

**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 EN LA COMUNIDAD**

**TÍTULO: “Programa para la capacitación de activistas  
instructores en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de  
Salón del Combinado Deportivo Francisco Donatien del  
Consejo Popular “Capitán San Luís”**

*Autora: Lic. Zaily Armenteros Vázquez.*

*Tutoras: M.Sc. Marlén Echevarría Pérez.*

*M.Sc. María Cecilia Soto Paulín.*

**2011**

**“Año 53 de la Revolución”**

## RESUMEN

La investigación que se presenta persigue proponer un programa para la capacitación de activistas instructores en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón del Consejo Popular “Capitán San Luis”, con vistas a mejorar el proceso de capacitación, relacionados con la comunidad y que al tener mayor conocimiento pueden cumplir mejor su función con los practicantes del Consejo Popular “Capitán San Luis”. El programa consta de tres temas: 1. La Gimnasia Aerobia de Salón. Origen y desarrollo (ocho horas); 2. El activista instructor. Sus peculiaridades en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón (doce horas); 3. Ejercicios Físicos para el practicante de Gimnasia Aerobia de Salón. Particularidades y Tratamiento metodológico (dieciocho horas) y para la evaluación, dos horas. La investigación es cualitativa, de tipo explicativa, ya que ofrece datos cualitativos, donde se explica y sugiere la solución a un problema; se emplearon métodos teóricos, dentro de los cuales se encuentran, el histórico-lógico, el análisis-síntesis, el inductivo-deductivo y el enfoque sistémico y estructural; dentro de los empíricos, el análisis documental, la observación a actividades organizadas por estos activistas, la entrevista a los activistas instructores, la entrevista grupal a directivos, la prueba pedagógica, el experimento, la valoración crítica por los especialistas; en los métodos sociales y de intervención comunitaria están la investigación-acción participativa y la entrevista a informantes claves. La valoración de la utilidad práctica del programa de capacitación, 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 instructores en el marco comunitario.

**Palabras claves: Capacitación-Activistas instructores- Gimnasia Aerobia de Salón.**

## ***PENSAMIENTO.***

***“Solo es útil el conocimiento que nos hace mejores”.***

***Sócrates***

## **AGRADECIMIENTOS.**

*Agradezco infinitamente a:*

- ✚ A la Revolución por darme todas las oportunidades en la vida, permitiéndome crecer y formarme con principios que solo en mi bella Cuba pueden forjarse.*
- ✚ Mis padres Eneyda de la Caridad Vázquez Robaina y Felipe Candelario Armenteros Rodríguez, por el apoyo y el amor incondicional que me han brindado durante toda mi existencia.*
- ✚ A mis tutoras por su dedicación y empeño durante toda la investigación.*
- ✚ A todos los que de una forma u otra han contribuido en la culminación de mis estudios de maestría.*

**MUCHAS GRACIAS.**

## **DEDICATORIA.**

*A mi Madre por ser mi guía y ejemplo a seguir, por sus sabios consejos y enseñanzas, sabiendo tener mano dura y caricia suave sin los cuales jamás podría haber llegado tan lejos y por sus inmensos deseos de que siempre mis sueños se hagan realidad.*

*A mi adorada hija Daniela, por ser la luz de mis ojos y la razón más sincera y tierna de mi vida, porque sin ella mi vida no tiene sentido.*

*A mi hermana Yeneisy Martinez Vázquez por estar a mi lado en todos los momentos alegres y tristes de mi vida.*

*A mi amiga Damaris Berdayes Domínguez por brindarme su hombro como apoyo en mis debilidades y extender su mano cuando he necesitado levantarme.*

<b>Índice.</b>	<b>Pág.</b>
<b>Introducción</b>	<b>1</b>
<b>Capítulo I. Antecedentes teóricos-metodológicos sobre la capacitación de los activistas instructores en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón en la comunidad.</b>	<b>9</b>
1.1 Consideraciones sobre la capacitación.	9
1.2 Las ventajas y desventajas de las técnicas de capacitación más comunes.	14
1.3 La capacitación. Sus beneficios.	16
1.4 Peculiaridades de los activistas instructores.	19
1.5 Características del trabajo en la comunidad con el practicante de Gimnasia Aerobia de Salón.	23
1. 6 Características primordiales en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón.	30
<b>Conclusiones parciales del Capítulo I.</b>	<b>46</b>
<b>Capítulo II. Propuesta de un programa para la capacitación de activistas instructores en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón del Consejo Popular “Capitán San Luís”.</b>	<b>47</b>
2.1. Características de la muestra seleccionada.	47
2.2. Caracterización del Consejo Popular “Capitán San Luis”.	47
2.3. Análisis de los resultados de los instrumentos utilizados.	48
2.4 Fundamentos de un programa para la capacitación de activistas en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón del Consejo Popular “Capitán San Luís”.	51
2.5 Propuesta de un programa para la capacitación de activistas instructores en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón del Consejo Popular “Capitán San Luís”.	55
2.6 Valoración de la utilidad del programa para la capacitación de activistas instructores en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón del Consejo Popular “Capitán San Luís”.	61
<b>Conclusiones parciales del capítulo II.</b>	<b>64</b>
<b>Conclusiones.</b>	<b>65</b>
<b>Recomendaciones.</b>	<b>66</b>
<b>Bibliografía.</b>	
<b>Anexos.</b>	

## INTRODUCCIÓN.

La necesidad social condiciona y convierte en una demanda el proceso de capacitación, incluso como parte de la formación profesional en el ámbito de la actividad física y el deporte. Este reclamo ha quedado plasmado en los documentos de la Cumbre Mundial sobre Educación Física (Berlín 1999) y la Declaración de Punta del Este de este propio año, donde se advierte que “la formación de los Recursos Humanos para el ámbito de la actividad física y el deporte, actualmente no satisfacen en gran medida ni las exigencias, ni las demandas, ni las expectativas profesionales-sociales de nuestro tiempo” (Bens, Charles K. Participación efectiva de los ciudadanos: como llevarlo a cabo. Nacional Civic Review (Canadá), 1996)

Considerar a la academia como el punto de partida para el desarrollo de estos procesos no es algo descabellado si tenemos en cuenta que muchas de las condiciones para facilitar a nuestros especialistas las herramientas metodológicas necesarias ya existen, por lo menos en un nivel elemental. Lo que sin dudas falta es la vocación para asumir desafíos de esta naturaleza.

“Promover un fuerte movimiento de capacitación de activistas para que estos puedan desarrollar junto a los profesores los principales programas que se desarrollan en la comunidad.” (Gimnasia Básica, Tercera Edad, Preparación Física y Gimnasia Laboral, Gimnasia Aerobia de Salón), es una de las acciones a realizar dentro de las orientaciones metodológicas de la Gimnasia Aerobia de salón y la promoción de salud (2008-2009), lo cual coincide con lo planteado por el autor Lic. Lázaro Verdayes Pérez y colectivo de autores, vigentes en la actualidad. Para la formación de un activista de la actividad física y el deporte competente, se necesita que exista una correspondencia con los intereses y demandas del entorno socioeconómico y sobre todo, atemperado a las posibilidades reales en este campo, puede estar algo más que una posible alternativa para llevar a cabo proyectos de naturaleza social, en ello va la preparación de un especialista que tiene ante sí el gran reto que supone enfrentar la compleja dinámica social actual.

Enfatizándose en la necesidad de fomentar el movimiento de activistas instructores, con vistas a que puedan asumir diferentes tareas orientadas por los profesionales y técnicos instructores con los que trabajan.

Específicamente, los activistas de Cultura Física asumen su labor, compartida con el técnico, en diferentes grupos de clases: Gimnasia Básica para la Mujer, Gimnasia Laboral, Preparación Física, Adulto Mayor y Gimnasia Aerobia de Salón, Gimnasia Aerobia de Salón, es por ello que definir modos de capacitarlos debe ser una estrategia de cada Combinado Deportivo.

En el Consejo Popular “Capitán San Luís”, en el Combinado Deportivo “Francisco Donatien” se hallan en plantilla 124 activistas, de ellos 36 son de Cultura Física; los practicantes más preparados intelectual y físicamente (11) actualmente están emplantillados como activistas instructores y reciben una superación teniendo en cuenta sus necesidades, individualizando en el programa que imparte.

Durante el análisis de los documentos del Combinado Deportivo se pudo constatar que no se realizan actividades metodológicas, según los programas que imparte cada uno de los activistas, y no hay programadas actividades en conjunto donde puedan compartir todos los activistas instructores, sólo hay un documento donde se recogen las necesidades de superación de cada uno de ellos .La prueba pedagógica realizada confirmó que tienen dificultades en las temáticas relacionadas con la Gimnasia Aerobia de Salón.

Esto nos permite afirmar la necesidad de capacitar a los activistas instructores y elaborar actividades que lo propicien.

Las regularidades encontradas en el diagnóstico se refieren a:

El documento que rige la superación no responde a todas las necesidades de los activistas instructores para el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón (Análisis documental).

En las actividades organizadas por los activistas instructores con los practicantes se manifiestan dificultades (observaciones).



No se programan actividades conjuntas donde puedan tomar parte todos los activistas instructores. (Ver entrevista grupal a directivos del Combinado Deportivo y en entrevista a informantes claves).

Poco conocimiento en aspectos relacionados con la Gimnasia Aerobia de Salón por parte de la mayoría de los activistas instructores (Prueba pedagógica).

Todo lo anterior permitió formular el siguiente **problema científico**:

¿Cómo contribuir a la capacitación de activistas instructores en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón del Combinado Deportivo Francisco Donatien del Consejo Popular “Capitán San Luis”?

**Objeto de estudio.**

Proceso de Capacitación.

**Campo de acción.**

La capacitación de activistas instructores en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón.

**Objetivo de la investigación científica.**

Proponer un programa para la capacitación de activistas instructores en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón del Combinado Deportivo Francisco Donatien del Consejo Popular “Capitán San Luis”.

### **Preguntas Científicas.**

- 1- ¿Qué concepciones teóricas-metodológicas existen sobre la capacitación de activistas instructores en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón, en la comunidad, en Cuba y en el mundo?
- 2- ¿Cuál es la situación real que presenta la capacitación de activistas instructores en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón del Combinado Deportivo Francisco Donatien del Consejo Popular “Capitán San Luis”?
- 3- ¿Qué elementos concebir para la confección del programa de capacitación de activistas instructores en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón del Combinado Deportivo Francisco Donatien del Consejo Popular “Capitán San Luis”?
- 4- ¿Qué utilidad tiene el programa para la capacitación de activistas instructores en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón del Combinado Deportivo Francisco Donatien del Consejo Popular “Capitán San Luis”?

### **Tareas Científicas.**

1. Sistematización de las concepciones teóricas-metodológicas que existen sobre la capacitación de activistas instructores para el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón en la comunidad, en Cuba y en el mundo.
2. Diagnóstico de la situación real que presenta la capacitación de activistas instructores en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón del Combinado Deportivo Francisco Donatien del Consejo Popular “Capitán San Luis”.
3. Confección de un programa para la capacitación de activistas instructores en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón del Combinado Deportivo Francisco Donatien del Consejo Popular “Capitán San Luis”.
4. Valoración de la utilidad que tiene el programa para la capacitación de activistas instructores en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón del

Combinado Deportivo Francisco Donatien del Consejo Popular “Capitán San Luis”.

### **Población y muestra.**

En la comunidad “Capitán San Luis” se encuentra ubicado, el Combinado Deportivo “Francisco Donatien” que cuenta con 124 activistas que trabajan para la Cultura Física, la Recreación y el Deporte, de ellos 36 son activistas de Cultura Física seleccionándose como muestra, de manera intencional, a 11 activistas instructores de Gimnasia Aerobia de Salón lo que representa el 30,5%.

Además de los directivos compuestos por una directora y una subdirectora de Cultura Física, y 5 técnicos instructores que atienden la Gimnasia Aerobia de Salón.

La investigación es cualitativa, de tipo explicativa porque brinda datos cualitativos, explica y sugiere solución a un problema.

### **Métodos Teóricos.**

**Histórico-lógico:** Facilitó establecer relaciones lógicas, partiendo de criterios teóricos y metodológicos que fundamentan la capacitación de activistas instructores en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón de la comunidad, tomando como referencia modelos físicos, psicológicos, sociológicos y filosóficos, todo lo cual favoreció la comprensión de las condicionantes históricas y sociales que caracterizan el proceso.

**Análisis-síntesis:** Permitió la comprensión, explicación y generalización de las esenciales tendencias en cuanto al proceso de capacitación en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón, propiciando la valoración crítica de los estudios desarrollados sobre el tema en el ámbito internacional, nacional y provincial, resultando de gran utilidad para el análisis de las fuentes estudiadas, así como en la interpretación de los resultados que se derivan de cada una de las tareas planteadas en la investigación.

**Enfoque sistémico y estructural:** Se utilizó, durante todo el trabajo investigativo, para el análisis de los resultados del diagnóstico del estado real del Proceso de capacitación de activistas instructores en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón y el tratamiento que se les da desde la comunidad, en la fundamentación teórica del problema investigado y en el diseño del programa que se propone.

**Inductivo-deductivo:** Se empleó para abordar el proceso de capacitación de activistas instructores en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón, lo que permitió establecer las relaciones entre las actividades seleccionadas así como su contribución a los cambios presentados en ellos.

**Análisis documental:** Con el propósito de hacer un análisis de los documentos que norman y rigen el proceso de capacitación de activistas instructores en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón en la comunidad, además, para conocer las actividades de capacitación que se realizan.

### **Métodos empíricos.**

**Observación a las actividades organizadas por los activistas instructores:** Con la finalidad de establecer las dificultades en las actividades que realizan los activistas instructores.

**Entrevista a los activistas instructores:** Para conocer el modo de capacitación que se utiliza en el momento que se efectúa la investigación.

**Entrevista grupal a directivos:** Para recopilar información acerca del tratamiento que se le da a la capacitación de activista instructores en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón del Combinado Deportivo Francisco Donatien del Consejo Popular “Capitán San Luis”, así como las acciones que se llevan a vías de hecho.

**Prueba pedagógica:** Destinada a los activistas instructores con el fin de constatar el nivel de conocimientos y habilidades que tienen sobre el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón.

**Experimento:** De tipo pre experimental, donde se hace una comparación entre los resultados del diagnóstico inicial, y el diagnóstico final para determinar la utilidad del programa de capacitación que se propone.

**Valoración crítica por los especialistas:** Donde un grupo seleccionado por la autora de la investigación considerados por ella como especialistas, hacen un análisis crítico de la propuesta de programa.

### **Métodos sociales y de intervención comunitaria.**

**Investigación-acción participativa:** En la búsqueda de las necesidades de los activistas instructores del Consejo Popular, como punto de partida para determinar y transformar el nivel de conocimientos que tienen y que les permite asumir el proceso de Gimnasia Aerobia de Salón cuando el técnico instructor no esté presente.

**Entrevista a informantes claves:** A los agentes de la socialización (directora del Combinado Deportivo, subdirectora, técnicos instructores de Gimnasia Aerobia de Salón, y médicos de cada consultorio), para determinar sus criterios y opiniones acerca de la capacitación que poseen los activistas instructores y su actitud hacia el entorno en que se desarrollan, así como sus intereses por las actividades que prefieren para su capacitación.

### **Métodos estadísticos.**

**Estadística descriptiva:** A partir del análisis que se hace de los resultados obtenidos en el diagnóstico.

**Estadística inferencial:** Para la interpretación de los resultados que se derivan de cada uno de los instrumentos utilizados en la investigación y establecer las regularidades para elaborar el programa.

**Dócima de proporciones:** Para determinar la diferencia significativa entre los datos obtenidos en la prueba pedagógica inicial y final aplicada a los activistas instructores.

## Estadígrafo Utilizado

$$Z = \frac{P_1 - P_2}{\sqrt{p(1-p)(1/n_1 + 1/n_2)}}$$

$$P_1 = X_1 / n_1$$

$$P_2 = X_2 / n_2$$

$$P = \frac{X_1 + X_2}{n_1 + n_2}$$

Rangos de  $\alpha$  (alfa): Si  $p < \alpha$  entonces:

$\alpha = 0.01$  1 % Altamente significativo.

