



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31– JUNIO DE 2010

“EI AERÓBIC EN EL ÁMBITO ESCOLAR: CONSIDERACIONES GENERALES”

AUTORÍA ROSA MARÍA CABRERA GARCÍA
TEMÁTICA E.F.
ETAPA ESO, BACHILLERATO

Resumen

A la hora de aplicar el aeróbic en las clases de Educación física, hay una serie de aspectos generales que hay que conocer y transmitir a nuestros alumnos y alumnas: estructura de la música, ropa y calzado apropiados, cuándo interrumpir su práctica, niveles de ejercicio, estructura y tipos de sesión...ect. Por otro lado, la aplicación al ámbito escolar supone adaptaciones y metodologías específicas que es necesario tener en cuenta. Por ello, este artículo profundiza en las consideraciones generales y recomendaciones para su aplicación al ámbito escolar.

Palabras clave

Aeróbic, ámbito escolar, consideraciones generales, orígenes, principios, sesión, música, metodología, actividades, alumnos con necesidades educativas especiales.

Existen una serie de generalidades previas a la práctica del aeróbic que son importantes a tener en cuenta si vamos a trabajar este contenido con nuestros alumnos. No obstante, antes de pasar a analizarlas, realizaremos una introducción sobre los orígenes de esta modalidad deportiva a fin de entender en qué consiste.

1. INTRODUCCIÓN. LOS ORÍGENES DEL AERÓBIC

Etimológicamente, aeróbic deriva de la raíz griega *aerob* (con oxígeno), concepto que utilizó por primera vez el Dr. Pasteur en sus trabajos dedicados a la bacteriología. Sin embargo, el origen del concepto popular de aeróbic, debemos buscarlo en el Fitness. Este fenómeno social que surgió en los años setenta, defiende un estilo de vida saludable que puede conseguirse con la mejora de la condición física, una alimentación equilibrada y la práctica de otras muchas conductas saludables. Las actividades aeróbicas y concretamente el aeróbic constituyeron una de las vías para mejorar la forma física.

Los orígenes del aeróbic lo podemos encontrar en Kenneth Cooper, médico de las fuerzas aéreas estadounidenses, quien en 1968 publicó su libro "Aerobics". En él defendía la práctica de



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31– JUNIO DE 2010

ejercicio físico de baja o mediana intensidad, cuyo objetivo fundamental es el desarrollo del sistema cardiovascular. Se trata de una actividad que se puede realizar durante largo tiempo gracias al equilibrio que existe (steady-state) entre el suministro y el consumo de oxígeno que el organismo necesita para la producción de energía. Después, publicó "The New Aerobics" en 1970, adaptado a personas mayores de 35 años, y "Aerobics for Women", especial para mujeres.

A partir de este momento, en EE.UU.:

- 1969 - Jackie Sorensen trabaja con Kenneth Cooper para crear la danza aeróbica, método de entrenamiento destinado a las esposas de los militares de las fuerzas aéreas americanas en una base de Puerto Rico.

Paralelamente, nacía en 1969 otra modalidad parecida al aeróbic, la danza jazz, que constituyó la base sobre la cual Judi Sheppard fundó la modalidad que denominó Jazzercise y que afirmaba ser practicada por 400 mil personas en todo el mundo. El Jazzercise utiliza movimientos típicos de la danza jazz realizados con música pop y de forma continuada para cumplir con los requisitos del ejercicio aeróbico. Incluye, al igual que la sesión de aeróbic, un calentamiento, una fase aeróbica, ejercicios calisténicos y estiramientos.

- 1970 - Jackie Sorensen funda en New Jersey el primer estudio donde se ofrecen clases de aeróbic, Aerobic Dancing Inc., con el objetivo de ofrecer su programa de aeróbic al público en general.

- 1979 - Cincuenta mil personas practicaban el aeróbic de una forma regular en Estados Unidos, y tres años después la cifra había aumentado a 160.000.

- 1980 - El aeróbic llega a Europa y dos años más tarde se introduce en España.

- 1984 - Jane Fonda produce el primer vídeo de aeróbic del mercado "The Jane's Fonda Workout", que se ha convertido, con el paso de los años, en el vídeo más vendido de todos los tiempos (incluidos los procedentes de películas).

- 1985 - El President Council on Physical Fitness and Sports (máxima institución deportiva estadounidense) reconoce a 45 millones de practicantes de aeróbic.

