

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
“NANCY URANGA ROMAGOZA”
PINAR DEL RÍO
SUM GUANE

TITULO: Conjunto de ejercicios para la práctica de la gimnasia musical aerobia en niños y niñas de 10 años.

AUTORES: Lic. Layde Tárano Calvo
Lic. Lien Leal Aragón
MSc. Rafael Felix Moreira Peraza

SINTESIS CURRICULAR

Nombre y Apellidos: Layde Tárano Calvo,

Lugar y año de nacimiento: Sandino 1971,

Categoría científica: Licenciada en Cultura Física. Breve enumeración de sus logros científicos o técnicos: Tesis 1994. Forum de Ciencia y técnica 2006 Venezuela Mención, Forum Municipal 2008 Guane Destacado.

Labor que realiza en la actualidad: Subdirectora de Educación Física, Cultura Física, Discapacitado y Recreación,

Centro que labora: Escuela Comunitaria Deportiva Pedro Antonio Quintana Guane.

Forma de localizarlo: Calle Comandante Murrieta # 10C Guane,

Teléfono: 497628.

RESUMEN

La investigación realizada tiene como contexto social el Municipio Guane con el objetivo de elaborar un conjunto de ejercicios para la práctica de la Gimnasia Musical Aerobia. Contamos con la participación de los niños y niñas de 10 años de la comunidad Comandante Murrieta, dos profesores de Cultura Física, 10 Familias de los practicantes y dos especialistas del municipio, a través de la aplicación de entrevistas, encuestas, revisión de documentos como técnicas de trabajo que nos permitirán diseñar un conjunto de ejercicios para la practica de la gimnasia musical aerobia como una forma de mejorar la utilización del

tiempo libre, pues la Gimnasia Musical Aerobia es practicada por los niños de forma competitiva y en nuestra investigación queremos ejecutarla como una actividad en el empleo del tiempo libre basada en sus Indicaciones Metodológicas que nos permitirá constatar como se transfieren a la calidad del trabajo los resultados esperados. El conjunto de ejercicios elaborados basa en la estructura de las clases de salón de la Gimnasia Musical Aerobia, ya que por las características de los aeróbicos, es considerada la disciplina ideal para la obtención de un buen nivel físico, el que se logra por medio de un trabajo prolongado de baja a moderada intensidad y que resulta de fácil acceso a los diferentes grupos poblacionales y en nuestro casos para los niños y niñas de 10 años, este trabajo tendrá como impacto social lograr organizar y movilizar a la comunidad propiciando su participación en las diferentes actividades planificadas. Es importante la práctica de la gimnasia musical aerobia pues desarrolla en los niños habilidades y destrezas, beneficia los sistemas cardiovasculares, respiratorios y metabólicos.

INTRODUCCION

El ejercicio aerobio regula y mejora las capacidades fisiológicas y funcionales del organismo de una persona, dándole una mejor calidad de vida, el mismo surge como un ejercicio practicado en el ejército norteamericano pero su popularidad trascendió al ejército y cruzó las fronteras de todo el mundo.

Los beneficios de los ejercicios aerobios son más específicos a los sistemas cardiovascular y respiratorio. Los beneficios que produce el ejercicio aerobio no se quedan solamente en el plano fisiológico sino que también ayudan a reducir el estrés y a los procesos cardiorrespiratorios, metabólicos y psicológicos.

El desarrollo de las capacidades físicas en la práctica de la Gimnasia Musical Aerobia es de gran importancia para mejorar tanto el desarrollo del aparato locomotor en el niño como su rendimiento.

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

La Gimnasia Musical Aerobia ha adquirido una significación decisiva en todos los procesos que se relacionan con la formación de la personalidad del individuo, la conservación de su salud y su contribución al resultado global del deporte contemporáneo.

Cuba comienza a practicar estas manifestaciones en los años 80-85, comienza a desarrollarse en la población adulta, tiempo después se introduce espontáneamente en las escuelas, donde comienza su práctica masiva y llamada entonces Gimnasia Musical Aerobia Competitiva.