$\alpha = 0.05$  5 % Muy significativo.

$\alpha = 0.10$  10 % Significativo.

**Novedad Científica:** Consiste en un programa de capacitación para los activistas instructores de la Gimnasia Aerobia de Salón, en correspondencia con las necesidades, que en este orden existen actualmente en las comunidades, determinando dos dimensiones: la calidad en las funciones del puesto y el logro de los máximos resultados productivos o de servicios. En el Consejo Popular “Capitán San Luis” no existe ninguna investigación sobre este tema, ni dirigido al desarrollo de la capacitación de activistas instructores.

**Significación práctica:** Desde el punto de vista práctico, el principal aporte de esta investigación radica en el programa visto desde dos dimensiones: la calidad en las funciones del puesto y el logro de los máximos resultados productivos o de servicios, de gran utilidad en la capacitación de los activistas instructores de la Gimnasia Aerobia de Salón del Consejo Popular “Capitán San Luis”

### **Principales resultados esperados.**

Una vez puesta en práctica esta investigación se pretende solucionar unas de las problemáticas existentes en el Combinado Deportivo Francisco Donatien del Consejo Popular “Capitán San Luis”, relacionadas con la capacitación de los activistas instructores.

La investigación consta de una introducción, dos capítulos, uno referido a los antecedentes teóricos-metodológicos al cual se le denominó: la capacitación de los activistas instructores en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón en la comunidad y un segundo capítulo llamado: programa para la capacitación de activistas instructores en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón del Consejo Popular “Capitán San Luis”.

Además de conclusiones y recomendaciones

Consta de una bibliografía de 69 libros consultados y de ellos 28 pertenecen al período entre 2000 y 2010; además, incluye los anexos.

## **Capítulo I. Antecedentes teóricos-metodológicos sobre la capacitación de los activistas instructores en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón en la comunidad.**

En este capítulo se abordan los elementos teóricos y metodológicos sobre la capacitación, las peculiaridades de los activistas instructores y las características esenciales de la Gimnasia Aerobia de Salón.

### **1.1 Consideraciones sobre la capacitación.**

La Educación Física, la Cultura Física, la Recreación y el Deporte como actividades sociales del hombre, se ve afectada por las transformaciones, siendo necesarias una buena organización y dirección que requiere de una serie de componentes que permiten enfrentar con éxito los retos y objetos que persiguen.

A partir de la revolución industrial del siglo XIX, la realidad social se ha sometido a cambios incesantes y acelerados en todas las esferas, afectando en gran medida a todos los elementos que la componen, el desarrollo rápido de la tecnología y sistema de producción, trajo consigo una transformación en la estructura interna de las sociedades y una nueva fisonomía, dadas también por el establecimiento de nuevas relaciones sociales dando paso a diferentes criterios y técnicas de administración y gestión.

En la actualidad, la mayoría de las instituciones y organizaciones deportivas y recreativas son conscientes de que la práctica sistemática de las actividades ayuda al individuo a desarrollar sus capacidades físicas y habilidades. En la comunidad, esta labor se desarrolla apoyados por personas, llamados activistas, que poseen habilidades y un conocimiento mínimo del trabajo a desarrollar.

Para alcanzar estos propósitos, es preciso el proceso de formación de los “recursos humanos” o personal calificado, capaz de planificar y programar actividades, donde se refleja hacia dónde va la acción y por tanto de las condiciones necesarias para su alcance.



En este sentido, la formación “es un valor añadido indispensable para alcanzar los objetivos de calidad competitiva, en el marco del desarrollo personal y eficacia profesional, propia de toda organización con evidente proyección del futuro” (M.Sc. Marta Elena Moreno Fornaris, 2000).

Ecuación histórica del proceso de formación (M.Sc. Marta Elena Moreno Fornaris, 2005 citado por Emma Mercedes Reyes Ríos en su Trabajo de Diploma)

**Condiciones naturales --- Habilidades y capacidades --- Tecnología superior -  
-- Mejores habilidades --- Formación superior.**

Extrapolando esta ecuación al campo de los Combinados Deportivos Cubanos, ya sea como elementos indispensables en la formación del individuo, practicante de forma sistemática, así como en la Recreación y la Cultura Física, se puede obtener lo siguiente:

**Potencial humano --- Condiciones materiales, tecnológicos y financieros ---  
Personal calificado --- Mejor nivel de vida y altos resultados educativos,  
deportivos y recreativos**

Cualquier fusión de estos elementos, con una adecuada dirección y gestión, permitirá lograr los objetivos deseados, sin embargo, independientemente del factor humano, en Cuba un gran número de individuos demanda de actividades de capacitación que es un factor primordial y principal en el desarrollo de mejores habilidades. En la formación de sus activistas instructores, o sea personal calificado (profesores, técnicos, entrenadores, directivos) constituyendo el elemento más importante en la ecuación, que permitirá obtener mejores y mayores resultados y una ventaja en la calidad y los estilos de vida de la población.

La capacitación debe brindarle al individuo los puntos específicos y necesarios, para que pueda desempeñarse eficazmente en su puesto. Una exagerada especialización puede dar como resultado un bloqueo en las posibilidades del personal y un decrecimiento en la productividad del individuo.

Según Dessler Garly, citado por Emma Mercedes Reyes Ríos "...la capacitación consiste en proporcionar a los empleados, nuevos o actuales, habilidades necesarias para desempeñar su trabajo. La capacitación, por tanto, podría implicar mostrar a un operador de máquina cómo funciona su equipo, a un nuevo vendedor cómo vender el producto de la empresa, o inclusive a un nuevo supervisor cómo entrevistar y evaluar a los empleados."

La función de capacitación, definida por Simón Dolan, citado por Emma Mercedes Reyes Ríos en su Trabajo de Diploma plantea que "la capacitación del empleado consiste en un conjunto de actividades, cuyo propósito es mejorar su rendimiento presente o futuro, aumentando su capacidad a través de la mejora de sus conocimientos, habilidades y actitudes".

En la resolución No. 29/06 mediante el acuerdo adoptado por el Consejo de Estado Cubano, el 22 de octubre de 1999, se define a la capacitación como el "...conjunto de acciones de preparación que desarrollan las entidades laborales dirigidas a mejorar las competencias, calificaciones y recalificaciones para cumplir con calidad las funciones del puesto de trabajo y alcanzar los máximos resultados productivos o de servicios."

Este conjunto de acciones permite crear, mantener y elevar los conocimientos, habilidades y actitudes de los sujetos para asegurar su desempeño exitoso.

Las acciones de capacitación y desarrollo deben estar relacionadas con los procesos de producción o servicios que estas realizan y con los conocimientos, habilidades y actitudes que deben poseer los sujetos para llevarlos a cabo, así como por tener un enfoque de sistema, en correspondencia con los objetivos y resultados económicos y de calidad que se propone alcanzar la entidad, a corto y mediano plazo.

Se deben definir los objetivos, el alcance, las metas y los resultados que se proponen lograr en un determinado período, en materia de capacitación y desarrollo.

Los principios fundamentales en los que se basa la capacitación y el desarrollo de los sujetos, son los siguientes:

- a) Es un proceso planificado, continuo, permanente, flexible y dinámico, que permite adquirir conocimientos y habilidades durante su labor.
- b) El jefe directo del sujeto es el máximo responsable de planificar, organizar, ejecutar y controlar estas actividades.
- c) Es una inversión y no un costo.
- d) Debe desarrollarse en un ambiente propicio para el aprendizaje, con una organización del trabajo basada en funciones amplias y enriquecidas, así como con la participación efectiva de los implicados.
- e) Se ejecutan acciones necesarias para dotar a los sujetos de conocimientos y habilidades en corto plazo, así como aquellas que les posibilita anticiparse a los cambios que se producen.
- f) Incluye a todos los sujetos y tiene como vanguardia a los dirigentes de la entidad que son los primeros que deben estar preparados para dirigir con efectividad la producción o los servicios y liderar los procesos de cambio.
- g) Está basada en una estrecha relación entre la teoría y la práctica, orientada hacia un desempeño efectivo en la organización.
- h) Se derivan del diagnóstico o determinación de las necesidades de capacitación, para garantizar la plena integración del sujeto a la labor, su adecuada adaptación o readaptación, la actualización de sus competencias y su continuo desarrollo.

Un programa de capacitación implica brindar conocimientos, que luego permitan al sujeto desarrollar su labor y sea capaz de resolver los problemas que se le presenten durante su desempeño. Ésta repercute en el individuo de dos diferentes maneras:

Eleva su nivel de vida: Es la forma directa de conseguir esto es a través del mejoramiento de sus ingresos, por medio de esto tiene la oportunidad de lograr una mejor plaza de trabajo y aspirar a un mejor salario. Eleva su productividad: esto se logra cuando el beneficio es para ambos, es decir empresa y empleado.

La capacitación a docentes se concibe y utiliza como un medio para desarrollar la capacidad del docente a la reflexión, la toma profesional de decisiones en el aula y debe ser un proceso continuo.

Por ello interpretamos la capacitación a docentes como un proceso formativo que comprende un conjunto de experiencias positivas reales, fomentando para ello estrategias que promuevan el desarrollo de habilidades para el análisis y la síntesis, un espacio donde los docentes encuentren posibilidades y no límites en su práctica docente cotidiana, y también buscando que logren realizar una buena relación entre la educación y la tecnología. Métodos y mecanismos de capacitación docente que puedan ser adaptados para mejorar el aprendizaje en el aula, maneras promisorias e innovadoras en capacitación docente convertidas en instancias de las mejores prácticas, es el gran desafío.

La experiencia plantea que la capacitación docente es efectiva si está basada en el trabajo áulico. Cuanto más pronto los docentes en capacitación entren en contacto con situaciones de la vida real basadas en la práctica profesional, más efectiva será la capacitación. La práctica como vivencia inyecta una dosis de realidad al proceso de capacitación y complementa el proceso de conocimiento. El fundamento de una enseñanza efectiva se establece con la adquisición de estas habilidades. Una vez adquiridas son aplicables independientemente del currículo y de la población de estudiantes y una vez desarrolladas son precisamente estas habilidades las que se refuerzan a través de la práctica continua. La oportunidad de intercambiar experiencias, asumir proyectos conjuntos, y aprender de otras maneras unos de otros, son innovaciones para pensar la enseñanza y reflexionar sobre ella, así como oportunidades de compartir experiencias relacionadas con nuevas prácticas o estrategias para desarrollarla y se convierten en poderosas herramientas de aprendizaje.

La capacitación también es efectiva cuando el sistema educativo está estructurado para prestar apoyo a las actividades de capacitación ofrecidas lo cual permite que no se produzca insatisfacción en la capacitación docente.

## **1.2 Las ventajas y desventajas de las técnicas de capacitación más comunes.**

### **Capacitación en el puesto.**

Contempla que una persona aprenda una responsabilidad mediante su desempeño real. En muchas compañías este tipo de capacitación es la única clase de capacitación disponible y generalmente incluye la asignación de los nuevos empleados a los trabajadores o los supervisores experimentados que se encargan de la capacitación real más bajos, la instrucción podría consistir solamente en que los nuevos trabajadores adquieran la experiencia para manejar la máquina observando el supervisor. Sin embargo esta técnica se utiliza con frecuencia en los niveles de alta gerencia. La rotación del puesto, en la que el empleado generalmente una persona que se entrena en administración pasa de un puesto a otro en intervalos planeados. En el mismo sentido las asignaciones de bajo nivel la experiencia de primera mano en el trabajo con problemas reales.

Es relativamente económica, los trabajadores en capacitación aprenden al tiempo que producen y no hay necesidad de instalaciones costosas fuera del trabajo como salones de clases o dispositivos de aprendizaje programado en método, también facilita el aprendizaje ya que los empleados aprendan haciendo realmente el trabajo y obtiene una retroalimentación rápida sobre lo correcto de su desempeño.

**Capacitación por instrucción del puesto:** Requiere de hacer una lista de todos los pasos necesarios en el puesto, cada uno en su secuencia apropiada. Junto a cada paso, se lista también un punto clave si lo hay. Los pasos muestran que se debe hacer, mientras que los puntos claves muestran que se debe hacer y porque, dar conferencias a los nuevos empleados puede tener varias ventajas. Es una manera rápida y sencilla de proporcionar conocimientos a grupos grandes de

personas en capacitación, como cuando hay que enseñar al equipo de ventas las características especiales de algún nuevo producto, si bien en estos casos se puede utilizar materiales impresos, libros y manuales, esto podría representar gastos considerables de impresión y no permitir el intercambio de información de las preguntas que surgen durante las conferencias.

### **Técnicas de audio visual.**

La presentación de información a los empleados mediante técnicas audio visual como películas, circuito cerrado de televisión, cintas de audio o de video puede resultar muy eficaz y en la actualidad estas técnicas se utilizan con mucha frecuencia. Los audiovisuales son más costosos que las conferencias convencionales.

### **Aprendizaje programado.**

Método sistemático para enseñar habilidades en el puesto, que implica presentar preguntas o hechos y permite que la persona responda para posteriormente ofrecer al empleado retroalimentación inmediata sobre la precisión de sus respuestas. Las ventajas principal del aprendizaje programado es que reduce el tiempo de capacitación en aproximadamente un tercio. En términos de los principios de aprendizaje listados previamente, la instrucción programada puede facilitar también el aprendizaje en tanto que permite que las personas en capacitación aprendan a su propio ritmo proporciona retroalimentación inmediata y reduce el riesgo de errores.

**Capacitación vestibular por simulacros:** Es una técnica en la que los empleados aprenden en el equipo real o simulado que utilizaran en su puesto, pero en realidad son instruidos fuera del mismo.

Por tanto la capacitación vestibular busca obtener las ventajas de la capacitación en el trabajo sin colocar realmente en el puesto a la persona en capacitación. Esta técnica es casi una necesidad en los puestos donde resulta demasiado costoso o peligroso capacitar a los empleados directamente en el puesto.

### 1.3 La capacitación. Sus beneficios

Según la revisión de página Web:

<http://www.monografias.com/trabajos15/calidad-serv/calidad-serv.shtm#PLANT>, la capacitación constituye en todos los niveles, una de las mejores inversiones en recursos humanos y una de las principales fuentes de bienestar para el personal y la organización.

¿Cómo beneficia la capacitación a las organizaciones?

- ✓ Conduce a rentabilidad más alta y a actitudes más positivas.
- ✓ Mejora el conocimiento del puesto a todos los niveles.
- ✓ Crea mejor imagen.
- ✓ Mejora la relación jefes-subordinados.
- ✓ Se promueve la comunicación a toda la organización.
- ✓ Reduce la tensión y permite el manejo de áreas de conflictos.
- ✓ Se agiliza la toma de decisiones y la solución de problemas.
- ✓ Promueve el desarrollo con vistas a la promoción.
- ✓ Contribuye a la formación de líderes y dirigentes.
- ✓ Ayuda al individuo para la toma de decisiones y solución de problemas.
- ✓ Alimenta la confianza, la posición asertiva y el desarrollo.
- ✓ Contribuye positivamente en el manejo de conflictos y tensiones.
- ✓ Forja líderes y mejora las aptitudes comunicativas.
- ✓ Sube el nivel de satisfacción con el puesto.
- ✓ Permite el logro de metas individuales.
- ✓ Desarrolla un sentido de progreso en muchos campos.
- ✓ Elimina los temores a la incompetencia o la ignorancia individual.

Establecer objetivos de la capacitación concretos y medibles es la base que debe resultar de la determinación de las necesidades de capacitación. Los objetivos

especifican que el sujeto sea capaz de lograr algún cambio después de terminar con éxito el programa de capacitación.

Por tanto, ofrecer un centro de atención para los esfuerzos tanto del sujeto como del instructor o así como un punto de referencia para evaluar los logros del programa de capacitación.

**Los principales objetivos de la capacitación son:**

- Prepara al personal para la ejecución inmediata de las diversas tareas.
- Proporcionar oportunidades para el desarrollo continuo, no sólo en un cargo actual, sino también en otras funciones, en las cuales puede ser considerada la persona.
- Cambiar la actitud de las personas, bien sea para crear un clima más satisfactorio entre los sujetos, aumentar su motivación o hacerlos más receptivos a las técnicas de supervisión y gerencia.

