

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

“MANUEL FAJARDO RIVERO”

FACULTAD VILLA CLARA



**TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE LICENCIADO EN CULTURA
FISICA Y DEPORTE**

**TÍTULO: Ejercicios para la individualización en la planificación de la clase de
Gimnasia Musical Aerobia de Salón del Combinado Deportivo Aurelio Janet,
Santa Clara.**

AUTORA: Maida García Negrín

TUTORA: MSc. Dania Torres García

Curso: 2011-2012

DEDICATORIA.

✚ *At mis niños que son lo más preciado de todos los tesoros y por quien he decidido ser mejor cada día.*


✚ *At mis padres por su ayuda, a mis hermanos por sus consejos y apoyo.*

AGRADECIMIENTOS

✚ *A mi tutora por guiarme y enseñarme a tener un buen desempeño como futura profesional.*

✚ *A mis compañeros, en general a todas las personas que me apoyan y brindan su amor sin pedir nada a cambio.*

PENSAMIENTO.

 *Lo que hace crecer al mundo no es el descubrir cómo está hecho, sino el esfuerzo de cada uno para descubrirlo.*

RESUMEN

El presente trabajo titulado Ejercicios para la individualización en la planificación de la clase de Gimnasia Musical Aerobia de Salón del Combinado Deportivo “Aurelio Janet”, Santa Clara, surge producto al insuficiente trabajo individualizado de los practicantes de Gimnasia Musical Aerobia de Salón y dentro de ella en la Fase Aerobia de la clase.

Tiene como propósito fundamental diseñar baterías de ejercicios para la individualización en la planificación de la fase aerobia en la clase de Gimnasia Musical Aerobia de Salón, del Combinado Deportivo “Aurelio Janet”, Santa Clara, proporcionando a los profesores una vía para el trabajo individualizado de la Gimnasia Musical Aerobia según las necesidades y posibilidades de los practicantes. Para la realización de esta investigación tuvimos tres etapas de trabajo, la primera: Diagnosticar el nivel de planificación de la fase aerobia en la clase de Gimnasia Musical Aerobia de Salón. En la segunda: Elaborar dos baterías de ejercicios para la individualización de la fase aerobia en la clase de Gimnasia Musical Aerobia de Salón. En la tercera: La implementación de estas baterías de ejercicios. Dentro de los métodos utilizados encontramos el pre-experimento; análisis documental, la observación, la medición y la encuesta, los resultados fueron procesados a través de La prueba de Los Signos para corroborar si se produjeron cambios significativos desde el punto de vista estadístico. La población está integrada por 20 practicantes de la Gimnasia Musical Aerobia de Salón del Combinado Deportivo Aurelio Janet, Santa Clara, con una edad promedio de 30 a 45 años. El resultado alcanzado demuestra cambios significativos en la condición física de las practicantes, a partir de la individualización en la planificación de la fase aerobia en la clase.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
1.1 <i>Evolución y desarrollo de la Gimnasia Aerobia en el mundo.</i>	8
1.2 <i>La Gimnasia Musical Aerobia, sus beneficios y características</i>	11
1.2.1 <i>Beneficios de su práctica.</i>	13
1.2.2 <i>Características de las clases de Gimnasia Musical Aerobia de Salón.</i>	16
1.3 <i>La individualización como principio pedagógico en el tratamiento de la planificación de la fase aerobia.</i>	23
CAPÍTULO II. MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN	26
2.1 <i>Contexto donde se realiza la investigación.</i>	26
2.2 <i>Estudio metodológico adoptado</i>	27
2.3 <i>Baterías de ejercicios para la individualización en la planificación de la fase aerobia en la clase de Gimnasia Musical Aerobia de Salón.....</i>	31
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	33
3.1 <i>Análisis de la aplicación de la encuesta.....</i>	33
3.2 <i>Análisis de la Observación</i>	33
3.3 <i>Comparación de los resultados obtenidos (antes y después) a partir del test de Ruffier.....</i>	34
CONCLUSIONES.....	35
RECOMENDACIONES.....	36
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