- 1988 - El aeróbic es el tercer deporte más practicado en EE.UU. y un año después pasa a ocupar el segundo lugar en el ranking de deportes más populares.

Cuando alrededor de 1980 el aeróbic llegó a Europa, descubrió que tenía un hermano gemelo, la gimnasia jazz, que aunque se había desarrollado en otro ambiente y entorno, tenía un gran parecido a él. Así, la introducción del aeróbic no supuso la aparición de un método original, sino la evolución de algo que se llevaba haciendo durante años.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31– JUNIO DE 2010

No se debe confundir Gimnasia jazz con otra disciplina, la Danza Jazz, pues tienen características y finalidades distintas: el espectáculo y la educación respectivamente.

Los orígenes de la Gimnasia Jazz deben buscarse en la gimnasia moderna y en concreto, en la importancia que ésta daba a la música que, además de acompañar a sus ejercicios, debía inspirar y liberar la emoción y los sentimientos que permitan la expresión corporal del ejercicio.

Esta gimnasia moderna (principalmente neosueca) fue desarrollándose paralelamente a las corrientes sociales y culturales de su época. A principio de los años sesenta la música y los ritmos afro-cubanos se popularizaron rápidamente entre la juventud europea, principalmente la escandinava. Así se empezó a hacer gimnasia moderna con música afro, escogiéndose para una mayor facilidad de adaptación el "afro" más civilizado y más actual: la de la raza negra de América, es decir el jazz.

La creadora de la gimnasia jazz fue Mónica Beckman, profesora de E.F: sueca quien afirma que nació por la necesidad de usar la música en las clases de E.F. y por amor al folklore autóctono afro-americano.

Sin embargo, aunque las raíces del aeróbic estén en la gimnasia jazz, éste se ha consolidado como una disciplina aparte, con entidad propia y un método aplicable a un público heterogéneo desde niños a tercera edad, embarazadas, personas con problemas físicos (diabetes, obesidad, articulares...).

DANZA JAZZ GIMNASIA JAZZ AEROBIC

CREADO POR	Pueblo afroamericano y artistas del musical americano.	Grupos daneses en Gimnaestrada (Viena 1966) y Mónica Beckman	Fundamento teórico del doctor K. Cooper, Sorensen, Anderson, Fonda
COMPUESTO POR	Elementos de la danza folk afroamericana Danza moderna (técnica Graham) Danza académica	Gimnasia moderna y neosueca Danza elemental clásica y moderna Folk afroamericano Básico	Gimnasia sueca



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31– JUNIO DE 2010

MÚSICA	Jazz	Jazz: funky, electric...	Disco pop y otras
OBJETIVO PRINCIPAL	Espectáculo	Educación física Recreación	Mantenimiento físico
ÁMBITO DE APLICACIÓN	Bailarines aficionados y/o profesionales	Educativo, recreativo y mantenimiento físico	Acondicionamiento para personas de todas las edades y capacidad física Gimnasios, clubes deportivos.

2. CONSIDERACIONES GENERALES

2.1. Consejos

- Utilización de ropa apropiada que permita libertad de movimientos. Son adecuadas las prendas de algodón, lycra y otros tejidos nuevos como el suplex y no recomendables aquellas que impidan la transpiración de la piel (tejidos plásticos), salvo se lleve debajo de ellas prendas que absorban el sudor y eviten el contacto directo con la piel.
- Calzado cómodo, no pesado, flexible, suela gruesa, consistente (ideal con cámara de aire) y estable. No hacer aeróbic descalzo ni con zapatillas de poca protección.
- Beber líquido antes, durante y después del ejercicio. No comer al menos dos horas antes del ejercicio.
- No realizar ejercicio bajo la influencia de alcohol.
- Superficie adecuada: ni excesivamente dura (cemento) ni blanda (tatami). En el primer caso, existe poca amortiguación del impacto al saltar, provocando lesiones en piernas, rodillas y columna vertebral, lo cual exigirá zapatillas de suela gruesa y flexible que absorba la fuerza del impacto. Y en el segundo, los pies se hunden en exceso lo que facilita lesiones (esguinces),



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31– JUNIO DE 2010

disminución de la estabilidad al girar..., lo cual hará necesario zapatillas que proporcionen protección en los tobillos, tipo bota, o bien tobilleras elásticas. Cuanto más dura sea, mayor protección se debe procurar. La ideal, el parquet flotante (con cámara de aire).