El inventario de necesidades de capacitación, es un diagnóstico que debe basarse en información pertinente, gran parte de la cual debe ser agrupada de modo sistemático. El inventario de necesidades de capacitación es una responsabilidad de línea y una función de staff: corresponde al administrador la responsabilidad de detectar los problemas provocados por la carencia de capacitación. A él le compete todas las decisiones referentes a la capacitación, bien sea que utilice o no los servicios de asesoría prestados por especialistas en capacitación.

**Los principales medios utilizados para ejecutar el inventario de necesidades de capacitación son:**

**Evaluación del desempeño:** Mediante ésta no solo es posible descubrir a los empleados que vienen ejecutando sus tareas por debajo de un nivel satisfactorio sin averiguar también que sectores de la empresa reclaman una atención inmediata de los responsables de la capacitación.



**Observación:** Verificar donde hay evidencia de trabajo ineficiente como daño de equipo atraso en el cronograma, pérdida excesiva de materia prima número elevado de problemas disciplinario, alto índice de ausentismo, rotación elevada, insatisfacción de clientes.

**Cuestionarios:** Investigaciones mediante cuestionarios y listas de verificación que evidencia las necesidades de capacitación.

**Solicitudes de supervisores y gerentes:** Cuando la necesidad de capacitación apunta a un nivel más alto, los propios gerentes y supervisores son propensos a solicitar la capacitación para su personal.

**Entrevistas con supervisores o gerentes:** Contactos directivos con supervisores y gerentes respecto de problemas solucionables mediante capacitación que se descubren en las entrevistas con los responsables de los diversos sectores.

**Reuniones Inter. Departamental:** Discusiones acerca de asuntos concernientes a objetivos organizacionales, problemas operativos, planes para determinados objetivos y otros asuntos administrativos.

**Examen de empleados.** Resultados de los exámenes de selección de empleados que ejecutan determinadas funciones o tareas.

**Modificación del trabajo.** Cuando se introduzcan modificaciones parciales o totales en las rutinas de trabajo, es necesario capacitar previamente a los empleados en los nuevos métodos y procesos de trabajo.

**Entrevistas de salida:** Cuando el empleado va a retirarse de la empresa, es el momento más apropiado para conocer su opinión sincera acerca de la empresa y las razones que motivan su salida.

Es posible que salgan a relucir deficiencias de la organización susceptible de corrección después de determinar las necesidades y establecer los objetivos de capacitación de sus empleados, se puede llevar a cabo la capacitación.

#### **1.4 Peculiaridades de los activistas instructores.**

Piñeiro y col. (2009) en “El activista de Cultura Física, Educación Física, Deporte y Recreación” aseguran que en la dirección de las variadas organizaciones deportivas se encuentra un conjunto de personas, llamados dirigentes deportivos, sobre quienes recae el mayor peso y responsabilidad de la institución que representan. Sin restarles los méritos que merecen, en los activistas se encuentra un pilar básico en el desarrollo de la Cultura Física, la Educación Física, el Deporte y la Recreación pues ellos contribuyen directamente a mejorar la calidad de vida de la sociedad.

Exponen que para lograr lo anterior en sus especialidades, están obligados a adquirir una serie de habilidades y destrezas que puedan ser reconocidas para el crecimiento, eficiencia y permanencia en la tarea que efectúa, destacándose entre ellas:

1. Estar habilitado para la planificación.
2. Demostración de habilidades y destrezas en la actividad que ejecuta.
3. Búsqueda soluciones ante los escasos recursos disponibles, calidad y cantidad de las áreas de trabajo.
4. Exigencia ante las dificultades propias y del entorno.
5. Estimular el logro de los participantes en las actividades.
6. Constancia al trabajo.
7. Contribución al desarrollo y/o fortalecimiento de valores.
8. Ser ejemplo para la institución y la sociedad.
9. Establecer prioridades.
10. Delegar con eficacia.
11. Ser justo en la toma de decisiones.
12. Disfrutar plenamente de su trabajo.

Se destacarán por sus características humanas en correspondencia con los valores positivos, conceptuales y técnicas.

Las características humanas en correspondencia con los valores positivos, requieren el desbordamiento de amor en el cumplimiento de sus actividades y en el trato hacia sus semejantes, engendrando entonces:

- Comunicación efectiva del conocimiento.
- Interés por lo que realiza, por quienes lo perpetra y a los que representa.
- Preocupación por las personas, el trabajo y lo cotidiano.
- Trato amable, sincero y honesto con los que se relacionan permanente u ocasionalmente con él.
- La valoración del ser humano, del trabajo, de la vida, de los principios éticos, morales y sociales.
- Confianza a través de sus palabras y acciones.
- Buen sentido del humor.
- Las características conceptuales está ligada a:
- La visión que tiene él de sí mismo, su organización y la sociedad donde se desarrolla.
- Considerar el criterio de sus semejantes.
- No abusa de su autoridad.
- Está habilitado para el diagnóstico de necesidades organizativas y para la toma de decisiones y solución de problemas.
- Defensa de los intereses de su organización.

Las habilidades técnicas se basan en:

- Conocimiento profundo de la especialidad a desarrollar.
- La experiencia acumulada.

El activista debe:

- Mantener un estrecho vínculo con el médico de la familia y la comunidad para estar atento al estado de salud de sus participantes.
- Darle confianza y seguridad al grupo sin llegar a la sobreprotección.
- Ser receptivos ante las propuestas del grupo, facilitando las soluciones de los problemas.
- Tener como herramienta de trabajo todas las bibliografías y materiales de consulta relacionadas con el tema.

Si el activista instructor reúne las peculiaridades valoradas en el transcurso de lo señalado, estará habilitado para la recolección, clasificación, análisis y presentación de la información proveniente de la actividad que realiza; se ha preparado para planificar, organizar y coordinar actividades con la comunidad.

La autora se apropia del criterio anterior, pues considera que el activista instructor debe ser ejemplo en cada momento de la vida, en cada esfera de la sociedad, viendo en la realización de talleres una vía para elevar la preparación de los activistas, teniendo en cuenta que en el Diccionario de la Lengua Española. Madrid: Real Academia de la lengua española (T.II, 1992, pág. 2133) conceptualiza al taller como que “es una realidad integradora, compleja, reflexiva, en que se unen la teoría y la práctica como fuerza motriz del proceso pedagógico, orientado a una comunicación constante con la realidad social”.

Por su parte, Delci Calzado Lahera (1997, pág. 38) asume que el taller es un tipo de forma de organización que concuerda con la concepción problematizadora y desarrolladora de la educación en la medida en que, en él, se trata de salvar la

dicotomía que se produce entre teoría-práctica, producción transmisión de conocimientos, habilidades-hábitos; investigación-docencia, temático-dinámico.

La autora considera que los conocimientos en el taller se adquieren en la práctica e implica la inserción en la realidad, respondiendo ésta a un proceso concreto, bajo la responsabilidad de un equipo interdisciplinario, con experiencia, con formación teórico-práctica, comprometido con el aprendizaje ya que los talleres son tan antiguos como el hecho en sí de enseñar, datan desde la más remota tradición artesanal, desde el período neolítico. Fueron anteriores a la escuela y a la escritura. Aún cuando no había escuela como institución ya había enseñanza; primero la familia y luego los artesanos en sus pequeños talleres adiestraban en los oficios a sus hijos.

Si anteriormente se miraba despectivamente la enseñanza de taller porque sólo se valoraba como forma de preparar la mano de obra para acrecentar la economía; hoy el saber científico aparejado a los cambios sociales, permite comprender que una de las bases de toda educación es la actividad.

El hombre es ante todo un ser activo y la formación de su personalidad depende de la actividad que efectúa. Por todo ello, es primordial el taller, en el quehacer didáctico como forma activa de enseñanza. La idea martiana de que taller es la vida entera, taller es cada hombre, taller es la patria, evidencia la importancia de esta forma de trabajo en un espacio más amplio y general.

En la definición de taller teórico metodológico, Gloria Mirabent Perozo (SA), plantea que es "una reunión de trabajo en pequeños grupos o equipos para hacer aprendizajes prácticos". Tiene como objetivo la demostración práctica de las leyes, ideas, teorías, principios...para desarrollar habilidades de todo tipo, enseñar métodos, procedimientos, discutir y razonar teorías.

Oleg Lebeder (1977) en "El trabajo metodológico. Sus fundamentos" (pág. 279) reafirma que debe servir para formar y ejercitar creadoramente la acción intelectual o práctica. La autora es del criterio que es importante considerar que el taller no es cualquier reunión que tenga carácter docente, sin tener en cuenta la

organización práctica y creadora del Proceso de Enseñanza-Aprendizaje, como bien plantea el texto ya mencionado. No obstante, la metodología debe ser abierta, pero todos los participantes deben tener una preparación previa, donde vinculen la búsqueda de la teoría sobre el tema, con la experiencia de sus modos de actuación profesional como fuente para el aprendizaje, donde han probado los efectos de su acción o de su conocimiento.

En el taller, además, es significativo el grupo, porque es importante cada uno. A participar se aprende participando, y es en este aprender participando, que se descubre la necesidad del otro. Sin el otro, el acto comunicacional no existe. No para adquirir un conocimiento acabado, definitivo, inmodificable, intocable, sino, un conocimiento como medio, camino, instrumento. Estos activistas instructores deben ser capacitados para asumir el trabajo con la gimnasia aerobia de salón, debido a que la misma presenta características muy particulares.

### **1.5 Características del trabajo en la comunidad con el practicante de Gimnasia aerobia de salón.**

Aurelia Massip Acosta en “Experiencias en la implementación del programa de acciones educativas comunitarias para la vida” dice que ningún incentivo material impulsará tanto el progreso de la comunidad, como un proyecto que engendre amor, solidaridad y cohesión entre los vecinos y que sea dirigido por personas austeras, dedicadas y entusiastas; afirma que en Cuba para referirse al término de comunidad, la población utiliza diferentes vocablos: Barrio, reparto, batey, pueblo y comunidad, éste último se refiere a la agrupación de casas o edificios construidos después del triunfo revolucionario.

Expone cómo el Ministerio de la Ciencia Tecnología y Medio Ambiente (CITMA) en Cuba presentó una definición de comunidad, en el proyecto de Programa de Trabajo Comunitario Integral, que explicita con más detalles las distintas dimensiones y su carácter integrador: “...

La comunidad es el espacio físico-ambiental, geográficamente delimitado, donde tiene lugar un sistema de interacciones sociales, políticas y económicas que

producen un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de necesidades. Dicho sistema es portador de tradiciones, historia, identidad y sentido de pertenencia...”. (46, 2).

María T. Caballero Rivacoba establece que “La comunidad puede definirse desde diferentes puntos de vista: geográficos, arquitectónicos, jurídicos, económicos, políticos, sociológicos;...se habla de comunidad a partir del espacio que ocupa, del volumen de la población que la compone, de la actividad económica que caracteriza la localidad, del nivel de desarrollo que posee un territorio dado; de las tradiciones, hábitos y costumbres existentes; de la psicología de sus pobladores y sus leyes.” (9, 19). Llama a la atención que para hablar de comunidad es necesario encontrar lo que los une, lo común en ellos en un espacio geográfico y que es comunidad urbana o rural en dependencia de dónde vivan.

Mirtha J.Yordi García en “Reflexiones sobre el desarrollo comunitario” deja claro que el desarrollo comunitario debe ser interpretado como una acción social regentada a la comunidad. Destaca la importancia de no sólo diseñar nuevas estructuras con las correspondientes figuras representativas, sino lograr la organización y el funcionamiento efectivo. Precisa que el Estado es el máximo responsable de las proyecciones de innovaciones comunitarias y que la propuesta de desarrollo de ellas debe estar en correspondencia con los objetivos de la estrategia de desarrollo del Estado para evitar contradicciones y que se logre planificadamente.

María T. Caballero Rivacoba expone que “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, constituye...el concepto de trabajo comunitario”. (10, 30).

Para ella ese trabajo es fundamental por la necesidad del auge de un desarrollo autóctono, de mantener la estabilidad de la fuerza de trabajo, de lograr resultados productivos efectivos.

Destaca que la finalidad del trabajo comunitario es la transformación de la comunidad a través de su protagonismo en la toma de decisiones con lo que cuenta y sus necesidades, conllevando a cambios; puede ser macro y micro social. Plantea que para definir a la comunidad hay que tener en cuenta "...los puntos de vista geográficos, arquitectónicos, jurídicos, económicos, políticos, sociológicos...". (9, 16).

Para definirla es importante considerar el espacio que ocupa, el volumen de su población, la actividad económica que le caracteriza, las tradiciones, el nivel de desarrollo alcanzado, entre otros. Exterioriza que "...comunidad es el agrupamiento de personas concebido como unidad social, cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones), con sentido de pertenencia, situado en una 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". (9, 22). En ese concepto la autora reflexiona sobre lo que existe de común en un grupo, de semejante, que los mantiene vinculados en determinado lugar.

Para Salvador Giner (Naturaleza de la sociología. Soporte magnético.), el grupo es definido como una cantidad de personas mutuamente integradas, con unión en las acciones, de manera duradera; la cantidad varía, desde dos en adelante; tienen conciencia de pertenencia por lo que proceden de forma tal que dejan ver la existencia grupal.

Para la sociología, grupo es la pluralidad de individuos que forman un conjunto. Entidad reconocida por sus propios miembros y por los demás, se basa en el tipo específico de conducta colectiva que representa; comparten actitudes específicas. Cañizares (2005) reafirma a la actividad comunitaria como una necesidad, dado en que el desarrollo comunitario implica el desarrollo social.



Explica que al considerar a la comunidad como un grupo humano, donde se entrelazan relaciones interpersonales es necesario partir de los aspectos del desarrollo socio-psicológicos en la intervención comunitaria, para lograr la verdadera participación.

Tovar Pineda y Maria de los Ángeles (SA) aseguran que la psicología comunitaria tiene como objeto de estudio a los factores psicosociales que permiten desarrollar, fomentar y mantener el control y poder que los individuos pueden ejercer sobre su ambiente individual y social, para solucionar problemas que les aquejan y lograr cambios en egos ambientes y en la estructura social; sus criterios dan por hecho el papel de la persona en las transformaciones sociales, independientemente de sus intereses individuales.

Dejan establecido que el grupo humano es una comunidad de personas que actúa entre sí para lograr objetivos conscientes, una unidad que actúa objetivamente como sujeto de la actividad; promueven que en los llamados grupos primarios la relación se apoya en contactos personales y en la atracción emocional de sus miembros hacia los objetivos, en el alto grado de identificación de cada uno con el grupo. La base psicológica y social de la acción grupal es la comunidad de intereses, de objetivos y la unidad de las acciones.

Enfatizan que en el grupo pequeño se ejerce un control social peculiar sobre los miembros, se adoptan ciertas normas y valores y se espera de cada uno su cumplimiento. Hay en su seno mecanismos de aprobación y desaprobación de las conductas de sus integrantes, en función de las normas y valores aceptados. En el grupo familiar sus actividades, de contenido psicológico muy personal, producen una comunicación emocional y una identificación afectiva que responden en primer lugar a necesidades íntimas de la pareja y a los lazos de paternidad y filiación, privativos de la familia. Al constituirse la familia, sus integrantes aportan a las nuevas interrelaciones los condicionantes que traen de otros grupos humanos de procedencia y referencia, pero en la medida en que desarrollen las funciones específicas, económica, bio-social, espiritual, comienza a producirse la mediatización de las relaciones por las actividades significativas. Esta peculiar

ontogénesis se inicia por la formación de una actitud de los miembros hacia el contenido de sus actividades fundamentales. Pero esos contenidos están socialmente condicionados: En el proceso se produce la apropiación de los valores sociales relativos al modo de vida familiar, que son expresión del modo de vida social. El comportamiento pautado socialmente para una madre y un padre, en un medio socio-cultural determinado, está expresado en estos valores.

Pérez Sánchez 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 cuántos y quiénes lo componen; los integrantes se sentirán parte del grupo; los componentes tendrán algún objetivo o interés común; deben poder comunicarse entre si; 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.

En dependencia de su permanencia, volumen, tipo de organización, relaciones sociales sobre las que descansan, pueden ser clasificados. La clasificación sociológica tradicional propone:

**Grupo íntimo:** Su característica es la relación mas íntima y directa, no tiene, por lo común, tipo alguno de organización formal.