La práctica de la Gimnasia Musical Aerobia en nuestro municipio atraviesa por un proceso de cambios y transformaciones los que requieren de creatividad e imaginación por parte de los niños y profesores. Los niños deben conocer los pasos básicos y auxiliares así como las posiciones de brazos y dominar combinaciones simples de pasos y brazos tanto simétricas como asimétricas, para ayudar a su desarrollo, además esta comunidad en la cual realizamos la investigación mantiene pocas opciones recreativas para los niños y niñas después del horario extraescolar, es por eso que proponemos elaborar un conjunto de ejercicios para la práctica de la misma en la Comunidad Comandante Murrieta del CDR #3 de la Zona 54 para el empleo de su tiempo libre.

Estos factores nos inducen a dar solución al problema siguiente: ¿Cómo contribuir al empleo del tiempo libre de los niños de 10 años mediante la práctica de la Gimnasia Musical Aerobia en el CDR #3 de la Zona 54 del Municipio de Guane?

Para dar cumplimiento al problema nos planteamos el siguiente Objetivo: Elaborar un conjunto de ejercicios para la práctica de la Gimnasia Musical Aerobia de los niños de 10 años *el CDR #3 de la Zona 54 del Municipio Guane.*

El profesor que impartirá esta actividad tiene 13 años de experiencia, se encuentra preparado y siempre ha mantenido buena vocación para la practica de la misma, la fortaleza mas importante con que cuenta esta circunscripción es la disposición de los niños y niñas para la practica de la Gimnasia Musical Aerobia, la posibilidad de integración de la comunidad y la posibilidad de un área disponible, buena preparación teórica y practica de la profesora, contamos con el apoyo de las organizaciones de masa, con el presidente del

CDR, secretaria de la FMC, Delegado de la Circunscripción, necesitamos equipo de sonido para su practica. Existe interés por parte de la comunidad en la práctica de esta actividad, la debilidad que mas afecta es la insuficiente fuerza técnica disponible para la realización de las actividades físicas recreativas, déficit de implementos deportivos para la ejecución de las actividades, déficit cultural del tiempo libre en la población adulta, niñas y niños, escaso índice de practica sistemática de las actividades recreativas físicas. La amenaza es en relación a las deficiencias en la planificación y proyección de las actividades físicas recreativas en el tiempo libre de la población. La comunidad donde radica este consejo popular es una comunidad suburbana con antecedentes de construcciones como son las viviendas, hospital, es una comunidad de conflicto, existen creencias religiosas como las afro cubanas, hay un gran predominio de familias alcohólicas con bajo nivel cultural, los hombres muchos están desvinculados del trabajo, las relaciones sociales no son coherentes, la mayoría de los grupos que se forman en ese contexto es informar.

Aunque esta comunidad a diferencia de otras del municipio ha obtenido logros en el deporte que ha representado al municipio y a nuestro país en diferentes competencias donde aquí podemos fortalecer en los niños los diferentes valores.

Para nuestra investigación contamos con una Población: 32 niños de 10 años de la zona 54 de la Comunidad Comandante Murrieta. Todos los niños de la comunidad Comandante Murrieta. Muestra: 10 niños de la edad de 10 años lo que representa un 66 por ciento de la población general. Método muestral: No probabilística intencional. Forma de selección: Escogimos la Comunidad Comandante Murrieta por existir la problemática objetivo de nuestra investigación.

Para corroborar nuestra investigación realizamos cuatro grupos de la siguiente forma .Primer grupo constituido por 10 niños y niñas de 10 años de la Comunidad Comandante Murrieta CDR # 3 Zona # 54. Segundo grupo constituido por 2 profesores de Cultura Física. Tercer grupo constituido por 10 familias de los niños de la Comunidad Comandante Murrieta CDR # 3 Zona # 54. Cuarto grupo constituido por 2 especialistas de Gimnasia Musical.

DESARROLLO

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

Para la autora, con la práctica de G.M.A pretende que el niño disfrute del movimiento, lo humanice y personalice, no reducir al practicante a un objeto o instrumento del deporte, tampoco al desarrollo de una técnica, sino que lo eleva, lo supera, pues además de su preparación física, el niño eleva su nivel cultural. Aprende de música, de ritmo, reafirma sus conocimientos de geometría, desarrolla la expresión oral y artística, aprende a transmitir sentimientos y emociones, pierde la timidez, aprende a comunicarse y a lograr satisfacciones propias y de los que observan la actividad.