2.2. Posición básica del cuerpo

Importante ser consciente de la posición corporal a lo largo de todos los ejercicios:

1. - La posición debe ser firme pero no tensa, sino relajada.
2. - La cabeza debe permanecer erguida y alinearse con la columna vertebral. No debe haber rigidez, la posición debe ser natural.
3. - Los hombros deben permanecer rectos (ni hacia atrás ni hacia delante) y relajados.
- 4.- La pared abdominal se mantendrá apretada y firme.
5. - La pelvis se mantendrá ligeramente basculada hacia delante y los glúteos contraídos.
- 6.- De pie, las rodillas estarán semiflexionadas, la hiperextensión de la articulación de la rodilla crea un arco antinatural y excesivo en la zona lumbar de la columna que no resulta beneficioso pues tiende a provocar hiperlordosis lumbar.
7. - Los pies se alinearán siempre con las rodillas. La posición debe ser natural, no debe crearse ningún tipo de tensión a causa de una posición forzada.

2.3. Principios

- Trabajar al propio ritmo.
- Comprometerse consigo mismo.
- Permitirse progresar lentamente.
- Si se es una persona sana, adelante, si no consultar al médico.

2.4. Grados de dificultad

NIVEL BASICO: PRINCIPIANTES.
EMBARAZADAS.
MAS DE 50 AÑOS.
PERSONAS LESIONADAS EN RECUPERACION.

NIVEL MEDIO: PERSONAS ACOSTUMBRADAS A ACTIVIDADES
C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31– JUNIO DE 2010

DEPORTIVAS.

NIVEL ALTO: DEPORTISTAS Y PROFESIONALES.

2.5. Evolución

En los últimos diez años, el aeróbic para poder conseguir un entrenamiento seguro y efectivo, ha desarrollado algunas variantes en las técnicas de los ejercicios:

- HA SUPRIMIDO
- Hiperextensión del cuello hacia atrás.
 - Hiperextensión de las articulaciones.
 - Ejercicios de flexiones de tronco lateral y adelante sin apoyo.
 - Estiramientos activos dinámicos (rebotes).
 - Rodillas en ángulo inferior a 90 grados.
 - Abdominales con piernas estiradas y curvatura lumbar.

- HA INCORPORADO
- Pasos nuevos (pliométricos...).
 - Coreografías.
 - Bailes y músicas adaptadas.
 - Diferentes escenarios (playa aeróbic, aquaeróbic) y medios (step, xertube...).
 - Adaptación a todas las poblaciones: tercera edad, niños...

2.6. Interrupción del ejercicio

Es importante realizar los ejercicios con regularidad sin embargo se deben interrumpir en algunas ocasiones de forma más o menos prolongada según el caso:

- Ante síntomas de enfermedad (estados gripales, catarros...) ya que ante estos la capacidad aeróbica disminuirá, la respiración sea dificultosa y no se pueda aportar el oxígeno requerido.
- Lesiones.
- Estados de cansancio excesivo.
- Embarazo (se debe cambiar de modalidad y la intensidad: aeróbic para embarazadas...).
- Menstruación en casos en que es dolorosa o molesta.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31– JUNIO DE 2010

3. MUSICA

3.1. Estructura: frases y series musicales

El ritmo base es el patrón regular de pulsaciones que se identifica al escuchar un tema musical. Estas se denominan frecuentemente BEATS (traducción al inglés de pulsación).

En un tema musical existen beats más acentuados que otros que se denominan BEATS FUERTES; los restantes se denominan BEATS DEBILES.

Se llama FRASE MUSICAL a cada grupo de 8 beats y SERIE MUSICAL al conjunto de cuatro frases musicales. Así, una serie está compuesta por 32 beats (8 X 4).

Todas las frases musicales se inician acentuándose, es decir con un beat fuerte. Al beat fuerte que inicia la serie musical se le llama MASTER BEAT. El primer movimiento se iniciará en el master beat.

Se denomina BLOQUE al conjunto de 4 series musicales.

No todas las músicas tienen una estructura perfecta encontrándose algunas que difieren de la estándar. Los cambios en la estructura estándar de la música se denominan **LAGUNAS MUSICALES**.

