave de la prueba pedagógica a los profesores del Aerobio de Salón en la comunidad “Capitán San Luís”.

1. **Bien:** Si enumera con cinco (5) ideas las peculiaridades que deben existir para que la práctica del Aerobio de Salón sea beneficioso, efectivo y seguro.
Regular: Si enumera con cuatro (4) ideas las peculiaridades que deben existir para que la práctica del Aerobio de Salón sea beneficioso, efectivo y seguro.
Mal: Si enumera tres (3) o menos ideas las peculiaridades que deben existir para que la práctica del Aerobio de Salón sea beneficioso, efectivo y seguro.
2. **Bien:** Si enumera cinco (5) principios fundamentales del Aerobio de Salón.
Regular: Si enumera cuatro (4) principios fundamentales del Aerobio de Salón.
Mal: Si enumera tres (3) o menos principios fundamentales del Aerobio de Salón.
3. **Bien:** Si enumera cinco (5) objetivos específicos del Aerobio de Salón.
Regular: Si enumera cuatro (4) objetivos específicos del Aerobio de Salón.
Mal: Si enumera tres (3) o menos objetivos específicos del Aerobio de Salón.
4. **Bien:** Si enumera cinco (5) beneficios fisiológicos del Aerobio de Salón.
Regular: Si enumera cuatro (4) beneficios fisiológicos del Aerobio de Salón.
Mal: Si enumera tres (3) o menos beneficios fisiológicos del Aerobio de Salón.
5. **Bien:** Si responde correctamente los siete incisos.
Regular: Si responde entre bien y regular los siete incisos, puede tener uno de mal.
Mal: Si tiene dos incisos mal.

Anexo 11. Clave general de la prueba pedagógica a los profesores del Aerobio de Salón en la comunidad “Capitán San Luís”.

Bien: Si así es la calificación de todas las preguntas.

Regular: Si las calificaciones de las preguntas son todas de regular o entre bien y regular; puede tener una de regular.

Mal: Si tiene dos o más calificaciones de mal.

Anexo 12. Resultado de la prueba pedagógica a los profesores del Aerobio de Salón en la comunidad “Capitán San Luís”.

Pregunta	Cantidad de aprobados por preguntas	%
1	4	66,6
2	5	100
3	5	100
4	5	100
5	2	33,3
Total de aprobados En la prueba	4	66,6

Anexo 13. Dosificación de aprobados por preguntas.

Pregunta	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6
1	X		X	X		X
2	X	X	X	X	X	X
3	X	X	X	X	X	X
4	X	X	X	X	X	X
5			X			X
Aprobados	X		X	X		X

Anexo 14. Prueba práctica de habilidades físicas a los niños entre 8-10 años de la comunidad “Capitán San Luís”.

Objetivo: Constatar el nivel de habilidades que poseen para la práctica del Aerobio de Salón.

1. Se les indicará la realización de ejercicios de coordinación: una octava de ejercicios de brazos en coordinación con las piernas.
2. Bailar varios géneros de música (merengue y discoteca)
3. Se les indicará la ejecución de ejercicios que midan la flexibilidad.
4. Se les indicará la ejecución de saltos.

Anexo 15. Clave de la prueba práctica de habilidades físicas a los niños entre 8-10 años de la comunidad “Capitán San Luís”.

1. **Bien:** Si ejecuta la octava de ejercicios de brazos en coordinación con las piernas correctamente.

Regular: Si ejecuta la octava de ejercicios de brazos en coordinación con las piernas demostrando en alguno de ellos, poca coordinación.

Mal: Si ejecuta la octava de ejercicios de brazos en coordinación con las piernas con muy poca coordinación.

2. **Bien:** Si baila llevando compás y ritmo en todo momento.

Regular: Si baila llevando compás y ritmo en la mayor parte del baile.

Mal: Si baila sin llevar compás y ritmo.

Los ejercicios 3 y 4 se evaluarán por las normativas de las pruebas de eficiencia física.

Anexo 16. Clave general de la prueba práctica de habilidades físicas a los niños entre 8-10 años de la comunidad “Capitán San Luís”.

Aprobarán los que estén entre regular y bien.

Anexo 17. Resultado de la prueba práctica de habilidades físicas a los niños entre 8-10 años de la comunidad “Capitán San Luís”.

Ejercicios	Aprobados en el ejercicio	%
1	11	45,8
2	18	75
3	7	29,1
4	9	37,5
Aprobados en prueba	3	12,5

Anexo 18. Dosificación de aprobados por ejercicios.