Tomar al niño como centro de la practica de la gimnasia Aerobia, implica que este adquiera el reconocimiento de sujeto activo y por tanto son fundamentales su capacidad de propuesta y solución a las alternativas de actividad y problemática presentada en el desarrollo de las clases, quiere decir, que esta propuesta educativa se caracteriza por incidir en el niño, no solamente en su condición de ser motor, si no en su globalidad como ser multidimensional que actúa como totalidad en todos y cada uno de los actos de su vida.

La actividad física grupal esta muy vinculada a la G.M.A, no solo por el uso del acompañamiento musical, sino también por la incorporación de pasos, posiciones de brazos y piernas proveniente de la danza, dominio de técnicas escenografías, dominio del espacio y todo esto lleva implícito un dominio básico de trabajo coreográfico.

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

La fuerza de voluntad de la persona apoyada en el ejercicio físico practicado con sistematicidad, ayuda a vencer la necesidad que pueda sentirse del tabaco y el alcohol y esto, junto con la disminución de los niveles de hormonas suprarrenales, ayuda a superar las situaciones de estrés con más serenidad y mayor confianza.

Un vez que se conocen los efectos beneficios que el ejercicio físico sistemático tiene sobre la salud, es más fácil comprender porque es tan necesario.

Pautas a seguir para llevar a cabo un programa de ejercicios físicos

A continuación se detallan los pasos básicos que deben considerarse para realizar un programa de ejercicios

- 1.- Someterse a un examen médico
- 2.- Prepararse adecuadamente
- 3.- Hacer los ejercicios de calentamiento
- 4.- Seleccionar el objetivo
- 5.- Controlar el rendimiento
- 6.- Facilitar la recuperación
- 7.- Estiramiento y relajación

El ejercicio aerobio es esencial en la formación y conservación de una buena condición física. Por medio de la práctica de un programa de ejercicios aerobios, se puede tener una vida más saludable y gozar de una mayor preparación física para la vida. Además depende de la creatividad y no resulta fácil, pero gusta mucho a los niños que son la razón de nuestro trabajo, satisfacer sus gustos y motivarlos mediante el trabajo colectivo alumno-profesor, que debe ser nuestra premisa, inculcándoles el amor al grupo, a la familia, a la patria y a la escuela.

El tipo de música que elegimos para la coreografía nos dará un matiz especial. Cuando escuchamos un tema musical lo primero que apreciamos es su ritmo, que viene determinado por una serie de golpes musicales, llamados beats, en los que nos apoyaremos para apreciar la velocidad de la melodía, de esta manera definiremos la velocidad melódica o rítmica como el número de golpes que registraremos por minuto.

La combinación de la música y movimientos conforman la base del aerobio. El poder abandonarse al ritmo de la música siguiendo un profesor guía con una serie de variados pasos, siempre adaptado a las condiciones individuales de

cada uno, hace del aerobio una oportunidad muy atractiva de ejercitarse. Además mezclar el ejercicio aerobio con la música desarrollada en el sentido de ritmo y la coordinación.

La música es elemento básico e imprescindible en las sesiones del aerobio. El estilo es lo que va a determinar el tipo de clase que queremos conseguir.

Un buen profesor elige adecuadamente sus pistas musicales. La importancia de la música en el aerobio esta catalogada como el elemento diferenciador en relación con otros tipos de actividad física. La música es la base y el elemento diferencial de esta actividad.

El buen instructor no es aquel que da las clases más difíciles, sino el que adapta la clase a la realidad de sus posibilidades, las del gimnasio y fundamentalmente las del alumno, elemento principal en la práctica del Aeróbic.

El montaje coreográfico es flexible y puede sufrir cambios de acuerdo a como el grupo es capaz de asimilarlo o a como los movimientos y formaciones se vean en el terreno o también de acuerdo al nivel creativo del profesor y los alumnos. Los elementos que sean muy difíciles y que los alumnos en su conjunto no logren hacerlo, deben quitarse o cambiarse de tiempo.