3.2. Adaptación de los movimientos de la coreografía a la música

Existen dos tipos de movimientos:

- MOVIMIENTOS SIMPLES: aquellos que se ejecutan dentro de un beat. (marcha, hops...)
- MOVIMIENTOS DOBLES: dentro de dos beats (step-touch, jumping jack...)

Sin embargo, el ritmo natural de los movimientos puede variarse realizándolos utilizando mayor o menor número de beats:

- A MEDIO TIEMPO (a medio beat).
- A TIEMPO (en 1 beat).
- A DOBLE TIEMPO (en 2 beats).
- EN 4 TIEMPOS (en 4 beats).

No es aconsejable realizar los movimientos en 4 beats pues supone una parada excesiva del movimiento, bajada de la intensidad y disminución de la frecuencia cardiaca. Tampoco es aconsejable realizar los movimientos dobles a medio tiempo ya que la excesiva velocidad no permite realizarlo adecuadamente.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 31– JUNIO DE 2010

3.3. Tempo o velocidad de la música.

Antes de buscar una música para crear una coreografía debemos determinar el tempo (velocidad) que nos interese. El tempo se mide contando el número de beats por minuto (bpm) o pulsaciones por minuto (pul/min); éste determinará la velocidad y variará la intensidad de la sesión.

Cada parte de la sesión debe realizarse a unas velocidades determinadas las cuales se recomienda que sean las siguientes:

- CALENTAMIENTO para cualquier sesión: de 130 a 140 pul/min.
- FASE AEROBICA: - mantenimiento de la intensidad máxima: de 140 a 160 pul/min.
-disminución progresiva de la intensidad: de 160 a 140 pul/min.
- FASE DE CALISTENICOS: de 110 a 130 pul/min.
- FASE DE ESTIRAMIENTOS Y RELAJACION: 100 pul/min. o menos.

4. SESION DE AEROBIC

4.1. Estructura de la sesión de aeróbic

La sesión debe empezar siempre con un CALENTAMIENTO adecuado a la actividad que tengamos previsto realizar como parte principal de la sesión; aeróbic, ejercicios calisténicos o una combinación de los dos. El contenido de la fase principal de la sesión debe determinarse siempre en función a las características y las necesidades de nuestros alumnos y según sus objetivos más inmediatos.

La FASE AERÓBICA pretende el incremento de la resistencia cardiorrespiratoria y la mejora de la composición corporal como consecuencia de la realización de una actividad de larga duración, a una intensidad moderada y que requiere la utilización de grandes masas musculares, la cual provoca un gasto energético elevado.

La fase aeróbica debe finalizar siempre con una FASE DE RECUPERACION AEROBICA destinada a disminuir progresivamente la frecuencia cardiaca y la temperatura corporal y prevenir a su vez, una bajada brusca de 1a tensión arterial.

La siguiente fase de la sesión suele ser la de EJERCICIOS CALISTÉNICOS, que pueden constituir el complemento perfecto a la fase aeróbica en cuanto a la mejora de la composición corporal porque su principal objetivo es el incremento de la fuerza y la resistencia muscular y por tanto un buen tono muscular.

La sesión debe finalizar con una SEGUNDA FASE DE RECUPERACIÓN, PARTE FINAL O



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 31– JUNIO DE 2010

RELAJACION cuyo objetivo principal es restablecer el equilibrio normal del organismo (temperatura, frecuencia cardiaca,...etc.) o homeostasis. Esta fase incluye ejercicios de estiramiento y relajación. Debe permitir recuperar la frecuencia cardiaca y la temperatura corporal de reposo, además de prevenir posibles molestias musculares y mejorar la y movilidad articular.

Posibles estructuras o diseños de una sesión:

SESION: 1- CALENTAMIENTO

2- PARTE PRINCIPAL:

AEROBIC (A)

CALISTENICOS (B)

AEROBIC-CALISTENICOS (C1)

CALISTENICOS-AEROBIC (C2)

3- PARTE FINAL O RELAJACION

4.2. Diseño específico de la sesión

Aunque las cuatro fases calentamiento, fase aeróbica, ejercicios calisténicos y estiramientos aparecen en el diseño de la mayoría de las sesiones, la importancia o prioridad que se dé a cada una de ellas dependerá en gran medida del objetivo que deseemos obtener y de las características de nuestros alumnos (nivel de condición física, edad, salud y necesidad).