E	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
1	X		X		X		X		X	X			X	X			X							X	X
2	X	X	X	X	X		X		X	X		X	X		X	X	X		X	X			X	X	
3		X	X				X		X				X				X			X					
4	X	X		X					X		X		X				X			X				X	
A									X								X							X	
P																									

Anexo 19. Encuesta a profesores del Aerobio de Salón en la comunidad “Capitán San Luís”.

Objetivo: Obtener información acerca del tratamiento que se le da a la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años en la comunidad, a partir del criterio de las personas que las conciben, organizan y ejecutan.

Por favor, necesitamos su colaboración para la realización del presente trabajo investigativo contestando con la mayor veracidad posible. Gracias.

1. Edad: 18-25 años, más de 25__
2. Sexo: Masculino, femenino__
3. Nivel cultural: Técnico medio__, preuniversitario__, universitario__.
4. Título científico o académico: Master__, doctorado__.
5. Los que reciben con usted las actividades de Aerobio de Salón se desglosan en: Sexo masculino entre 8-10 años de edad, sexo femenino entre 8-10 años de edad.
6. Su trabajo lo encamina en función de la permanencia a las sesiones de la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años en la comunidad: Si_, no_.

7. Utiliza el juego para contribuir a la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años de edad en la comunidad: Si___, no___, a veces___.
 8. Ha realizado un diagnóstico en la comunidad para conocer si los niños entre 8-10 años están interesados en la práctica de Aerobio de Salón: Si___, no___.
 9. En las reuniones con los técnicos del Combinado Deportivo se le ha dado tratamiento a la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años en la comunidad: Si___, no___.
- a) De ser positiva su respuesta, ¿qué acciones, tareas o medidas se han propuesto?

Anexo20. Resultado de la encuesta a profesores del Aerobio de Salón en la comunidad “Capitán San Luís”.

Preguntas	Respuesta	Cantidad	%
1. Edad	18-25 años	2	33,3
	Más de 25 años	4	66,6
2. Sexo	Masculino	3	50
	femenino	3	50
3. Nivel cultural	Técnico medio	-	-
	Preuniversitario	-	-
	Universitario	6	100
4. Título científico o académico	Master	1	16,6
	Doctorado	-	-
5. Los que reciben con usted las actividades de Aerobio de Salón se desglosan en: (40)	Sexo masculino entre 8-10 años de edad	2	8,3
	Sexo femenino entre 8-10 años de edad	22	91,6
6. Su trabajo lo encamina en función a la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años en la comunidad:	Si	-	-
	No	6	100
7. Utiliza el juego para contribuir a la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años de edad en la comunidad:	Si	-	-
	No	6	100
	A veces	-	-
8. Ha realizado un diagnóstico en la comunidad para conocer si los niños entre 8-10 años están interesados en la práctica de Aerobio de Salón:	Si	-	-
	No	6	100

Preguntas	Respuesta	Cantidad	%
9. En las reuniones con los técnicos del Combinado Deportivo se le ha dado tratamiento a la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años en la comunidad: a) De ser positiva su respuesta, ¿qué acciones, tareas o medidas se han propuesto?	Si	-	-
	No	6	100
	Ninguna	6	100

Anexo 21. Entrevista grupal a directivos del Combinado Deportivo “Francisco Donatien” de la comunidad “Capitán San Luís”.

Objetivo: Recopilar información acerca del tratamiento que se le da a la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años en la comunidad y las acciones que se llevan a vías de hecho.

1. Edad
2. Sexo
3. Nivel cultural
4. Título científico o académico
5. ¿Está dentro de los propósitos del Combinado Deportivo el trabajo en función a la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años en la comunidad? Fundamente.
6. Por parte de los profesores de Cultura Física del Combinado, ¿se ha realizado o está planificado la realización de un diagnóstico en la comunidad para conocer si los niños entre 8-10 años están interesados en la práctica de Aerobio de Salón?
7. En las reuniones con los profesores del Combinado Deportivo se le ha dado tratamiento a la permanencia en la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años en la comunidad.
 - a) ¿Qué acciones, tareas o medidas se han propuesto o se podrán trazar?

Anexo 22. Guía de análisis documental

Objetivo: Analizar la información documental sobre la práctica del Aerobio de Salón en niños entre 8-10 años, se realizaron diferentes lecturas a documentos con la siguiente guía de análisis.

1. **Aspectos formales:** Número de documento, Tipo de material. Ubicación, Elaborado por, Fecha:
2. **Categorías fundamentales.**
3. **Otras categorías.**
4. **Observaciones.**
5. **Elaborado por:**

FIRMAS ACREDITATIVAS

Nombres y apellidos	Firma
Presidente: _____	_____
Secretario: _____	_____
Vocal: _____	_____
Vocal: _____	_____
Vocal: _____	_____
Oponente: _____	_____
Tutor: _____	_____
Autor: _____	_____

Calificación: _____