La cultura física es una parte de la humanidad que expresa valores individuales, su contenido específico se basa en el uso racional que da el hombre a su actividad motora con el fin de contribuir a la optimización de su desarrollo y su rendimiento motor, para enfrentar con éxito las tareas individuales y sociales, lo que repercute directamente en la calidad de vida. La cultura física, el deporte y la recreación combinada con el baile tienen una gran importancia, no solo para el fortalecimiento de la salud del hombre, sino también para la prevención del proceso de envejecimiento prematuro. Mientras más temprano el hombre comience a realizar actividad física más efectiva será el resultado.

En el mundo no solo es una preocupación cómo alimentar a los hombres sino también cómo hacerlo gastar energías mediante actividades físicas que no agredan al organismo con una correcta planificación de las clases, así como atender las diferencias individuales de quienes lo practican. Una de estas formas es la práctica sistemática de ejercicios físicos y dentro de ellos de la Gimnasia Musical Aerobia de Salón al tener en cuenta que las actividades físicas aerobias resultan imprescindibles para resguardar y mantener la salud.

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

rodantes. Estos aparatos han tenido la limitante de no encontrarse al alcance de todos, limita la gama de movimientos a realizar por lo que se vuelve a retomar la gimnasia de mantenimiento introduciendo como elemento novedoso el trabajo aeróbico.

La Gimnasia Musical Aerobia no es perfecta, ya que no desarrolla todas las capacidades, es una actividad dirigida a ambos sexos, que tiene su base fundamental en los principios de la Gimnasia Básica, pero que además se incluyen novedosos elementos como son los movimientos de danza, posición de brazos y piernas, también elementos de expresión corporal y la música como medio fundamental de motivación y rector de la intensidad de la ejercitación. Además de la clase tradicional de Gimnasia Aerobia de forma libre, donde realizamos ejercicios por separados, encontramos las clases de gimnasia de bajo impacto, con step, gimnasia suave, de tae-bo, en circuito, a intervalo y por coreografía.

Estas clases como todas, cuentan de tres partes, la inicial, la principal y la final, pero con características específicas. La parte inicial de la clase comienza con una toma de pulso en reposo para conocer el estado inicial del practicante, seguidamente se realizan los movimientos de flexión, extensión y circular de las articulaciones con el objetivo de hacer menos denso el líquido sinovial. Se realizan ejercicios simples de estiramiento, los que se efectúan de forma lenta y mantenida, el ritmo de ejecución de los ejercicios debe ser moderado. Después comenzamos con los ejercicios de desarrollo físico general buscando preparar el organismo tanto física como psicológicamente, previniendo lesiones y motivando al practicante para alcanzar el

objetivo propuesto. En esta parte se realizan ejercicios de baja y moderada intensidad movilizandolos grupos musculares de forma global. Al finalizar esta parte se realiza una segunda toma de pulso y se continúa con la parte principal que es la que cumple con los intereses del practicante, es la parte del trabajo cardiovascular de intensidad progresiva. Los movimientos deben ser seguros y controlados y la dificultad depende de las características de los practicantes. Es aquí donde se realiza la tanda aerobia que ocupa el 80 % de esta parte de la clase. Le continúa la tercera toma de pulso para llevar a efecto una etapa de enfriamiento donde se disminuye lentamente con ejercicios moderando la frecuencia cardiaca, para comenzar entonces la gimnasia localizada, parte destinada a incrementar el tono muscular a través de ejercicios calisténicos. Se trabaja cada día de forma específica un músculo o grupo muscular utilizando auto cargas o cargas ligeras, al terminar se efectúa la cuarta toma de pulso, pasando entonces a la parte final, que no por ser la más corta es menos importante ya que en ella debemos lograr que el practicante recupere los índices iniciales de la frecuencia cardiaca o al menos semejantes, a través de estiramientos profundos y prolongados, puede realizarse en el suelo o de pie, siempre relajando y respirando profundamente para cumplir nuestros objetivos, realizando al final la última toma de pulso. La toma de pulso es una prueba muy simple pero de mucha ayuda para el profesor ya que podrá ir monitoreando individualmente a cada practicante donde se les enseña cómo tomarse la frecuencia cardíaca y a qué porcentaje debe trabajar en dependencia de su edad y si condición física, es decir $220 - \text{edad}$, el resultado será las pulsaciones máximas de trabajo y la