**Grupo primario:** Es el grupo espontáneo de juegos, o el vecindario.

**Grupo cuasi primario:** Es el caso de los grupos de interés, limitado por el número de integrantes.

**Grupo secundario:** Es aquel donde las relaciones son impersonales e indirectas, generalmente transitorias y carentes de intimidad.

**Grupo interno:** Se compone de todas las personas estrechamente vinculadas a otros. Sus relaciones sociales típicas de la familiaridad, la amistad, la simpatía y la cooperación; característico para la realización de las actividades físico-recreativas.

**Grupo externo:** Reúne todos aquellos que no "pertenecen" a nuestro grupo.

En ocasiones para producir cambios en la comunidad se puede utilizar una técnica adecuada de trabajo en la que se debe tener en consideración los intereses y motivaciones individuales; para la conducción recreacional se utilizan un conjunto de técnicas basadas en la dinámica de grupos tales como:

- Técnica del enfrentamiento a grupos: implica actitud y sugerencia positiva.
- Técnica de ubicación del conductor frente al grupo.
- Técnica especial para recobrar el silencio ante un gran grupo en bullicio.

- Técnicas especiales para la enseñanza y conducción de "hurras y canciones".

Lo esencial en esos conceptos es que se define a la comunidad desde los puntos de vista:

- Geográficos
- Arquitectónicos
- Jurídicos
- Económicos
- Políticos
- Sociológicos
- La concibe como unidad social.
- Tienen sentido de pertenencia.
- Donde se tiene en cuenta:
  - El espacio que ocupa.
  - El volumen de la población.
  - La actividad económica que caracteriza.
  - Nivel de desarrollo que posee.
- Las tradiciones
- Los hábitos y costumbres.
- Sus leyes
- La psicología de sus pobladores.

Aunque todos los autores no abarcan todos esos aspectos, Pérez Sánchez lo analiza desde los aspectos siguientes:

- Cantidad de personas entre las que existe una comunicación frecuente y regular.
- Su número es reducido.
- Su relación debe mantenerse durante cierto tiempo.

- Los integrantes se sentirán parte del grupo.
- Tendrán algún objetivo o interés común.
- Fidelidad a sus normas.
- Tiene un mínimo de normas, leyes o reglas reconocibles.
- Tendrán cierta relación de dependencia.
- Habrá un tipo de liderazgo o conducción.
- Se dan determinadas relaciones afectivas.

Este trabajo requiere que tanto el técnico instructor como los activistas instructores tengan una preparación que garantice conocimientos y habilidades, es por ello que se deben desarrollar programas de capacitación que contribuyan a este propósito.

### **1.6 Características primordiales en el trabajo con la Gimnasia aerobia de Salón.**

Desde la década de los 70, la práctica de la Gimnasia Aerobia ha ido creciendo en todo el mundo. Con el paso de los años se pensó en la posibilidad de combinar música y elementos de disciplinas diferentes: jogging, jazz, gimnasia, baile, y crear así algo nuevo. El resultado de esta combinación es lo que se ha denominado danza aeróbica (aerobic Dance), que consiste en bailar al ritmo de la música pero de una manera aeróbica, es decir, siguiendo los principios básicos que debe de cumplir todo ejercicio aeróbico. A principios de los 80 la danza aeróbica llega a Europa donde desde 1969 se practicaba la Danza Jazz sobre la que más tarde Judi Sheppard fundaría una modalidad denominada Jazzercise.

Así mismo Monika Becman había creado la Gimnasia Jazz con base en la gimnasia moderna y nacida por la necesidad de utilizar la música como factor educativo en sus clases de educación física, pero aunque a simple vista este tipo de terapias pueden parecer iguales al aeróbico, en muchos estudios se ha tratado erróneamente de atribuirles la paternidad del aeróbico.

Si atendemos a las bases sobre las que se han fundado este tipo de estudios, sería como afirmar que el Skateboard tiene su origen en el patinaje tradicional.

Indudablemente tanto Roller como Skaters utilizan ruedas y se basan en deslizarse sobre ellas, pero el origen del Skateboard proviene de la necesidad de hacer surf o wind surf en sitios donde no hay mar ni olas o viento.

De esta manera aunque el resto de terapias utilicen música y se basen en la realización de un ejercicio físico, sólo el aeróbic contiene un objetivo básico e indispensable que es el hecho de realizar un entrenamiento gimnástico seguro y eficaz, utilizando únicamente la energía proveniente del sistema aeróbico de producción de energía. Aunque en la danza aeróbica se utiliza la música y se baile con ella su origen no proviene del baile, sino del entrenamiento de ejercicios aeróbicos. Hoy día la danza aeróbica posee innumerables seguidores en todo el mundo.

En 1988 el aeróbic era el tercer deporte más practicado en los EEUU pasando a ocupar el segundo lugar un año después. Multitud de practicantes se están beneficiando desde hace algunos años de este ejercicio tan saludable y completo, 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. Sus beneficios rebasan el campo físico. Se ha constatado la gran mejoría que experimenta el estado anímico del practicante de aeróbic, 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 las embarazadas, de los convalecientes, de disminuidos psíquicos, etc. El poder 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 los practican. Sin embargo, para que el entrenamiento sea beneficioso, efectivo y seguro, será necesario haber aprendido la técnica correcta y propia que tiene el aeróbic dependiendo de la condición física, de las características corporales, y de la edad.

El aeróbic puede ser realizado tanto por hombres como por mujeres, ya que se trata de una actividad deportiva que excluye los movimientos afectados, puede empezar a cualquier edad, aunque en el Alto impacto resulta más conveniente

iniciarse hacia los 13 o 14 años porque las primeras fases de crecimiento ya se han producido. Para gente mayor es más beneficioso realizar trabajos poco intensos pero durante períodos relativamente largos, para gente joven el ejercicio puede realizarse en tiempo cortos y ser más intenso. A continuación vamos a ver cuáles son los efectos que conlleva la práctica regular del ejercicio aeróbico.

Al entrenar aeróbicamente se produce en nuestro cuerpo un aumento del consumo de oxígeno, con esos incrementos el organismo mejora su funcionamiento porque puede aportar el oxígeno necesario con relativa facilidad y sin fatigarse.

**Mejora el sistema cardiovascular:** el corazón se vuelve más eficiente y económico ya que con una menor cantidad de latidos es capaz de bombear mayor cantidad de sangre y distribuir mayor cantidad de oxígeno, los pulmones aumenten su capacidad, adquieren mayor elasticidad, se habitúen a expandirse y a dar cabida a grandes cantidades de aire.

**Mejora el sistema óseo y muscular:** los músculos se hacen más fuertes y resistentes. Unos músculos fuertes aseguran una mejor postura y una óptima silueta, además actúan como forro acolchado para proteger a los huesos de posibles lesiones. En la clase de aeróbic trabaja mucho los músculos de tu cuerpo sobre todo en los segmentos de alto y bajo impacto.

**Mejora el aspecto físico:** pérdida de peso rápido y duradero, la medicina deportiva ha demostrado que el ejercicio aeróbico modifica la capacidad que el cuerpo tiene de transformar grasa en energías. El aeróbic acelera el ritmo metabólico con el que el organismo quema calorías, cuando se combina el aeróbic con una dieta además de que la pérdida de peso está asegurada podremos estar convencidos de que lo que eliminamos es grasa y no fibra muscular, aumenta la belleza corporal al aumentar el número de capilares en la superficie cutánea, las células de la piel reciben mayor cantidad de oxígeno esto hace que la piel mejore su aspecto físico se mantendrá tersa por más tiempo y ofrecerá una imagen saludable.

**Mejora el aspecto psíquico:** reduce la depresión y la ansiedad al incrementarse la seguridad en uno mismo, la imagen y la seguridad mejoran al mejorar la forma física, hay un retardo del proceso de envejecimiento el ejercicio practicado con regularidad retrasa la pérdida de la forma física, de un buen aspecto, de las funciones mentales a medida que se envejece.

**Reduce los efectos del stress:** el aeróbic abre varias vías de solución al problema del stress, durante las clases los alumnos desconectan de los problemas de su vida cotidiana, descargan grandes cantidades de adrenalina y liberan mucha energía, aumenta la eficacia del sueño sobre todo aquellas personas con problema de insomnio.

**Mejora la relación con los demás:** las clases de aeróbic son por regla general muy distendidas ofrecen una oportunidad estupenda para relacionarse con otras personas que tienen interés que coinciden con los nuestros, es muy fácil entablar amistades y nuevas relaciones, ayudan a perder la timidez y a entregarse dentro de un grupo de personas.

**Mejora la capacidad de concentración:** el nivel de coordinación que exigen las coreografías de la danza aeróbica obliga a quienes las practican, a permanecer en un estado de concentración elevado, mientras las aprenden y ejecutan, de este modo nuestra mente se habitúa a mantenerse concentrada en una actividad concreta y posteriormente podremos aplicar esta capacidad a otras facetas de la vida cotidiana o laboral.

Lázaro Verdayes Pérez y col. (2006) en las “Orientaciones metodológicas de la Educación Física para adulto y promoción de salud” dejó claro que la Educación Física y los deportes ofrecen grandes posibilidades de actividades a realizar con las personas que practican el aerobio de salón por lo que no se puede catalogar a este grupo etéreo específicamente en un nombre o forma organizativa, cualquier forma de participación es válida, siempre y cuando se permita cumplir debidamente los objetivos, lo fundamental es que la actividad que se proponga esté adecuada a las posibilidades del grupo, teniendo en cuenta el ajuste de los



mismos y el lugar oportuno donde se enmarquen dentro del programa o plan que se establezca, así como el trabajo didáctico que permitan que todos los practicantes lo realicen con éxito. Entre los principios, objetivos, efectos físicos y beneficios básicos (Navarro, Dalia, 1990), tenemos:

### **Principios fundamentales:**

- Ejercicio físico continuo, se practicará como mínimo 3 veces por semana.
- Utilización de música.
- Sobre la base de la marcha, serie de pasos básicos con pequeños desplazamientos.
- La duración mínima estará entre los 12 y 20 minutos.
- Ejercicios de intensidad media (pulso de 130/170 p/m).
- Equilibrio entre aporte y consumo de oxígeno.
- Trabajo fundamentalmente cardiovascular (también hay trabajo articular y muscular).

### **Objetivos Específicos:**

- Fomentar el mejoramiento de la salud, aumentando así su calidad de vida.
- Desarrollo del sistema cardiovascular.
- Desarrollo de la resistencia aeróbica.
- Desarrollo de la fuerza.
- Aumento del bienestar físico y psíquico.
- Disminución del estrés y la ansiedad.
- Mejora la autoestima.
- Control de la Obesidad.
- Desarrollo de la flexibilidad y de la elasticidad.
- Desarrollo de la coordinación.
- Desarrollo de la memoria.

- Desarrollo de la capacidad de aprendizaje.

### **Beneficios fisiológicos:**

- Regula el peso corporal, aumenta el tono muscular y modela la figura de la persona.
- Aumenta considerablemente la elasticidad de la musculatura, mejorando la postura.
- Alivia los dolores musculares y de espalda, fortaleciendo el anillo muscular a nivel de la columna lumbar.
- En el corazón, aumento del volumen cardíaco.
- Disminución de la frecuencia cardíaca (latidos) en reposo.
- Aumento de la incorporación de oxígeno a nivel celular.
- Mejora la regulación de la temperatura corporal.
- Previenen la osteoporosis.

### **Efectos físicos:**

- Mayor oxigenación de todas las células de nuestro organismo.
- Estiramiento y fortalecimiento muscular.
- Agilizar, dinamizar y estilizar nuestro cuerpo.
- Perder centímetros de grasas superfluas.
- Perder peso.
- Tonificación general del organismo.
- Aumenta la resistencia al esfuerzo físico.
- Fortalecer el corazón y el sistema cardiovascular.
- Ampliar la cavidad pulmonar.
- Mejora la circulación sanguínea/nacimiento de más vasos capilares.
- Prevenir los problemas cardíacos.
- Absorción de menos calorías mediante la aceleración del tránsito intestinal, conseguida por el empleo exhaustivo de la respiración.

- Necesidad decreciente de nicotina, alcohol, etc.

### **Velocidad de la música.**

Calentamiento: entre 130-140 beats por minuto

Estructura principal: 140-155 bpm

Enfriamiento: 120-130 bpm

Tonificación muscular: 115-125 bpm

Estiramientos y relajación: 100-110 bpm

**Ubicación del profesor:** El papel que representa el profesor en este tipo de enseñanza es el de ocupar una posición destacada y central con la atención de los alumnos centrada siempre en su figura como modelo a reproducir. Esta situación es lógica si como hemos destacado anteriormente, nuestro proceso de enseñanza se basa en la imitación de un modelo de referencia, en la imitación de los movimientos que realiza el profesor, siendo la presencia física del profesor siempre el centro de atención de los alumnos. Además de su función como modelo a reproducir, el profesor es el que marca en todo momento el ritmo de progresión de los alumnos, decide el momento de los cambios y define en todo momento lo que van a realizar sus alumnos.

**La técnica de los ejercicios:** Se utiliza los ejercicios combinados y lo que nos interesa más son los **pasos básicos de bajo impacto**.

1. Marcha: Marchar subiendo las rodillas semiflexionadas a la altura de las caderas, brazos balanceados y alternados a los dedos del cuerpo
2. Hop: desde parada piernas semiflexionadas realizar extensión de piernas
3. Piernas separadas: parada con las piernas separadas al ancho de los hombros, balancear el cuerpo cambiando el peso del cuerpo de un pie al otro
4. Paso toque: paso con la pierna derecha lateral y la izquierda vendrá a unirse a ella alternar el movimiento

5. Lange: parada sacar pierna derecha punteada y extendida al lateral la pierna, la pierna de apoyo semi flexionada. Alternar el movimiento
6. Paso cruzado: paso derecho al lateral y pie izquierdo cruza por detrás, derecho nuevamente al lateral y pie izquierdo une al derecho. Alternar el movimiento
7. Rodillas al pecho: paso derecho al frente, mientras se flexiona y eleva la rodilla a la altura de la cadera, plantar el pie izquierdo y elevar pierna derecha a la altura de la cadera.

### **Pasos de alto impacto: saltados**

1. Jumping Jack: es el paso más característico de los aeróbicos, desde parada piernas con la punta de los pies hacia fuera, realizar semiflexión de pierna y saltillo a caer con piernas separadas al ancho de los hombros, rodillas semiflexionadas, punta de pies hacia fuera, volver a posición inicial
2. Pataditas al frente, al lado, y atrás: parada saltillo sacando pierna derecha extendida al frente a 45 grado luego caer con la pierna semi flexionada, alternar el movimiento, igual al lado y atrás.
3. Rodillas al pecho: igual como en el bajo impacto pero con saltillo.
4. Lange aéreos: elevación lateral de la pierna derecha extendida y punteada a la altura de las caderas, mientras que la otra pierna realiza un pequeño salto o despegue.

Existen otros pasos llamados **pasos auxiliares** que son los movimientos de bailes (CONGA, MAMBO, CHACHACHÁ, MERENGUE, VUELTAS DE MERENGUE, SALSA, etc.).

La metodología en el aeróbic se entiende como el procedimiento sistematizado que utiliza el profesor para el correcto aprendizaje y asimilaciones por parte de los alumnos. Dentro de los métodos existe el estilo libre y el estilo coreográfico

**Estilo libre** (progresión lineal): Los movimientos se enseñan sin seguir un orden o secuencia determinada. A medida que los alumnos asimilan y ejecutan

correctamente el profesor enseña otros pasos nuevos sin volver a repetir los anteriormente practicados

**Estilo coreográfico:** Está compuesto a su vez por métodos de carácter simple aquellos que para su utilización no necesita el empleo de otros métodos y complejo son aquellos que para su utilización necesitan una base previa desarrollada por otros métodos de carácter simple. A continuación tenemos algunos:

Piramidal: Las frases o movimientos van aumentando el doble a medida que se vuelven a repetir en la vez siguiente: 2, 4, 6, 8.

Encadenado por adición: Enlazar las distintas frases del movimiento una vez que se hayan aprendido normalmente los movimientos suelen coincidir con la duración de una frase musical (8t).