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

El niño cuenta con una determinada reserva de conocimientos acerca del medio que lo rodea, sobre sus particularidades, de espacio, tiempo, fauna y flora, las personas y su interrelación, el medio social en que vive. Posee hábitos elementales de observación y audición.

Entre los 7 y 13 años es interesante la incorporación de actividades aerobias y anaerobias combinadas en el programa de actividad física del niño. Empiezan

a diferenciarse claramente las características histo-químicas del músculo y su tendencia genética. Mediante la estimulación nerviosa de los diferentes grupos y fibras musculares, van siendo estas caracterizadas por formas de concentración lenta o rápida. Al mismo tiempo el sistema aerobio es dependiente en esa edad de los sistemas centrales, es decir, del cardíaco y del respiratorio por lo que ante el ejercicio, pulmones y corazón se desarrollarían adecuadamente en el intercambio gaseoso pulmonar y en la eyección y transporte sanguíneo respectivamente. Paralelamente el sistema hormonal encargado de la regulación de procesos inhibitorios y excitatorios de las diversas células que juegan un rol durante el ejercicio, va perfeccionando su secreción y la sensibilidad de sus receptores mejorando sustancialmente la eficiencia tanto orgánica, como la metabólica y la biomecánica. En resumen en este periodo el niño logra hacer más movimientos con menor gasto metabólico o energético, cualidad que con ejercicio físico habitual puede perdurar por muchos años.

El ejercicio físico sistemático es necesario en todas las edades. Durante la niñez y la juventud prepara al organismo para las funciones de la vida adulta, ya que hace que el individuo alcance un mayor rendimiento y soporte el estrés en los años posteriores, además de que coadyuva al mantenimiento de la lucidez mental, la capacidad funcional y la movilidad física; posibilita además un crecimiento y desarrollo físico óptimos en niños y adolescentes, y un desarrollo psicológico. Mejora las relaciones Inter-personales integrándolos a las actividades de la vida diaria.

Muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo.

Muchas veces la palabra recreación en su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos, la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños.

Durante nuestra investigación tendremos en cuenta que la actividad se realice a voluntad de los participantes, se realiza en su tiempo libre, le brinde a los participantes una satisfacción inmediata, los restablezca para continuar con las demás actividades de su vida diaria, desarrolle la personalidad, que exista variedad en los ejercicios planificados en cuanto a su contenido.

Además la misma se desarrollara en el tiempo libre, en aquel tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domesticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones, después de las actividades extraescolares.

Resultados Esperados

Desde el punto vista instructivo y educativo esta propuesta de actividades, pensamos que con su aplicación se pueden obtener buenos resultados ya que a través de ella se puede lograr un mayor desarrollo de las habilidades intelectuales de los niños , se contribuye a la calidad en la utilización del tiempo libre, se pueden desarrollar hábitos organizativos, higiénicos, una mayor motivación e interés por la practica del aerobio lo cual posibilitara un mayor protagonismo de esta .

A través de la aplicación de la Gimnasia Musical Aerobia como una actividad recreativa se puede lograr que los niños y niñas incorporen a su comportamiento adecuado, patrones de conducta, formando en ellos valores de amistad, colectivismo, ayuda mutua.

BIBLIOGRAFÍA

- Navarro, Dalia (s/f): metodología para la enseñanza de la Gimnasia Musical Aerobia, EDITORIAL DEPORTE
- CD de Universalización de la Enseñanza en la Carrera de Cultura Física.
- Selección de lectura sobre trabajo social comunitario. Compiladoras
- Guerra, C. W. (1978). Estadística. Pueblo y Educación. La Habana.
- Psicología, Colectivo de Autores. EDITORIAL DEPORTES
- <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 42 - Noviembre de 2001
- Colectivo de autores, Selección de lecturas sobre Sociología y Trabajo Social: La Habana, 2001.
- Soporte Magnético de la maestría
- Navarro, Dalia: GIMNASIA AEROBIA, EDITORIAL DEPORTE
- Elección de lectura sobre trabajo social comunitario. Compiladoras

- Colectivo de autores, Selección de lecturas sobre Sociología y Trabajo Social:
La Habana, 2001.