Las características de los alumnos se deberán tener en cuenta para decidir, además de la estructura de la sesión, su duración, intensidad y frecuencia. Por ejemplo, una sesión destinada a personas sedentarias que decidan empezar a practicar ejercicio debería contener un calentamiento muy progresivo y prolongado, una fase aeróbica de corta duración y baja intensidad, y una parte importante de ejercicios calisténicos y flexibilidad de intensidad moderada.

(A) Objetivo principal: Incrementar la resistencia cardiorrespiratoria, mejorar la composición corporal, principalmente disminuyendo el porcentaje de grasa corporal.

(B) Objetivo principal: Mejorar la fuerza y la resistencia muscular e incrementar el tono de la musculatura. El orden de trabajo de los diferentes grupos musculares puede variar.

(C 1 Y 2) Objetivo principal: Incrementar tanto la resistencia cardiorrespiratoria como la fuerza y la resistencia muscular. Mejorar la composición corporal reduciendo el porcentaje de grasa corporal y aumentando el tono muscular.

La disposición de estas dos fases ha creado cierta controversia entre los expertos:

C/ Recogidas N° 45 - 6ªA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com

EJERCICIOS CALISTENICOS + FASE AEROBICA

Esta teoría afirma que los calisténicos pueden constituir una prolongación ideal del calentamiento lo que permite una adaptación progresiva a la carga posterior que supone la fase aeróbica. También argumentan que si se realiza antes la fase aeróbica aumenta el riego sanguíneo general en todo el organismo y luego cuando se realizan los calisténicos se puede producir una hipotensión que da lugar a mareos e incluso desmayos causados por la menor intensidad del ejercicio, la postura corporal más estática y el nivel de la cabeza más bajo.

FASE AEROBICA + EJERCICIOS CALISTENICOS

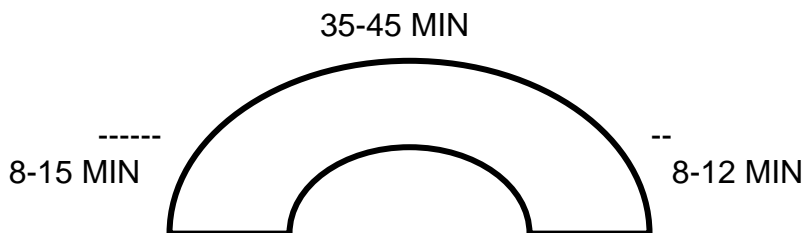
La fase aeróbica en primer lugar proporciona un mayor beneficio cardiovascular y aumenta el gasto energético. El aumento de la frecuencia cardiaca conseguida suele mantenerse a lo largo de la fase de tonificación lo suficiente como para prolongar los beneficios cardiovasculares y mantener el gasto calórico elevado. Este beneficio se producirá sobre todo si iniciamos la tonificación con ejercicios que involucren a grandes masas musculares para pasar progresivamente a ejercicios más específicos.

4.3. Intensidad y duración de las diferentes partes de una sesión

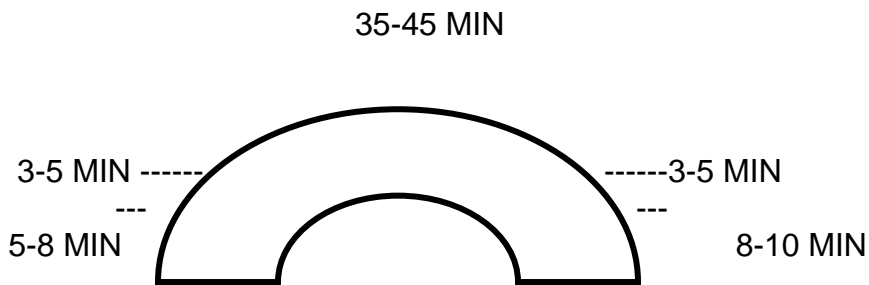
DURACION

La distribución del tiempo de la sesión dependerá de las características de nuestros alumnos. En general, considerando las estructuras definidas anteriormente A, B y C, el tiempo para las diversas fases puede distribuirse de la siguiente forma:

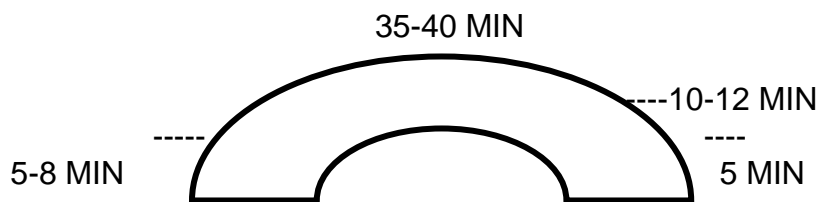
- (A) FASE PRINCIPAL: EJERCICIOS CALISTENICOS (mantenimiento o tonificación muscular)



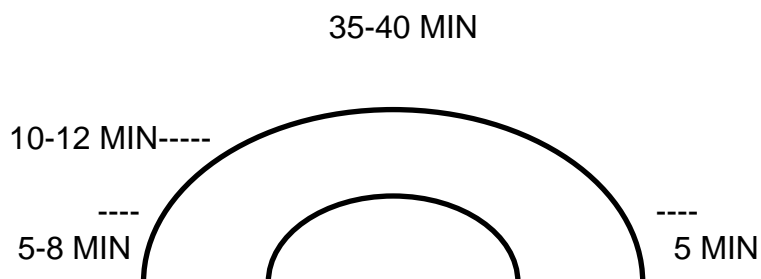
(B) FASE PRINCIPAL: AEROBIC



(C1) FASE PRINCIPAL: AEROBIC-CALISTENICOS



(C2) FASE PRINCIPAL: CALISTENICOS-AEROBIC

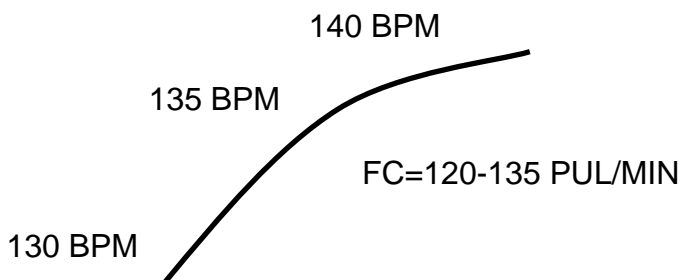


INTENSIDAD

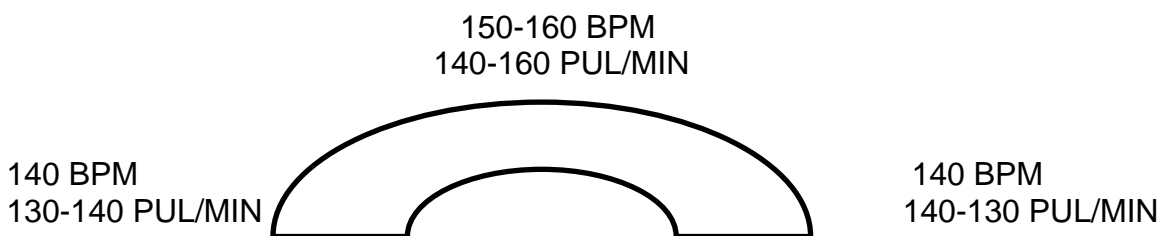
La intensidad de la fase aeróbica puede modificarse de diferentes maneras: modalidad alto y bajo impacto, amplitud de movimientos de brazos y piernas, los beats de la música... El control de la frecuencia cardiaca es la mejor manera de controlar si los alumnos trabajan a la intensidad adecuada.

Las siguientes curvas muestran las pulsaciones de la música adecuada para cada fase de la sesión y la frecuencia cardiaca a la que deberían trabajar los alumnos (adultos sanos con una forma física de nivel medio a los que se recomienda trabajar a un 60-70% de $F_{cmax} = 220 - \text{edad}$):

1-CALENTAMIENTO



2-FASE AEROBICA



3-EJERCICIOS CALISTÉNICOS

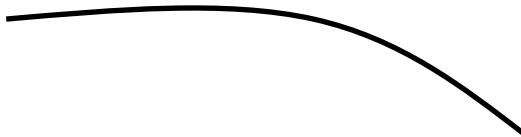
110-130 BPM



FC= 120-140 PUL/MIN

4-EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y RELAJACIÓN

110-85 BPM



FC=INICIAL

Para que una sesión cumpla los objetivos de una forma efectiva y segura, la estructura, intensidad y duración de todas sus fases debe cumplir dos principios básicos:

- PPIO DE EFECTIVIDAD: para cumplir este principio se deben de tener en cuenta todos los principios básicos de la teoría del entrenamiento (sobrecarga, especificidad...) y las características y necesidades de los alumnos tanto físicas como psicológicas.
- PPIO DE SEGURIDAD: para cumplirlo se debe aplicar en todo momento la técnica y la biomecánica correcta para la ejecución de todos los ejercicios elegidos. Además depende de otros factores como equipo, calzado, suelo de la instalación y condiciones ambientales.