Repetición libre: A partir de una serie de movimiento se varía el número de repeticiones de cada paso básico que se realiza en cada lado. Es básicamente la aplicación de una técnica " Layer" ya que supone la modificación de un patrón base.

Los procedimientos a utilizar son todos los conocidos sin caer que habitualmente se emplea; es importante para la variabilidad de la clase utilizar otros como el recorrido, estaciones, circuitos. Las formas organizativas que se deben utilizar con más frecuencia, son aquellas donde se manifiesten la sociabilidad: como es el trabajo en grupos, (parejas, tríos, cuartetos).

Para realizar y cumplir con este objetivo se designan profesores, técnicos, los que seleccionan a los activistas, teniendo en cuenta los gustos, habilidades y capacidades, los cuales tienen como función apoyar las actividades y sustituir en caso de necesidad al profesional.

En el programa de Gimnasia Aerobia de salón, las actividades fundamentales que no deben faltar son:

- Parte Cardiovascular o Tanda aeróbica. (Actividades: Marchas, pasos de bajo y alto impacto, auxiliares (pasos de bailes, movimientos corporales, etc.)
- Cool Down o enfriamiento. (una corta coreografía que se realiza con música lenta y que se puede combinar con estiramientos suaves).
- Tonificación muscular o gimnasia localizada. (se realizaran todas actividades para el mantenimiento de las capacidades coordinativas y condicionales).
- Relajación y estiramientos. (Se puede realizar de pie, en el suelo o combinando ambos tipos de ejercicios suaves).

La práctica de actividades de este grupo tiene un carácter espontáneo y constituyen un cambio en la rutina de trabajo; es importante tener en cuenta las condiciones del área de trabajo de las posibilidades de ejecución y de la disponibilidad del colectivo.

Para el desarrollo y organización de la clase se considerará que los ejercicios deben ser sencillos y de fácil ejecución, además que:

- La frecuencia a clase debe ser diaria en dependencia del grupo y sus posibilidades, como mínimo tres veces a la semana.
- El tiempo de realización estará en dependencia del grupo, se recomienda empezar por 45 minutos los principiantes y aumentar paulatinamente hasta llegar a 60 minutos, aquellos que llevan tiempo realizando la actividad física deben iniciar por este último.
- La clase se planificará quincenalmente de acuerdo al contenido que corresponda.
- Tendrá un momento inicial, donde el técnico instructor se identifica con el practicante, se prepara al organismo para realizar un esfuerzo

posteriormente, haciendo énfasis en el acondicionamiento de las articulaciones y músculos, el ritmo de ejecución debe ser lento, se realiza la primera toma de pulso antes de comenzar éste, el esfuerzo es de baja intensidad y el tiempo de duración es de 12 a 15 minutos.

- El segundo momento de la clase comienza con la segunda toma de pulso y se divide en: parte cardiovascular o tanda aeróbica y gimnasia localizada; en la primera parte se le dará cumplimiento a los objetivos propuestos en la clase, incrementando la intensidad y volumen de los ejercicios así como la frecuencia cardiaca, la misma no debe sobrepasar del 75% al 80% de las posibilidades de los practicantes; se realizarán las actividades fundamentales.

El ritmo de ejecución será llevado por la velocidad de la música seleccionada, el tiempo de duración será el 80% del tiempo total de la parte principal, oscilando entre los 30 y 35 minutos, se realiza la tercera toma de pulso, pero no de forma mecánica sino realizando un análisis pulso métrico. Inicia la fase de Cool Down o enfriamiento siendo ésta una parte de la sesión de corta duración 5 min. Aproximadamente, cuyo objetivo es bajar la frecuencia cardiaca lenta y progresivamente. Se trata de una corta coreografía que se realiza con música pausada, 120-130 bpm, y que se puede combinar con estiramientos suaves si vamos a realizar fase de tonificación, o enlazar con la fase de relajación y estiramientos profundos. Comienza la tonificación muscular o gimnasia localizada, sesión destinada a incrementar el tono muscular a través de ejercicios calisténicos. Su duración es de unos 10 o 15 minutos y la velocidad de la música es entre 115 y 125 bpm dependiendo del trabajo a realizar. Se trabaja cada día de forma específica un músculo o grupo muscular utilizando auto cargas o cargas ligeras, y fatigando a través del número de repeticiones, terminando con la cuarta toma de pulso y dando inicio al

- Momento final donde se disminuye el esfuerzo, llevando al organismo de vuelta a la calma, en él se realizan ejercicios respiratorios, estiramientos y

de relajación. Se puede realizar de pie, en el suelo o combinando ambos tipos de ejercicios suaves.

- Se trata de llevar la frecuencia cardiaca a niveles normales o más bajos o cercanos a éstos y relajar los músculos a través de estiramientos profundos y prolongados de los grupos musculares que han estado implicados a lo largo de la sesión. La duración es de unos 5 minutos con músicas que propicien la relajación, la velocidad puede oscilar sobre un amplio espectro, pero no debe superar los 100 bpm. Esta sería una distribución coherente del tiempo suponiendo sesiones típicas de 1 hora de duración; realizando un trabajo seguro y variado cumpliendo con los objetivos y expectativas del practicante y del técnico y activista instructor, por último, se realiza la quinta toma de pulso debiendo regresar a los valores iniciales de la frecuencia cardiaca.
- Utilizar formas variadas en la organización y control de la clase, eliminar en cierta medida el conteo excesivo, darle más independencia a la hora de ejecutar los movimientos según las posibilidades individuales de los participantes.
- Se deben utilizar en las clases implementos como son bolsitas o botellas plásticas rellenas de arena, bastones, step, ligas, dumbbells, mancuernas, entre otros, que pueden ser creados por los técnicos o los practicantes.

Se precisa que en el trabajo con el practicante de gimnasia aerobia de salón es importante la buena selección de los métodos de trabajo, pues estos coadyuvan al desarrollo de la clase los más usados son: método del ejercicio estrictamente reglamentado, de repeticiones, fundamentalmente.

### **Conclusiones parciales del Capítulo I**

La capacitación puede desarrollarse de diversas formas organizativas, ejemplo, a través de video- debates, talleres, clases teórico prácticas, que conduzcan al mejoramiento del conocimiento del puesto a todos los niveles, de la relación jefes-



subordinados; promueve la comunicación a toda la organización; reduce la tensión y permite el manejo de áreas de conflictos; contribuye a la formación de líderes y dirigentes entre otras. El activista debe estar habilitado para la planificación de habilidades y destrezas en la actividad que realiza, en la búsqueda de soluciones ante los escasos recursos disponibles, calidad y cantidad de las áreas de trabajo, por la exigencia ante las dificultades propias y del entorno.

## **Capítulo II. Propuesta de un programa para la capacitación de activistas instructores en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón del Consejo Popular “Capitán San Luís”.**

El propósito de este capítulo es sintetizar la estrategia investigativa desarrollada, se efectúa una valoración de los resultados alcanzados durante la fase de diagnóstico, donde se constata la situación real del problema planteado y se hace una propuesta del programa de capacitación.

### **2.1. Características de la muestra seleccionada.**

Los activistas de la muestra seleccionada son integrantes de los grupos clases de aerobio de salón. Tres (27,2%) de ellos son profesionales de educación; dos son de la salud y dos estudiantes universitarios para el (18,1%) respectivamente y cuatro (36,3%) técnico medio. No padecen de enfermedades crónicas que les limite la práctica del ejercicio físico.

Todos llevan más de dos años como activistas instructores en los grupos a los cuales pertenecen; asumen esa actividad cuando los técnicos instructores tienen reunión, superación, u otra tarea que realizar.

No son citados a las actividades colectivas donde puedan compartir con otros activistas instructores, ya que no están diseñados los espacios para ello; además han demostrado escaso conocimiento en aspectos relacionados con la Gimnasia Aerobia de Salón.

### **2.2. Caracterización del Consejo Popular “Capitán San Luis”**

Está compuesto por once circunscripciones, cuatro representantes y tres funcionarios. Se encuentra enclavado en la parte central de la ciudad, ocupa el mayor por ciento del casco histórico de la ciudad; caracterizándose 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 Maragoto”; 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.

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.

### 2.3. Análisis de los resultados de los instrumentos utilizados.

Con el propósito de determinar las dificultades existentes en las actividades que efectúan los activistas instructores con los practicantes del Consejo Popular “Capitán San Luís” se realizaron tres **observaciones** en las cuales se midieron diez parámetros, los cuales se reflejan en la tabla que aparece a continuación (Anexo 8):

#### **Resumen del resultado de las observaciones a las actividades organizadas por los activistas instructores con los practicantes del Consejo Popular “Capitán San Luís”. (Anexo 8)**

Indicadores	Ob	Ob	Ob	Media	Gral
	1	2	3		
1. Si el activista fomenta la adquisición de hábitos positivos	1	1	1	1	1
2. Si el activista efectúa de manera amena la	1	2	3	2	2

actividad					
3. Si la actividad realizada posibilita la interrelación social	1	2	3	2	2
4. Si el activista ejecuta el calentamiento suficiente previo al ejercicio	2	2	1	2	2
5. Si el activista promueve la recuperación total al finalizar la actividad	1	2	1	1,6	1
6. Si la clase dura aproximadamente 45-60 minutos.	2	2	2	2	2
7. Si la intensidad con que se realiza es en torno a 60-80% de la frecuencia cardiaca máxima.	1	2	2	1,6	1
8. Si el activista realiza evaluaciones periódicas.	2	1	2	1,6	1
9. Si el activista individualiza la planificación de todos.	1	1	1	1	1
10. Si el activista tiene en cuenta el nivel de preparación física	1	1	2	1,3	1
Evaluación general					1

Por no fomentar la adquisición de hábitos positivos en la actividad en las tres observaciones, obtuvieron mal en ese indicador.

Efectuaron de manera amena toda la actividad, siendo catalogado el indicador de regular de forma general, aunque en la tercera observación fue evaluado de bien.

Las actividades realizadas posibilitaron la interrelación social en la tercera observación; valorado en sentido general de regular.

Los activistas ejecutaron el calentamiento previo al ejercicio pero no lo suficiente, por tanto alcanzaron regular en ese parámetro.

Los activistas en todo momento no promovieron la recuperación total al finalizar la actividad alcanzando mal en la primera y tercera observación y regular en la segunda, porque lo hicieron al 85-94% de los integrantes del grupo clase, evaluándose de mal este indicador.

Las clases en su duración, se pasaron en 5 minutos o finalizaron faltando ese tiempo, lo que motivó obtener regular.

La intensidad con que se realizó en la primera fue en un 6% superior o inferior en torno a 60-80% de la frecuencia cardíaca máxima, siendo entonces de mal, a pesar de que la segunda y tercera observación fueron evaluadas de regular, porque la intensidad estuvo en un 5% superior o inferior en torno a 60-80% de la frecuencia cardíaca máxima; como promedio, las observaciones fueron evaluadas de mal.

En cuanto a si el activista realiza evaluaciones periódicas, alcanzó una evaluación de mal porque lo efectúan a menos del 85% a los integrantes del grupo clase.

Los activistas individualizaron la planificación a menos del 85% de los integrantes del grupo clase en dos de las observaciones, por lo que obtuvieron mal en ese indicador.

Los activistas tuvieron en cuenta el nivel de preparación física a menos del 85% de los integrantes del grupo clase en la tercera observación, sin embargo, en las dos primeras fue al 85-94%; al sacarse la media, da que la calificación fue de mal.

Por todo lo anteriormente analizado en las observaciones realizadas la evaluación general fue de mal.

Se efectuó una **entrevista** a los 11 activistas instructores para conocer la forma de capacitación que se utiliza en el momento que se efectúa la investigación, ellos plantearon que la capacitación la hace cada activista instructor con el técnico que

atiende su grupo clase, por lo que no hay intercambio con otros activistas ni técnicos, lo que trae diversidad de criterios entre ellos.

Se les hizo una **prueba pedagógica a los activistas instructores** que trabajan la Gimnasia Aerobia de Salón con los practicantes del Consejo Popular “Capitán San Luís” (ver anexo 13), al inicio de la investigación y a los tres meses con el objetivo de estipular el nivel de conocimientos y habilidades que tienen sobre este tema, la cual contó con cinco preguntas, la última fue de verdadero o falso; el resultado de la prueba inicial fue como sigue: En la pregunta uno aprobaron cinco (5 para el 45,4%); en la dos y la cuatro, fueron cuatro (4 para el 36,3%); en la tres y la cinco aprobaron (2 para el 18,1%); el total de aprobados fue de sólo uno (1 para el 9,09%). Sólo un activista alcanzó la calificación de aprobado en todas las preguntas. Pasados tres meses, donde se estaba aplicando el programa de capacitación se realizó igual prueba la cual arrojó los resultados que se expresan a continuación: En la pregunta uno, cuatro y cinco, aprobaron diez (10 para el 90,9%); en la dos (9 para el 81,8%) y en la tres los 11 para el 100% el total de aprobados fue de once (11 para el 100%), alcanzando dos (2) de ellos la evaluación de regular, estos resultados aparecen en los Anexos 11, 12, 13, 14.

#### **Comportamiento de activistas instructores aprobados (Anexo 15.)**

Evaluación	Prueba Pedagógica Inicial	%	Prueba Pedagógica Final	%	Valor de P	Nivel de Significación
B	1	9,09	8	72,7	0,0294	<b>Altamente Significativo</b>
R	2	18,1	1	9,09	0,0029	Altamente significativo
M	8	72,7	2	18,1	0,0193	Altamente Significativo

Los resultados que se observan en la tabla anterior, dan muestra fehaciente de la factibilidad del programa de capacitación confeccionado, siendo éste altamente significativo, ya que los valores de P oscilan entre 0,01 sin llegar a 0,05, lo cual queda demostrado en este y cada uno de los instrumentos aplicados en la investigación.

Con el objetivo de recopilar información acerca del tratamiento que se le da a la capacitación de activistas instructores para el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón del Consejo Popular “Capitán San Luís” y las acciones que se llevan a vías de hecho se hizo la **entrevista grupal a directivos** del Combinado Deportivo “Francisco Donatien” de la comunidad “Capitán San Luís” (ver anexo 15). Son dos del sexo femenino, con una edad que oscila entre los 35-45 años; ambas son graduadas de licenciatura en Cultura Física; una de ellas es Máster en Ciencias. Estas dificultades son corroboradas en la **entrevista a los informantes claves**, donde se encontraban además de los directivos del combinado, los técnicos instructores que trabajan con la Gimnasia Aerobia de Salón y los médicos de los consultorios.

Dentro de los propósitos del Combinado Deportivo existe la intención de alcanzar la capacitación de los activistas para el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón del Consejo Popular “Capitán San Luís”; se le da seguimiento mediante la actividad que se ejecuta entre el técnico instructor y cada activista pero de manera individual, no se reúne con todos; existe un plan de capacitación para los profesores pero no uno para los activistas de forma sistemática. No existe un espacio donde los activistas pertenecientes al Combinado Deportivo compartan sus experiencias, evacuan sus dudas y sean evaluados por los especialistas. No se programan actividades conjuntas donde puedan compartir todos los activistas.

En la **entrevista a los técnicos instructores que atienden la Gimnasia Aerobia de Salón** en el Combinado Deportivo “Francisco Donatien” de la comunidad “Capitán San Luís” (ver anexo 16) se supo que 3 (60%) tienen entre 25-30 años, 2 entre 30-35 años (40%); 4 son del sexo masculino y 1 del femenino (20%). Todos son graduados universitarios; 3 de ellos (60%) son Máster en Ciencias.

Afirman que en las reuniones del Combinado Deportivo se le ha dado tratamiento a la capacitación de sus activistas instructores para el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón del Consejo Popular “Capitán San Luís” pero a través de ellos, de hombre a hombre, cuando se necesita; dentro de las actividades que han realizado con ellos están las relacionadas con los procedimientos organizativos, calentamiento, objetivos a cumplir en la clase, ejercicios contraindicados entre otros.

Declaran que realmente planifican el proceso de capacitación de sus activistas cuando se necesita, generalmente una vez al mes y que el mismo técnico se encarga de evaluar o monitorear la capacitación de los activistas.