intensidad será siempre baja y/o moderada(55y85%).Las diferentes tomas de pulsos dentro de la clase puede ser usada también por el profesor si así lo desea para hacer curvas de comportamiento de la frecuencia cardiaca durante la clase y lograr una dosificación de las cargas.

La clase de Gimnasia Musical Aerobia de Salón tiene como objetivo fundamental el desarrollo de la resistencia aerobia, muy vinculada con la adquisición de la capacidad de trabajo al hacerlo de forma continua y prolongada, estas actividades influyen positivamente en la disminución de la grasa corporal, presión arterial (a niveles normales), también en la pérdida de peso, en la eliminación de posturas sedentarias que ocasionan factores de riesgo poniendo en peligro la vida de los humanos que no realizan actividades físicas o las que realizan no son las adecuadas.

En estas clases se deben atender las diferencias individuales de cada uno de los o las practicantes, esta atención individualizada se realiza por parte del profesor corrigiendo más la técnica de realización de los pasos que las posibilidades reales de los practicantes de acuerdo a su condición física, donde la atención a las diferencias individuales de los practicantes juega un papel fundamental en la planificación de las clases de Gimnasia Musical Aerobia de Salón.

De manera tal que el proceso pedagógico debe estructurarse tomando en consideración las características individuales de cada miembro, ello permitirá que el maestro ejerza su labor formadora, desarrolladora y remediar. Ningún organismo reacciona de idéntica forma ante un mismo entrenamiento, e incluso el mismo sujeto

no reacciona igual en todo momento ante ese mismo estímulo, lo que indica que cada individuo debe ser tratado según sus habilidades, las características de su aprendizaje y condición física. Existe un vínculo indisoluble entre este principio pedagógico y el de la accesibilidad y asequibilidad, los cuales exigen que los contenidos seleccionados estén acorde con las verdaderas posibilidades de cada persona. La accesibilidad refleja la maestría pedagógica y conocimientos que sea capaz de desarrollar cada profesor durante todo el proceso, además, refleja la forma en que lo que enseña sea asimilado por sus discípulos, mientras la asequibilidad representa la forma en que cada practicante desarrolla sus capacidades y habilidades, cuando existe una adecuada relación entre estos dos aspectos, fluye entonces un proceso de desarrollo óptimo.

Por su parte la planificación de la individualización en la fase aerobia de la clase muestra dificultades en tanto se planifica de manera general, sin tener en cuenta que cada practicante es un individuo aparte con sus necesidades y posibilidades. Por tanto podemos afirmar que existen insuficiencias en la individualización de la planificación en la fase aerobia de la clase de Gimnasia Musical Aerobia de Salón, es por lo anterior que se puede declarar la siguiente Situación Problemática: Las clases de Gimnasia Musical Aerobia de Salón se han

caracterizado por darle tratamiento a cada uno de los practicantes de igual manera, sin tener en cuenta la atención diferenciada de los mismos, sobre todo porque desde el punto de vista metodológico no se explotan las potencialidades que tiene la propia clase y dentro de ella la individualización en la fase aerobia de la clase

Lo cual lleva al siguiente **problema científico**: *¿Cómo mejorar la individualización en la planificación de la fase aerobia en la clase de Gimnasia Musical Aerobia de Salón del Combinado Deportivo Aurelio Janet, Santa Clara?*

Se le dará solución a este problema científica a partir de dale cumplimiento al siguiente: **objetivo general**: *Diseñar baterías de ejercicios para la individualización en la planificación de la fase aerobia en la clase de Gimnasia Musical Aerobia de Salón, del Combinado Deportivo Aurelio Janet, Santa Clara.*