5-CONSIDERACIONES DIDÁCTICAS PARA SU APLICACIÓN AL ENTORNO ESCOLAR

Dentro de las clases de educación física, el aeróbic es un contenido que permite desarrollar no solo la condición física y la salud sino que también permite al alumno expresarse y comunicarse a



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31– JUNIO DE 2010

través de su cuerpo y cooperar con los compañeros en la elaboración de coreografías grupales estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás. El aeróbic llega a ser creativo y educativo para niños/as cuando sus objetivos y metodología se basan en la expresión, el juego y la recreación más que en el acondicionamiento físico. Por ello se engloba dentro del bloque de contenidos de expresión corporal y se incluye la dramática, la coreografía y el juego que aumentarán la desinhibición, motivación, participación, diversión y cooperación. En definitiva, contribuirá a colaborar en el desarrollo integral de nuestros alumnos.

No pretendemos reflexionar sobre la importancia de la actividad física, el fitness o el aeróbic en la educación física del niño, sino en dar una pautas para que este contenido contribuya realmente a la educación integral de nuestros alumnos y motivarles para que lo practiquen en su tiempo libre, combatiendo de esta manera con el sedentarismo y sus efectos negativos sobre la salud.

Nuestra actuación como educadores será discreta, inteligente y siempre divertida. Ofertaremos actividades y juegos activos y motrices y una buena educación rítmica. A través del juego, el niño se introduce en un mundo todo lo apasionante que queramos presentárselo. Tampoco exigiremos demasiada técnica de trabajo pero controlaremos en todo momento que no adopten posturas contraindicadas.

El aeróbic convencional tiene como principal objetivo el entrenamiento cardiovascular, sin embargo llega a ser educativo y recreativo cuando sus objetivos y su metodología se acercan a la expresión, al juego y a la recreación alejándose del acondicionamiento físico como principal objetivo. Pero esto no significa que desdeñemos de trabajar elementos psicomotores y cualidades físicas que nos permitirán alcanzar objetivos de acondicionamiento físico bastante importantes. En definitiva, se pretenden conseguir unos objetivos más educativos que nos conduzcan a la participación, el divertimento, la cooperación... contribuyendo al desarrollo integral del niño/a que es el fin último.

Dentro de las orientaciones generales a la hora de trabajar con niños/as, anotaremos:

- Presentar la actividad de forma fácil, entendible y progresiva.
- No olvidar las características propias de cada edad, los intereses, motivaciones y experiencias previas a la hora de programar las actividades. No es lo mismo 1º de ESO que Bachillerato.
- Utilización de movimientos de brazos sencillos para no complicar excesivamente.
- No olvidar que los niños tienen necesidades diferentes que los adultos y que aprenden de forma diferente por lo que no trataremos de reproducir y aplicar los patrones adultos a niños. Por tanto una sesión de aeróbic/fitness infantil nunca será igual a una sesión con adultos. No obstante, en cursos superiores como bachillerato, se podrá acercar más al modelo adulto.
- Utilizar diferentes metodologías con trasfondo siempre lúdico.
- Música motivante. Ritmos fáciles y marcados.
- Trabajo en grupo para fomentar la cooperación.
- Evitar paradas y tiempos muertos para no favorecer la desconcentración y la pérdida de atención.
- Progresar de lo fácil a lo difícil, de movimientos simples a complejos.
- Potencia la creatividad y expresividad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31– JUNIO DE 2010

- Utilizar el juego como recurso educativo resaltando su aspecto participativo y no el competitivo. Es posible introducirlo en cualquier parte de la sesión escogiendo el más adecuado para el momento (animación, ritmo, cooperación, vuelta a la calma, agilidad...).
- El profesor se convierte en un animador que procurará la participación máxima, la desinhibición y el protagonismo del alumnado.
- Muchas veces utilizaremos gestos significativos (que pueden ser los del aeróbic convencional) ya que la música puede estar alta y dificulta la comunicación verbal.
- Utilizaremos los diferentes estilos (latino, dance, funk, hip-hop,...) para ir transformando los diversos movimientos en pasos con estilo propio.
- Variedad y riqueza de propuestas y actividades.

