

El aerobio deportivo y su incidencia en la calidad de vida en niños de 10 y 11 años de edad.

Yusleydis Batista-Naranjo. Facultad de Cultura Física. Guantánamo-Cuba.

Yunier Sánchez-Nápoles. Facultad de Cultura Física. Guantánamo-Cuba.

Resumen

El aerobio deportivo es un medio más para insertar a los niños de 10 y 11 años de edad a la práctica de ejercicios físicos que contribuyen a mejorar la calidad de vida. Por lo que hemos creado un sistema de juegos modelado en tres etapas: una primera o preparatoria donde se encuentran los juegos desarrolladores. Planificados para la percepción temporal y espacial, lateralidad, coordinación, equilibrio, agilidad y vuelta a la calma. En una segunda etapa los juegos llevan los nombres de los elementos de dificultad: Tijera de piernas, Ponche, Apoyo en L, Split, Caída libre, Giro en pasett y Valanza. En la tercera finalmente se insertan los juegos en las clases de aerobio deportivo para los niños.

Durante el proceso se utilizaron los métodos teóricos: Histórico lógico, análisis y síntesis, inducción y deducción. De los empíricos la observación, entrevista, encuesta, criterio de usuario. La estadística descriptiva como método matemático.

La presente investigación se encuentra enmarcada en el Consejo Sur-Hospital de la provincia de Guantánamo. Está insertada en el proyecto Vivir para ti, así como en el curso de maestría de actividad comunitaria. Con la misma se pretende comprobar que con la aplicación del sistema de juego creado se logra el aprendizaje de los elementos de dificultad y a la vez mejora la calidad de vida de los niños de 10 y 11 años de edad.