A todos les gustaría que sus activistas instructores intercambiaran experiencias con otros y puedan ser evaluados por especialistas, por sus compañeros o por otra persona del Combinado Deportivo.

#### **2.4 Fundamentos de un programa para la capacitación de activistas instructores en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón del Consejo Popular “Capitán San Luís”.**

Para poder conceptualizar un programa se analizan los criterios dados por disímiles autores y así establecer los componentes que lo deben conformar, su clasificación, principios y dimensiones.

Según Chadwick, Clifton y Alicia Mabel Rojas. (1980) un programa para capacitar debe estar estructurado teniendo en cuenta diferentes elementos, los cuales son definidos por Camperos, Mercedes (1984) como: El instrumento más concreto e inmediato para orientar las acciones de los componentes curriculares (docentes, alumnos y estrategias metodológicas) hacia el logro de los objetivos deseados.

Orientan las actividades del docente como las del alumno en su proceso en un período lectivo determinado, al permitirle ver de manera clara y precisa, la información más relevante de una asignatura, su estructura, organización, etc.



En el nivel de planificación micro curricular (proceso de enseñanza aprendizaje) se concretiza el programa, el cual se elabora a partir de los lineamientos generales establecidos en el Plan de Estudio.

Según el autor Cerda G., H. (1994) un programa es:

- Conjunto de proyectos con metas y objetivos de un plan que deberá cumplirse dentro de un tiempo determinado.
- Cualquier plan de procedimientos pre-trazados; una secuencia organizadas de hechos.
- Una presentación unificada que ocupa un período de tiempo discreto y tiene un comienzo, una parte media y un final.
- Se refiere al contenido de un medio y generalmente consiste en un mensaje expresado en los términos y técnicas de un medio.
- Término general que ocupa entretenimiento, arte, interés general e instrucción.

Según Amaro, Rosa y Maryann Hanson (1985) el programa presenta los siguientes principios:

- ✚ Son documentos oficiales que pueden ser modificados o diseñados por los docentes.
- ✚ Claridad y precisión. Ha de ser lo más claro posible para que oriente al alumno en el desarrollo de sus actividades.
- ✚ Generalidad: A manera general expone lo que se realizará a lo largo del curso.
- ✚ Es flexible, en la medida que pueden hacerse modificaciones de acuerdo al desarrollo del curso en su proceso de enseñanza aprendizaje.

- ✚ Pertinente: Pues debe ajustarse a las necesidades reales de tiempo, lugar y espacio, etc.

Los programas seleccionan y enlazan la materia de cada asignatura, los mismos pueden ser:

Analíticos y sintéticos: Los primeros establecen las secuencias y eligen el desarrollo de los temas, así como el tiempo para ser aprendidos. Los segundos, señalan los temas en forma general dejando que el maestro decida como desarrollarlo.

Los programas analíticos son muy limitados porque no permiten que el docente intervenga en la selección de los temas, mientras que los sintéticos, por el contrario sí.

Entre los componentes que debe contener un programa se encuentran:

Encabezamiento: En el cual se especifica la identificación de la institución, facultad, la escuela, el departamento, la cátedra, la asignatura y la fecha en que se elaboró.

Fundamentación: Es el conjunto de elementos que justifican la inclusión de una materia específica en el plan de estudio y que a la vez orienta la manera como ésta ha de desarrollarse. La fundamentación incluye la justificación, la orientación teórica, filosófica, el carácter, el propósito y el objetivo general de la materia.

Especificaciones curriculares: Comprende la formulación de los objetivos generales, específicos, terminales y la sinopsis de contenidos de los temas a tratar en las distintas materias.

Objetivos: Se determina si los objetivos están bien redactados y si realmente expresan lo que se espera logre el alumno y los tipos de aprendizaje a alcanzar que llevan implícitos dichos objetivos.

Contenidos: Este elemento considera el orden y la secuencia lógica, la validez, la significatividad y la amplitud de los contenidos.

Estrategias: Son el conjunto de elementos que se integran en una forma de acción para facilitar el logro de determinados objetivos en una situación de enseñanza aprendizaje. En las estrategias se especifica el tipo, las actividades, las técnicas, los recursos empleados.

Evaluación: Se plantea la forma como será evaluada la asignatura, sus ponderaciones, aunque no son determinantes, es decir, varían a conveniencias.

Bibliografías: Abarca las bibliografías básicas, las complementarias, por unidades con sus respectivas normas.

Amaro de Chacín y Rosa y Hanson, Maryann (1985) señalan que el programa tiene las siguientes dimensiones: **Dimensión estructural:** Constituida por los siguientes componentes: la fundamentación, los objetivos generales, los objetivos específicos, terminales y operacionales, los contenidos, las estrategias metodológicas (técnicas de enseñanza, actividades de los alumnos y del docente y los medios instruccionales) y por último la evaluación.

**Dimensión cualitativa:** Se refiere a la teoría Instruccional que ha de sustentar los elementos del programa.

**Dimensión operativa:** Hace referencia a la operatividad del programa, es decir, a su ejecución.

## **2.5 Propuesta de un programa para la capacitación de activistas instructores en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón del Consejo Popular “Capitán San Luís”.**

**Título:** Programa de capacitación para activistas instructores en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón del Consejo Popular “Capitán San Luís”.

**Total de horas:** 40 horas /clases

### **Fundamentación**

La Gimnasia Aerobia de Salón no se concibe, hoy en día, sin una preparación adecuada de los activistas instructores, ya que en determinados momentos, ellos son los responsables de enfrentar esta actividad, la cual debe ser planeada y realizada con una calidad similar a la desempeñada por el técnico instructor, por cuanto sus recursos deben integrarse de manera armónica y manifestarse en su forma de actuación.

Es por ello, que el aprendizaje de elementos básicos para el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón se convierte en invariante en la formación de los recursos humanos disponibles y su empleo se pone de manifiesto no sólo por su propia actividad, sino también en el intercambio con otros activistas instructores que cumplen igual función.

El programa debe beneficiar por tanto, la preparación del activista instructor de Gimnasia Aerobia de Salón para afrontar esta amplia gama de posibilidades manifestando un modo de actuación desde el punto de vista teórico, metodológico y práctico.

### **Objetivo general**

Enriquecer la preparación de activistas instructores de Gimnasia Aerobia de Salón desde dos dimensiones: funciones desde el puesto de trabajo y el alcance de los máximos resultados productivos o de servicios para que estos

puedan acometer un papel relevante en las actividades físicas que se realizan en la comunidad con los practicantes.

### Plan temático

Temas	Título	Horas
I	La Gimnasia Aerobia de Salón. Su origen y desarrollo.	8
II	El activista instructor. Sus peculiaridades en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón.	12
III	Ejercicios Físicos para el practicante de Gimnasia Aerobia de Salón. Particularidades y Tratamiento metodológico.	18
Evaluación		2

#### Objetivo y sistema de conocimientos por temas.

**Tema I:** La Gimnasia Aerobia de Salón. Origen y desarrollo.

**Horas /clases:** 8

**Objetivo:** Caracterizar la Gimnasia Aerobia de Salón de acuerdo a su evolución y antecedentes, teniendo en cuenta sus beneficios.

**Sistema de conocimientos:** Orígenes y evolución de la Gimnasia Aerobia de Salón. Sus beneficios.

**Tema II:** El activista instructor. Sus peculiaridades en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón.

**Horas /clases:** 12

**Objetivo:** Explicar las peculiaridades del activista instructor en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón logrando una mayor calidad en el proceso.

**Sistema de conocimientos:** Peculiaridades del activista instructor en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón.

**Tema III:** Ejercicios Físicos para el practicante de Gimnasia Aerobia de Salón. Particularidades y Tratamiento metodológico.

**Horas /clases:** 20

**Objetivo:** Demostrar los ejercicios físicos que se trabajan en la Gimnasia Aerobia de Salón, destacando las particularidades y tratamiento metodológico adecuado.

**Sistema de conocimientos:** Ejercicios Físicos dentro de la clase de Gimnasia Aerobia de Salón, las particularidades y tratamiento metodológico adecuado.

#### **Sugerencias metodológicas generales.**

Se requiere al menos de 10 sesiones de trabajo grupal para lograr los objetivos. En estas sesiones se persigue que los activistas de la Gimnasia Aerobia de Salón interactúen, discutan, 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 los temas seleccionados.

En el desarrollo de las actividades y para garantizar que el proceso de capacitación y la relación profesor - activista instructor se desarrolle con calidad, es fundamental determinar las formas de organización de la enseñanza. Existen dos formas fundamentales de organización de la enseñanza: La individual y la grupal.

**La individual:** Existe desde la más remota antigüedad. El maestro imparte la lección a cada uno de ellos.

**La grupal:** El profesor atiende a un mismo grupo de alumnos que tienen un mismo nivel de conocimientos, realizando una instrucción colectiva en un período de tiempo regularmente establecido.

Entre las **formas organizativas** se pueden utilizar:

### **Los talleres.**

Es un acto de reflexión colectiva, donde el saldo final es el aprendizaje, para todos los participantes

Es un ejercicio de confrontación, que obliga al desarrollo expositivo de los ponentes, a mejorar su vocabulario científico, su comunicación y expresión corporal. Desarrolla la receptividad, el pensamiento, la agilidad de respuesta, contribuye a enfrentarse consigo mismo y rompe el miedo escénico.

### **La clase teórico práctica.**

La clase práctica es el tipo de clase que tiene como objetivos instructivos fundamentales que los activistas instructores ejecuten, amplíen, profundicen, integren y generalicen determinados métodos de trabajo, que les permitan desarrollar habilidades para utilizar y aplicar, de modo independiente, los conocimientos.

Los métodos y procedimientos que se emplearon para aprender permitirán el desarrollo del grupo, entre los que se destacan: las técnicas participativas, la conversación, el debate y el intercambio de experiencias.

Los medios y materiales que se proponen son básicamente presentaciones digitales, la pizarra y publicaciones de los trabajos relacionado con el tema, también se recomienda utilizar el programa de la Gimnasia Aerobia de Salón videos y materiales de apoyo que consisten en una compilación de contenidos,

donde se incluyen objetivos, tratamiento metodológico de los ejercicios físicos, particularidades de las actividades a realizar, atención especial comunitaria y las funciones de los activistas instructores.

**Evaluación:** Se desarrollarán en las actividades, de modo que se complemente la teoría con la práctica. En la Evaluación final el activista instructor debe demostrar las habilidades adquiridas con la capacitación, planificando e impartiendo una clase de Gimnasia Aerobia de Salón.



### **Bibliografía a utilizar en la preparación.**

1. Charola A. (1996) Manual Practico de Aerobic, Editorial Gymnos.
2. Fundamentos sobre cursos de formación en aeróbic y actividades dirigidas.
3. Fundamentos sobre la historia de la gimnasia musical aeróbica de salón.
4. Navarro Eng. Dalia (2005) Metodología para la enseñanza de la Gimnasia Aeróbica Deportiva Escolar, La Habana. Editorial Deportes.
5. Sánchez Nieto Domingo (1999) Bases elementales del aeróbic, Aspectos y Recursos Didácticos en el Proceso de Enseñanza, Madrid, Gymnos Editorial.
6. Wall. A (2001) Folleto de superación, Metodología para Capacitación, ACE Website 1.0.

[www.proyectosalohogar.com/Deportes/Aerobicos.htm](http://www.proyectosalohogar.com/Deportes/Aerobicos.htm)

<http://www.hispagimnasios.com/> consultado en febrero 2007.

P

R

O

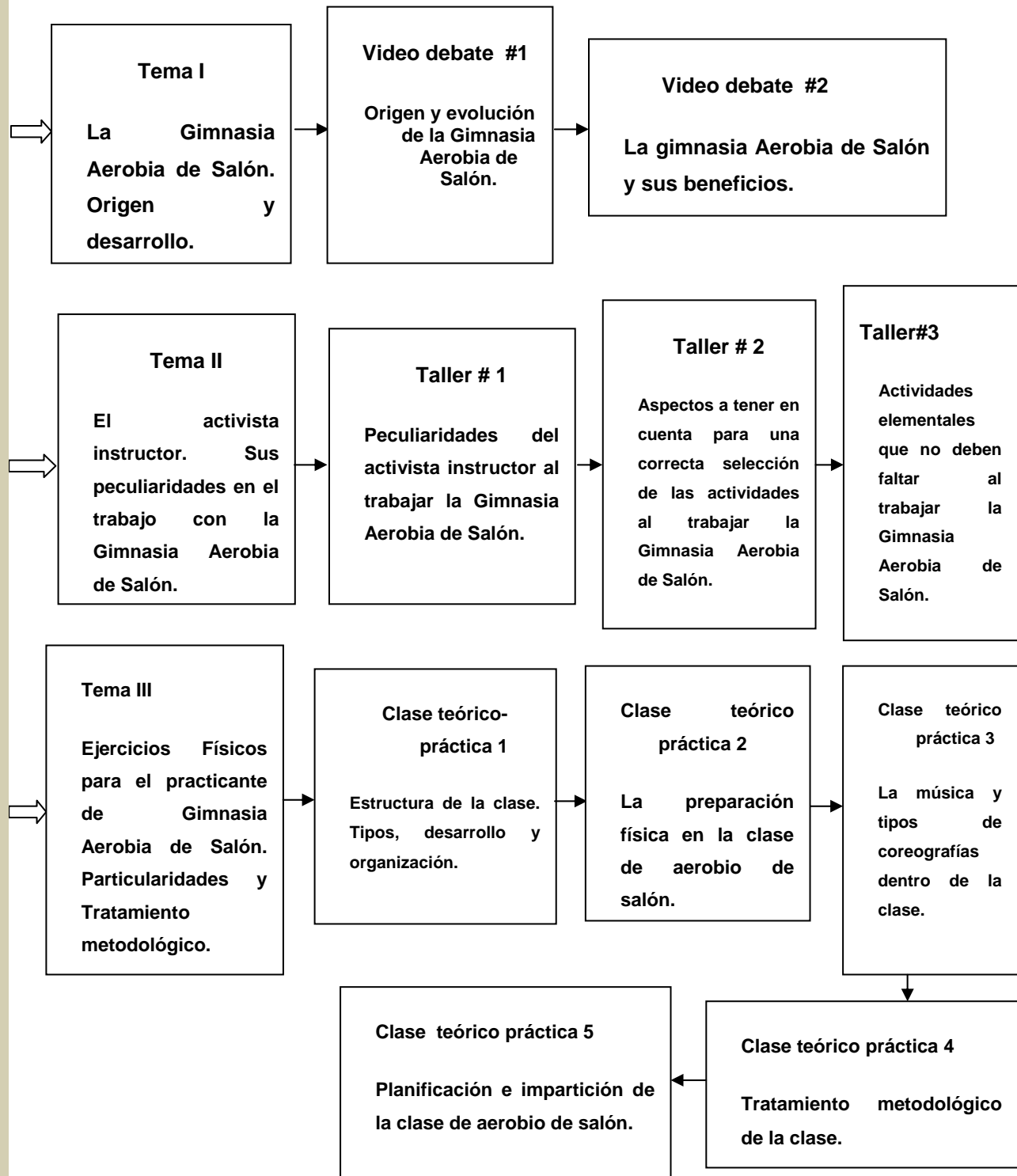
G

R

A

M

A



## **2.6 Valoración de la utilidad del programa para la capacitación de activistas instructores en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón del Consejo Popular “Capitán San Luís”.**

En el pre-experimento realizado durante los meses de Noviembre del 2010 a Enero del 2011 se tuvieron en cuenta las dos dimensiones de trabajo pudiéndose constatar en las observaciones, que en cuanto a las funciones del puesto de trabajo el activista ejecuta el calentamiento previo al ejercicio, como parte de su preparación recibió el tema “Ejercicios Físicos para el practicante de Gimnasia Aerobia de Salón”, así como sus particularidades, promoviendo la recuperación total al finalizar la actividad que tan importante es después de haber realizado una carga física el individuo, así como la evaluación periódica de ésta.