La estructura de sesión más generalizada es válida también para el aeróbic::

- Animación o calentamiento.
- Parte principal.
- Vuelta a la calma.

En la **animación o calentamiento** se realizan juegos rítmicos, de desinhibición, expresión, simbólicos, juegos que impliquen desplazamientos, juegos de imitación, calentamientos típicos de aeróbic dirigidos por el profesor o alumnos, repaso de los pasos o movimientos aprendidos en la sesión anterior, etc...

Durante la **parte principal**, juegos y actividades rítmicas, coreografías, enseñanza de pasos básicos, combinaciones sencillas, ejercicios de tonificación...etc en función de los objetivos programados, tipo de clase y la edad de los alumnos. Con los/as alumnos más pequeños, los elementos coreográficos pueden ser introducidos a través de cuentos o historias relacionadas con su mundo interior y exterior (animales, personajes...). Se podrán introducir múltiples materiales: botes, pelotas, aros, cuerdas, cintas, globos...El límite depende de la creatividad del profesor.

En las coreografías que utilicemos pasos de aeróbic tendremos en cuenta la dificultad de éstos y mediante situaciones de juego, en distintas sesiones, iremos progresando movimientos y figuras. Utilizar circuitos de ejercicios también es un recurso factible.

Finalmente, **en la vuelta a la calma**, ejercicios suaves, de soltura, estiramientos, juegos y métodos de relajación y respiración...etc

En cuanto a las adaptaciones curriculares, se tendrán en cuenta las siguientes aspectos:

- Participación en función de sus posibilidades.

- En alumnos con problemas cardíacos (taquicardias, solplos) y , adecuar la intensidad del esfuerzo al alumno utilizando ritmos lentos , bajo impacto y pocos movimientos de brazos por encima de la cabeza pues elevan la frecuencia cardíaca.

Por ejemplo para un alumno con asma inducido por el ejercicio, se realizará una adaptación NO SIGNIFICATIVA en la que las modificaciones vendrían dadas por la adaptación de la intensidad del ejercicio y del tiempo de realización, pero en ningún caso (a no ser casos especiales) supondría la supresión o modificación de un objetivo o contenido de la unidad didáctica que es común al resto de sus



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31– JUNIO DE 2010

compañeros y que pueden alcanzar sin ningún problema. Por tanto las modificaciones que se llevarán a cabo irán orientadas hacia:

- * Intensidad del Ejercicio: Al existir varias intensidades: bajo impacto (intensidad baja), alto impacto (intensidad alta) y combo (combinación de ambas), nos centraremos en pasos de bajo impacto (sin saltar).
- * Utilización de músicas con ritmos bajos o medios, es decir, músicas con cadencia de 130-135 beats (pulsos por minuto).
- * Utilización del doble tiempo para la realización de un mismo paso básico, es decir, hacer un movimiento cada 2 ó 4 pulsos en lugar de cada pulso que implicaría una mayor rapidez en la ejecución.

- Adaptación de las sesiones a alteraciones temporales (lesiones) o permanentes de pequeño grado que nos encontremos.

- En caso de tener alumnos con necesidades educativas especiales, aplicaremos el protocolo del Centro Nacional de Recursos de meter Evans.

6- BIBLIOGRAFÍA

- Viciano, V. y Arteaga, M. (1997). *Las actividades coreográficas en la escuela*. Barcelona:Inde.
- Liarte, T. y Nonell, R. (1999). *Diver-Fit. Aeróbic y fitness para niños y adolescentes*. Barcelona: Inde.
- Trigo Aza, Eugenia. (1.999). *Juegos motores y creatividad*. Editorial Paidotribo.
- Viedma Martínez, José Manuel. (1.999). *La gimnasia artística como contenido dentro del ámbito escolar*. Editorial deportiva Wanceulen S.L.
- Vidigal Silva, M. (2004). *Apuntes Seminario Nivel II Aeróbic y ftrness infantil*. Sevilla: Fedá.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Rosa María Cabrera García
- IES Ilíberis ,Atarfe, Granada
- E-mail: cgarciarosa@hotmail.com