En cuanto a la dimensión de alcanzar los máximos resultados productivos o de servicios se pudo constatar, mediante la prueba pedagógica, aplicada en dos momentos de la investigación, son capaces de fundamentar la necesidad de enseñar la actividad a realizar pues en el proceso de imitación van adquiriendo las habilidades a alcanzar y disminuyendo el número de errores en la ejecución. En cuanto a las peculiaridades que deben tener las actividades que realiza el activista instructor, ya ellos son capaces de estimular el logro de los participantes en las actividades; contribuir al desarrollo y/o fortalecimiento de valores; reconocer la necesidad de estar habilitado para la planificación de demostrar las habilidades y destrezas en la actividad que ejecuta; disfrutar plenamente de su trabajo; ser justo en la toma de decisiones; entre otras.

Después de recibir los temas están más preparados para desarrollar actividades donde se logre una adecuada selección de los ejercicios de carácter dinámico que no exijan un gasto energético elevado; evitan que los ejercicios de bajo y alto impacto sean realizados de forma rápida y golpeando la superficie, tienen conocimiento de la importancia de las diferentes tomas de pulso que deben realizar durante la clase de aerobio de salón, se percatan de la no realización de ejercicios de doble empuje, entre otros.

La consulta para la valoración crítica de la propuesta por los especialistas, se desarrolló en tres momentos, con el fin de pronosticar el grado de significación, tanto desde el punto de vista de los contenidos que brinda, así como de la metodología a utilizar, lo que favoreció su enriquecimiento. Los aportes ofrecidos por los especialistas, referidos al tema investigado, corroboran la significación práctica del programa de capacitación propuesto para los activistas instructores de la Gimnasia Aerobia de Salón permitiendo arribar a una aprobación respecto al nivel de importancia de los aspectos evaluados:

<b>Tabla de frecuencias absolutas a partir del criterio de los especialistas</b>					
<b>Aspectos valorados</b>	<b>Valoración</b>				
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Aspectos teóricos que sustenta el programa</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>Formas de proceder</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>Relevancia de los temas a desarrollar.</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>Utilidad práctica del programa de capacitación.</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		

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

Los especialistas consideran además, que el programa de capacitación propuesto en este trabajo, en sentido general, logra combinar lógicamente los aspectos teóricos y metodológicos, en su unidad dialéctica, respondiendo así a la necesidad de instrumentar la capacitación de los activistas instructores para que asuman determinadas responsabilidades en caso de ser necesario.

## **Conclusiones parciales del capítulo 2.**

1. Los instrumentos aplicados confirman las insuficiencias en la preparación de los activistas instructores de la Gimnasia Aerobia de Salón, lo que limita su desempeño durante las clases e impide su participación protagónica en el proceso.
2. El programa de capacitación está diseñado desde dos dimensiones: las funciones del puesto de trabajo y los resultados productivos o de servicios exponiéndose tres temas a desarrollar, en 40 horas /clases y donde se concreta la estructura metodológica a seguir por el profesor coordinador de la actividad.
3. La utilidad práctica del programa de capacitación se demuestra en los resultados alcanzados durante su implementación y fue avalada utilizando la valoración crítica de los especialistas, tributando al proceso pedagógico comunitario del practicante de Gimnasia Aerobia de Salón.

## **CONCLUSIONES.**

1. El estudio y sistematización de los antecedentes teóricos sobre la capacitación de activistas en el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón evidencian la necesidad de buscar soluciones que partiendo de las realidades de los diferentes entornos comunitarios promuevan el protagonismo de los activistas instructores en el desarrollo de las clases que se imparten en los combinados deportivos de nuestras comunidades.
2. El análisis documental, la observación, la prueba pedagógica entre otros instrumentos realizados permitió conocer las insatisfacciones correspondidas con la actuación de los activistas instructores y las necesidades cognoscitivas de estos, precisándose dos dimensiones a desarrollar en el programa que proponemos.
3. El programa de capacitación se encamina al logro de dos dimensiones: las funciones del puesto de trabajo y los resultados productivos o de servicios, concibiéndose para ello tres temas a desarrollar en 40 horas /clases, con diversas formas organizativas, medios y métodos de enseñanza acorde al trabajo con los practicantes y una evolución que les permite reconocer y reevaluar su posición como activistas instructores.
4. La valoración de la utilidad práctica del programa de capacitación, así como la valoración crítica por parte de los especialistas permitió comprobar la factibilidad de la propuesta, la cual es altamente significativa, confirmando la viabilidad y pertinencia de las actividades con los activistas instructores en el marco comunitario.

## **RECOMENDACIONES**

1. Que los resultados alcanzados se divulguen con el propósito de que los estudien y los apliquen de acuerdo con las características de otras comunidades.
2. Continuar perfeccionando el programa de capacitación.
3. Profundizar con otras investigaciones sobre la temática abordada.
4. Presentar el trabajo investigativo en eventos relacionados con el tema.

## BIBLIOGRAFÍA.

1. Amaro, R. y Hanson, M. (1985) El programa instrumento curricular de la planificación. Lectura Nro3. Trabajo no publicado. Caracas, Universidad Central de Venezuela, Escuela de Educación.
2. Albaladejo L. (1996) Aeróbic para todos, Madrid Gymnos Editorial
3. Arias, H. (1995). La comunidad y su estudio. Personalidad, educación-salud. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
4. Arnold Marcelo y F. Osorio. (2003). Introducción a los conceptos básicos de la teoría general de los sistemas. Facultad de Ciencias Sociales. Universidad Católica de Santiago de Chile. Disponible en: <http://rehue.csociales.uchile.cl/publicaciones/mosbic.htm>. Solicitado: 21 de diciembre del 2007.
5. Bens, Charles K. (1996). Participación efectiva de los ciudadanos: cómo llevarlo a cabo. Nacional Civic Review (Canadá) 38: 23-24.
6. Bermúdez Arencibia, Ricardo. (1997). Tomo de fisiología el ejercicio físico. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
7. Blanco Pérez, Antonio. (2001). Introducción de la sociología de la educación. La Habana, Editorial Pueblo y educación.
8. Blández Ángel, Julia. (SA). Aspectos básicos para determinar lo que es una investigación-acción. Soporte magnético. CD Maestría.Trabajo Comunitario.
9. 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



10. Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte magnético. CD Maestría. Trabajo Comunitario. 19-25.
- 11.\_\_\_\_\_. (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.
- 12.\_\_\_\_\_. (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.
- 13.Calzado Lahera Delci. (1997). El taller: una alternativa de forma de organización en la formación del maestro. Tesis de Maestría (Maestría en Didáctica de la Educación). Ciudad de La Habana, ISPEJV.
- 14.Castillo Estrella, Tomás. (2003). Un modelo para la dirección de la superación de docentes en la secundaria básica. Tesis de grado (Doctor en Ciencias Pedagógicas) Pinar del Río, ISPJMM.
- 15.Castro, Fidel. (2001) Discurso pronunciado en la Graduación de los Trabajadores Sociales, Cojímar, Periódico Granma (La Habana), 15 de febrero:
- 16.Castro Ruz, Fidel. (2002). Discurso pronunciado en el acto de inauguración de la secundaria básica experimental “José Martí”. Juventud Rebelde (Ciudad de La Habana). 7 de septiembre: 3-4.
- 17.Cerda G., H. (1994) Cómo elaborar proyectos.(Colección Mesa Redonda). Santa Fe de Bogotá, Colombia, Editorial Cooperativa Magisterio. P.

18. Chadwick, Clifton y Alicia Mabel Rojas. (1980). Glosario de Tecnología Educativa. Organización de Estados Americanos. Departamento de Asuntos Educativos. Proyecto Multinacional de Tecnología Educativa, Caracas.
19. Colectivo de Autores. (2001). Folleto de Preparación Física, apuntes para la asignatura. La Habana, EIEFD.
20. Colectivo de Autores. (SA). Selección de Lecturas de Psicología General y Social para las sedes de la Universalización de la Educación Superior. Ciudad de La Habana, editado por la Universidad de La Habana.
21. Colectivo de autores (2005) La Gimnasia y la Educación Rítmica, Editorial Deportes
22. Contreras, O.(1993). Formas de organización y estilos de enseñanza. A A .V V: La Educación Física y su didáctica. (Madrid). Publicaciones I.C.C.E.
23. \_\_\_\_\_ (1997). Didáctica de la Educación Física. En: Castejón F .J. y col. Manual del maestro especialista en Educación Física. Madrid, PilaTeleña, págs. 61-68.
24. Charola A. (1996) Manual Practico de Aeróbic, Editorial Gymnos
25. De Armas Ramírez, Nerely y col. (2003). Caracterización y diseño de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa. Universidad Pedagógica "Félix Varela". Centro de Ciencias e Investigaciones Pedagógicas.
26. Declaración de la Cumbre Mundial sobre Educación Física. y la Declaración de Punta del Este (1999). Berlín. Material mimeografiado.
27. Diccionario de la Lengua Española. (1992). Madrid, Real Academia de la lengua española.
28. Doménech López, Yolanda. (SA). Introducción al Trabajo Social con grupos. Soporte magnético. CD Maestría. Trabajo Comunitario.

29. Fernández Díaz Argelia. (SA). Trabajo Comunitario, metodologías y vías. Universidad Pedagógica E. J. Varona". Facultad de Ciencias de la Educación.
30. Foebel, M. (SA). El taller una vía para la superación post. Graduada. Material mimeografiado.
31. Folgueira Roque, R. y M. Mesa Anoceto. (SA). Selección de Lecturas de Análisis de Datos en la Cultura Física. Soporte magnético. CD Maestría. Análisis de datos.
32. Giner, Salvador. (SA). Naturaleza de la sociología. Soporte magnético. CD Universalización. Sociología.
33. Guillén de Rezzano, Clotilde. (1997). Didáctica General. Buenos Aires, Editorial kapeluz.
34. Guyton, Arthur C. (1995). Tratado de Fisiología Médica. Madrid, Editorial Interamericana MC. Graw-Hill.
35. Massip Acosta, Aurelia. (SA). Experiencias en la implementación del programa de acciones educativas comunitarias "para la vida". Instituto Superior Pedagógico "Silverio Blanco Nuñez". Material mimeografiado.
36. Mirabent Perozo, Gloria. (SA). El taller una vía de desarrollo. Soporte digital.
37. Microsoft® Encarta® 2008. © 1993-2007 Microsoft Corporation. Recopilados de Miranda, J. y O. Camerino. (1996).
38. Mesa Anoceto M. y R. Folgueira Roque. (SA). Análisis de Datos en la Cultura Física. Soporte magnético. CD Maestría. Análisis de datos.
39. Navarro Eng. Dalia (2005) Metodología para la enseñanza de la Gimnasia Aeróbica Deportiva Escolar, La Habana. Editorial Deportes
40. Núñez, Aragón; S. Castillo. (1994). Manual del promotor. Para la vida. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

41. Oleg Lebeder. (1977). El trabajo metodológico. Sus fundamentos. Seminario Nacional a dirigentes, metodólogos e Inspectores de las direcciones provinciales, municipales de educación. La Habana, INDER.
42. Piñeiro Gomez, Marisel y col. (2009). El activista de Cultura Física, Educación Física, Deportes y Recreación. FCF "Nancy Uranga Romagoza". Material mimeografiado.
43. Pulgares Caro, María Elena. (SA). Capítulo 3. Género, participación, trabajo comunitario. El enfoque de género y el desarrollo comunitario urbano: una reflexión desde Cuba. En: Caballero Rivacoba, M. T. y M. Yordy García. El trabajo comunitario: alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte magnético. CD Maestría. Trabajo Comunitario. Págs. 134-141.
44. Resolución No. 29/06 mediante el Acuerdo adoptado por el Consejo de Estado Cubano, el 22 de octubre de 1999. Material mimeografiado.
45. Reyes Rios, Emma Mercedes. (2007). Plan de capacitación desde el puesto de trabajo para los entrenadores de iniciación en el voleibol sala del municipio de Matiguás-Matagalpa, Nicaragua. Trabajo de diploma. La Habana, EIEFD.
46. Rodríguez Méndez, Vilda. (SA). Capítulo I. Comunidad, desarrollo y trabajo comunitario. La conceptualización de las clases sociales como instrumento del trabajo comunitario. En: El trabajo comunitario: alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte magnético. CD Maestría. Trabajo Comunitario. Págs. 74-97.
47. Russek, Guil, Maestro internacional. (SA). Sistema de capacitación y certificación para entrenadores deportivos. Modelo Curricular 5 niveles. Área teórica-práctica. Manual para el entrenador. Ajedrez. Nivel 1. Soporte magnético. FTP.

48. Sánchez Acosta, M. E. y M. González García. (2004). Psicología general y del desarrollo. La Habana, Editorial Deportes.
49. Sánchez Bañuelos, F. (1984). Bases para una Didáctica de la Educación Física y el Deporte. Madrid, Editorial Gymnos.
50. Sánchez Nieto Domingo (1999) Bases elementales del aeróbic, Aspectos y Recursos Didácticos en el Proceso de Enseñanza, Madrid, Gymnos Editorial
51. Selección, organización y formulación de objetivo de aprendizaje. Lectura Nro4B. Material no publicado. Universidad Central de Venezuela. Escuela de Educación. Caracas.
52. Tinning, R. (1992). Educación Física: la escuela y sus profesores. Valencia, Universidad de Valencia.
53. Tovar, Ma. de los A. (1994). Selección de lecturas de Psicología de las Comunidades. Ciudad de La Habana, Editado en la Universidad de La Habana.
54. Tovar Pineda, Maria de los Ángeles. (SA). Psicología social comunitaria. Una alternativa teórico-metodológica. Soporte magnético. CD Maestría. Psicología.
55. Verdayes Pérez, Lázaro. (2006) Gimnasia Básica, Tercera Edad, Gimnasia Aerobia de Salón, Preparación Física y Gimnasia Laboral. Soporte Digital.
56. Verdayes Pérez, Lázaro y col. (2008). Orientaciones metodológicas de la Educación Física para adulto y promoción de salud. Soporte Digital.
57. Viera Sánchez, B. E. y L. M. Díaz. (SA). Material Instruccional para la Misión Sucre. Soporte digital.

58. Yordi García, Mirtha. (SA). Capítulo I. Comunidad, desarrollo y trabajo comunitario. El siglo XXI: un reto para las ciencias sociales. En: Caballero Rivacoba, M. T. y M. Yordy García. El trabajo comunitario: alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte magnético. CD Maestría. Trabajo Comunitario. Págs. 12-18.
59. \_\_\_\_\_. (SA). Capítulo I. Comunidad, desarrollo y trabajo comunitario. Reflexiones sobre el desarrollo comunitario. En: Caballero Rivacoba, M. T. y M. Yordy García. El trabajo comunitario: alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte magnético. CD Maestría. Trabajo Comunitario.
60. Fundamentos sobre fitness
- <http://www.Cesarmillan.com/> consultado en febrero 2007
- <http://www.fitness-style.com/> consultado en febrero 2007
- <http://portal.fitness-point.com> consultado en febrero 2007
61. Fundamentos sobre step, musculación, fotos
- E-mail: [info@g7sport.com](mailto:info@g7sport.com) - Web: [www.g7sport.com](http://www.g7sport.com)
62. Fundamentos sobre cursos de formación en aeróbic y actividades dirigidas
- <http://www.hispagimnasios.com/> consultado en febrero 2007
63. Fundamentos sobre la historia de la gimnasia musical aeróbica de salón
- [www.proyectosalohogar.com/Deportes/Aerobicos.htm](http://www.proyectosalohogar.com/Deportes/Aerobicos.htm)
64. Dancing I. y col. (1981). Aerobios. Ejercicios aerobios. Fonda, J. En forma con la Fonda. Estévez Cullell. MSc. Migdalia, MSc. Margarita Arroyo Mendoza.
65. Navarro, D. (2005). Metodología de la Enseñanza de la Gimnasia Aerobia en la Escuela, La Habana. Soporte Digital.

66. \_\_\_\_\_.(2004). Propuesta de una Metodología para el trabajo de la Gimnasia Aeróbica en el II Ciclo de la Enseñanza Primaria. Soporte Digital.
67. \_\_\_\_\_,(2006).Gimnasia Aerobia. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
- 68.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-No62 Solicitado:5 de Mayo de 2008.
- 69.Gimnasia Aeróbica Step. Gimnasia I. Documento pdf. Adobe Reader.
- 70.C.T.N.G.A.D.E (SA). Instructivo Técnico de Gimnasia Aeróbica Deportiva, Reglamento Técnico del Comité Técnico Nacional de Gimnasia Aeróbica Deportiva.

## ANEXOS.

### **Anexo 1. Guía de observación a las actividades organizadas por los activistas instructores del Consejo Popular “Capitán San Luís”.**

**Objetivo:** Determinar las dificultades en las actividades que realizan los activistas instructores con los practicantes del Consejo Popular “Capitán San Luís”.

1. Si el activista fomenta la adquisición de hábitos positivos.
2. Si el activista efectúa de manera amena la actividad.
3. Si las actividades realizadas posibilitan la interrelación social.
4. Si el activista ejecuta el calentamiento suficiente previo al ejercicio.
5. Si el activista promueve la recuperación total al finalizar.
6. Si la clase dura aproximadamente 45-60 minutos.
7. Si la intensidad con que se realiza es en torno a 60-80% de la frecuencia cardíaca máxima.
8. Si el activista realiza evaluaciones periódicas.
9. Si el activista individualiza la planificación de todos.
10. Si el activista tiene en cuenta el nivel de preparación física.

### **Anexo 2. Clave de la guía de observación a las actividades organizadas por los activistas instructores con los practicantes del Consejo Popular “Capitán San Luís”.**

1- Bien: Si el activista fomenta la adquisición de hábitos positivos en toda la actividad.

Regular: Si el activista fomenta la adquisición de hábitos positivos en parte de la actividad.

Mal: Si el activista no fomenta la adquisición de hábitos positivos en la actividad

2- Bien: Si el activista efectúa de manera amena toda la actividad.

Regular: Si el activista efectúa de manera amena parte de la actividad.

Mal: Si el activista no efectúa de manera amena la actividad.



3- 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.

4- Bien: Si el activista ejecuta el calentamiento suficiente previo al ejercicio.

Regular: Si el activista ejecuta el calentamiento previo al ejercicio pero no lo suficiente.

Mal: Si el activista no ejecuta el calentamiento previo al ejercicio.

5- Bien: Si el activista promueve la recuperación total al finalizar la actividad eficientemente al 95-100% de los integrantes del grupo clase.

Regular: Si el activista promueve la recuperación total al finalizar la actividad al 85-94% de los integrantes del grupo clase.

Mal: Si el activista promueve la recuperación total al finalizar la actividad a menos del 85% de los integrantes del grupo clase.

6- 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.

7- Bien: Si la intensidad con que se realiza es en torno a 60-80% de la frecuencia cardiaca máxima.

Regular: Si la intensidad con que se realiza es en un 5% superior o inferior en torno a 60-80% de la frecuencia cardiaca máxima.

Mal: Si la intensidad con que se realiza es en un 6% o más, superior o inferior en torno a 60-80% de la frecuencia cardiaca máxima.

8- Bien: Si el activista realiza evaluaciones periódicas al 95-100% de los integrantes del grupo clase.

Regular: Si el activista realiza evaluaciones periódicas al 85-94% de los integrantes del grupo clase.

Mal: Si el activista realiza evaluaciones periódicas a menos del 85% de los integrantes del grupo clase.

9- Bien: Si el activista individualiza la planificación al 95-100% de los integrantes del grupo clase.

Regular: Si el individualiza la planificación al 85-94% de los integrantes del grupo clase.

Mal: Si el activista individualiza la planificación a menos del 85% de los integrantes del grupo clase.

10- Bien: Si el activista tiene en cuenta el nivel de preparación física al 95-100% de los integrantes del grupo clase.

Regular: Si el activista tiene en cuenta el nivel de preparación física al 85-94% de los integrantes del grupo clase.

Mal: Si el activista tiene en cuenta el nivel de preparación física a menos del 85% de los integrantes del grupo clase.

### **Anexo 3. Clave por indicadores de la observación a las actividades organizadas por los activistas instructores con los practicantes del Consejo Popular “Capitán San Luís”.**

Bien: Si la media de los indicadores está entre 2,6 - 3.

Regular: Si la media de los indicadores está entre 2 - 2,5.

Mal: Si la media de los indicadores está inferior a 2.

### **Anexo 4. Clave general de la observación a las actividades organizadas por los activistas instructores con los practicantes del Consejo Popular “Capitán San Luís”.**

Bien: Si la media de los indicadores está entre 2,6 - 3 en los 10 parámetros.

Regular: Si la media de todos los indicadores está entre 2 - 2,5, o existe uno inferior a esa media.

Mal: Si 2 ó más indicadores tiene la media inferior a 2.

Se proporcionará una escala de valores donde:

Bien: 3 puntos.

Regular: 2 puntos.

Mal: 1 punto.

**Anexo 5. Resultado de la primera observación a las actividades organizadas por los activistas instructores con los practicantes del Consejo Popular “Capitán San Luís”.**

Indicadores	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Media	Ev
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
1. Si el activista fomenta la adquisición de hábitos positivos.	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1,4	1
2. Si el activista efectúa de manera amena la actividad	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1,9	1
3. Si la actividad realizada posibilita la interrelación social	2	1	1	3	2	1	1	1	3	2	2	1,7	1
4. Si el activista ejecuta el calentamiento suficiente previo al ejercicio	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2,4	2
5. Si el activista promueve la recuperación total al finalizar la actividad	3	1	2	2	2	1	2	1	3	1	1	1,7	1
6. Si la clase dura aproximadamente 45-60 minutos.	3	1	3	3	3	1	2	1	2	2	3	2,1	2
7. Si la intensidad con que se realiza es en torno a 60-80% de la frecuencia	2	1	3	1	1	1	2	2	3	1	2	1,7	1

cardiaca máxima.														
8. Si el activista realiza evaluaciones periódicas.	1	1	3	3	3	1	1	1	3	3	3	2,09	2	
9. Si el activista individualiza la planificación de todos.	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1,6	1	
10. Si el activista tiene en cuenta el nivel de preparación física	2	1	2	3	2	1	2	1	2	2	2	1,8	1	
Evaluación general	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1,8	1	

**Anexo 6. Resultado de la segunda observación a las actividades organizadas por los activistas instructores con los practicantes del Consejo Popular “Capitán San Luís”.**

Indicadores	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Media	Ev
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
1. Si el activista fomenta la adquisición de hábitos positivos	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1,6	1
2. Si el activista efectúa de manera amena la actividad	2	1	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2
3. Si la actividad realizada posibilita la interrelación social	2	2	2	3	2	3	2	1	3	2	2	2,1	2

4. Si el activista ejecuta el calentamiento suficiente previo al ejercicio	1	1	3	2	3	3	2	1	3	3	3	2,2	2
5. Si el activista promueve la recuperación total al finalizar la actividad	3	2	1	3	3	3	3	1	3	3	2	2,4	2
6. Si la clase dura aproximadamente 45-60 minutos.	3	1	3	3	3	3	2	1	2	2	3	2,3	2
7. Si la intensidad con que se realiza es en torno a 60-80% de la frecuencia cardiaca máxima.	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2,5	2
8. Si el activista realiza evaluaciones periódicas.	1	1	1	1	3	1	1	1	3	2	3	1,6	1
9. Si el activista individualiza la planificación de todos.	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	3	1,7	1
10. Si el activista tiene en cuenta el nivel de preparación física	2	1	2	2	2	3	2	1	1	2	2	1,8	1
Evaluación general	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1,9	1

**Anexo 7. Resultado de la tercera observación a las actividades organizadas por los activistas instructores con los practicantes del Consejo Popular “Capitán San Luís”.**

Indicadores	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	Media	Ev
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
1. Si el activista fomenta la adquisición de hábitos positivos	2	1	1	3	2	3	1	1	3	2	2	1,9	1
2. Si el activista efectúa de manera amena la actividad	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2,6	3
3. Si la actividad realizada posibilita la interrelación social	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2,9	3
4. Si el activista ejecuta el calentamiento suficiente previo al ejercicio	3	1	3	2	2	2	2	1	3	1	1	1,9	1
5. Si el activista promueve la recuperación total al finalizar la actividad	3	1	2	2	1	2	2	1	3	1	1	1,7	1
6. Si la clase dura aproximadamente 45-60 minutos.	3	1	3	3	3	3	2	1	1	1	3	2,1	2
7. Si la intensidad con que se realiza es en torno a 60-80% de la frecuencia cardiaca máxima.	3	2	3	2	1	1	3	2	3	3	2	2,2	2

8. Si el activista realiza evaluaciones periódicas.	1	1	3	3	2	3	3	1	3	3	2	2,2	2
9. Si el activista individualiza la planificación de todos.	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1,4	1
10. Si el activista tiene en cuenta el nivel de preparación física	2	2	2	3	1	3	2	1	3	2	1	2	2
Evaluación general	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1,6	

## **Anexo 9. Entrevista a activistas instructores, del Consejo Popular “Capitán San Luís”.**

Objetivo: Para conocer la forma de capacitación que se utiliza en el momento que se realiza la investigación.

Por favor, necesitamos su colaboración al responder las interrogantes de la presente entrevista con la mayor veracidad posible, para propiciar el desarrollo de la investigación en curso. Gracias.

1. Edad\_\_\_, sexo\_\_\_
2. Años de experiencia.
3. Explique cómo se desarrolla su capacitación.



## **Anexo 10. Prueba pedagógica a los activistas instructores que trabajan la Gimnasia Aerobia de Salón del Consejo Popular “Capitán San Luís”.**

Objetivo: Determinar el nivel de conocimientos y habilidades que tienen sobre la Gimnasia Aerobia de Salón los activistas instructores del Consejo Popular “Capitán San Luís”.

- a) Fundamente con cinco ideas cómo el activista, desde las actividades que realiza, puede fomentar la adquisición de hábitos positivos.
  - b) Enumere cinco (5) peculiaridades que deben tener las actividades que realiza el activista.
  - c) Mencione tres (3) métodos que no deben faltar para el trabajo de la gimnasia aerobia de salón.
  - d) Fundamente con cinco ideas si es necesario enseñar la actividad a realizar.
  - e) Escriba una V en caso de ser verdadera la afirmación o una F de ser falsa.
- a. \_\_Deben ser seleccionados los ejercicios de carácter dinámico que exijan un gasto energético elevado.
- b. \_\_Los ejercicios de bajo y alto impacto serán realizados en forma rápida y golpeando la superficie.
- c. \_\_Se deben alternar las posiciones de parado, sentado y acostado en la gimnasia localizada.
- d. \_\_Con dos tomas de pulso es suficiente durante la clase de aerobio de salón.
- e. \_\_Podrán practicar la gimnasia aerobia de salón, las personas con infarto del miocardio.
- f. \_\_No se realizarán ejercicios de doble empuje.

g. La música seleccionada para el trabajo de la tanda aeróbica estará por debajo de las 110bpm.

h. No abusar de los giros y paso atrás.

i. Podrán realizar abdominales.

j. La marcha y las patadas solo se realizarán bajo seguido control médico y pedagógico.

**Anexo 11. Resultado de la prueba pedagógica inicial realizada a los activistas instructores que trabajan la Gimnasia Aerobia de Salón del Consejo Popular “Capitán San Luís”.**

<b>Preguntas</b>	<b>Cantidad de aprobados</b>	<b>%</b>
<b>1</b>	<b>5</b>	<b>45,4</b>
<b>2</b>	<b>4</b>	<b>36,3</b>
<b>3</b>	<b>2</b>	<b>18,1</b>
<b>4</b>	<b>4</b>	<b>36,3</b>
<b>5</b>	<b>2</b>	<b>18,1</b>
<b>Total de aprobados</b>	<b>1</b>	<b>9,09</b>

**Anexo 12. Dosificación de aprobados por preguntas en la prueba pedagógica inicial.**

Preguntas	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11
1	x			x		x	x		X		
2			X			x	x		x		
3						x					X
4	x					x			x		X
5						x					x

**Anexo 13. Resultado de la prueba pedagógica final realizada a los activistas instructores que trabajan la Gimnasia Aerobia de Salón del Consejo Popular “Capitán San Luís”. (3 meses).**

Pregunta	Cantidad de aprobados	%
1	10	90,9
2	9	81,8
3	11	100
4	10	90,9
5	10	90,9

<b>Total de aprobados</b>	<b>11</b>	<b>100</b>
---------------------------	-----------	------------

**Anexo 14. Dosificación de aprobados por preguntas en la prueba pedagógica final.**

<b>Preguntas</b>	<b>A1</b>	<b>A2</b>	<b>A3</b>	<b>A4</b>	<b>A5</b>	<b>A6</b>	<b>A7</b>	<b>A8</b>	<b>A9</b>	<b>A10</b>	<b>A11</b>
<b>1</b>	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>2</b>	x	x	x	x		x	x		x	x	x
<b>3</b>	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>4</b>	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>5</b>	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x

**Anexo 16. Clave de la prueba pedagógica a los activistas instructores que trabajan la Gimnasia Aerobia de Salón del Consejo Popular “Capitán San Luís”.**

1. Bien: Si fundamenta correctamente con cinco ideas cómo el activista, desde las actividades que realiza, puede fomentar la adquisición de hábitos positivos.

Regular: Si fundamenta correctamente con cuatro ideas cómo el activista, desde las actividades que realiza, puede fomentar la adquisición de hábitos positivos.

Mal: Si fundamenta correctamente con tres o menos ideas cómo el activista, desde las actividades que realiza, puede fomentar la adquisición de hábitos positivos.

2. Bien: Si enumera cinco peculiaridades que deben tener las actividades que realiza el activista.

Regular: Si enumera cuatro peculiaridades que deben tener las actividades que realiza el activista.

Mal: Si enumera tres o menos peculiaridades que deben tener las actividades que realiza el activista.

3. Bien: Si menciona correctamente tres métodos que no deben faltar para el trabajo de la gimnasia aerobia de salón.

Regular: Si menciona correctamente dos métodos que no deben faltar para el trabajo de la gimnasia aerobia de salón.

Mal: Si menciona uno o ningún método que no debe faltar para el trabajo de la gimnasia aerobia de salón.

4. Bien: Si fundamenta correctamente con cinco ideas si es necesario enseñar la actividad a realizar.

Regular: Si fundamenta correctamente con cuatro ideas si es necesario enseñar la actividad a realizar.

Mal: Si fundamenta correctamente con tres o menos ideas si es necesario enseñar la actividad a realizar

5. Bien: Si responde correctamente diez incisos.

Regular: Si responde entre bien y regular los diez incisos, puede tener uno de mal.

Mal: Si tiene dos incisos mal

**Anexo 17. Clave general de la prueba pedagógica a los activistas instructores que trabajan la Gimnasia Aerobia de Salón del Consejo Popular “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.

Mal: Si tiene una o más calificaciones de mal.

**Anexo 19. 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 capacitación de activistas instructores para el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón del Consejo Popular “Capitán San Luís” y las acciones que se llevan a vías de hecho.

Edad

Sexo

Nivel cultural

Título científico o académico

1. ¿Dentro de los propósitos del Combinado Deportivo se refleja alguna tarea en función de la capacitación de activistas para el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón del Consejo Popular “Capitán San Luís”? Fundamente.
2. ¿Existe un espacio donde los activistas instructores, pertenecientes al Combinado Deportivo compartan sus experiencias, evacuan sus dudas y sean evaluadas por los especialistas? Argumente
3. ¿Se programan actividades conjuntas donde puedan compartir todos los activistas?

**Anexo 20. Entrevista a los técnicos instructores que trabajan la Gimnasia Aerobia de Salón en el Combinado Deportivo “Francisco Donatien” de la comunidad “Capitán San Luís”.**

Edad

Sexo

Nivel cultural

Título científico o académico

1- ¿En las reuniones del Combinado Deportivo se le ha dado tratamiento a la capacitación de sus activistas instructores para el trabajo con la Gimnasia Aerobia de Salón del Consejo Popular “Capitán San Luís”?

a) Mencione actividades que haya realizado con ellos.

2- ¿Cómo planifica el proceso de capacitación de sus activistas instructores?

Argumente

3- ¿Quién es el encargado de evaluar o monitorear la capacitación de los activistas instructores?

4- ¿Les gustaría que sus activistas instructores intercambiaran experiencias con otros y puedan ser evaluados por especialistas, por sus compañeros o por otra persona del Combinado Deportivo?