A continuación se plantean los **objetivos específicos** dirigidos al alcance de cada uno de los resultados parciales de la investigación:

1. Diagnosticar el nivel de planificación de la fase aerobia en la clase de Gimnasia Musical Aerobia de Salón del Combinado Deportivo Aurelio Janet, Santa Clara.
2. Elaborar dos baterías de ejercicios para la individualización de la fase aerobia en la clase de Gimnasia Musical Aerobia de Salón del Combinado Deportivo Aurelio Janet, Santa Clara.
3. Valorar la propuesta de las baterías de ejercicios para la individualización en la planificación de la fase aerobia en la clase de Gimnasia Musical Aerobia de Salón del Combinado Deportivo Aurelio Janet, Santa Clara.

En la investigación se trabajó con las veinte practicantes de Gimnasia Musical Aerobia del grupo de las ocho de la mañana en el Combinado Deportivo Aurelio Janet de Santa Clara, utilizándose varios métodos del nivel teórico, métodos y técnicas del nivel empírico y las técnicas para el procesamiento de la información; todos ellos se pueden analizar en detalle en el capítulo metodológico del informe de

investigación. Dicha investigación pertenece al proyecto CITMA de la Individualización del entrenamiento y desentrenamiento deportivo.

El informe está estructurado de la siguiente manera: Introducción, en la que aparecen los elementos que justifican la solución al problema científico planteado; Capítulo I en que se ofrecen los fundamentos teóricos de la investigación; en el Capítulo II aparecen los aspectos desde el orden metodológico; y por último en el Capítulo III se plantea el análisis de los resultados obtenidos luego de la aplicación de los instrumentos; por último las Conclusiones a las que se llegaron luego del proceso de investigación, las Recomendaciones y los Anexos que ayudan a entender el proceso de aplicación de los instrumentos.

CAPITULO I. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1 Evolución y desarrollo de la Gimnasia Aerobia en el mundo.

En sus inicios las actividades aeróbicas se limitaban solamente a largas caminatas, trotes o carreras con diferentes ritmos de trabajo, al aire libre, a campo traviesa o por cualquier ciudad. Luego se desarrollaron algunos aparatos sofisticados para poder trabajar bajo techo y en espacios reducidos entre los que se destacaron: la bicicleta estacionaria, el remo y las esferas rodantes. Estos aparatos han tenido la limitante de no encontrarse al alcance de todos, limita la gama de movimientos a realizar por lo que se vuelve a retomar la gimnasia de mantenimiento introduciendo como elemento novedoso el trabajo aeróbico.

Kenneth Cooper conocido como el padre de la Gimnasia Aerobia en su libro “El camino del aerobic” y su test difunde rápidamente la necesidad de correr para evitar las consecuencias del sedentarismo. Esto no es nuevo, la gimnasia siempre pensó en eso, con más o menos aciertos siempre se hizo para mejorar la postura en el caso de la Gimnasia Sueca de P. H. LING (1776-1869) aunque se le reconoce esta orientación A Jean Henni Pestalozzi(1746-1827). Después se le agrega la movilidad articular y los balanceos con la Gimnasia Danesa de Niels Bukh (1880-1950 y Elli Bjorksten (1870-1947) y más tarde le llega el reconocimiento al aparato cardiovascular y a los movimientos naturales de la gimnasia natural de Hebert(1875-1956). Algunos de estos modelos de gimnasia y otros no citados aquí se iniciaban

en la etapa escolar primaria y secundaria llegando al Alto Rendimiento y a las Olimpiadas mientras que otros la practican

como gimnasia de mantenimiento para los adultos. El otro medio que usaba la Educación Física era la danza. Una renovadora de esta corriente fue la discutida Isadora Duncan (1878-1929). Dice Langlade " La Duncan desata el expresionismo en la danza y ésta inspira en cierta medida junto con la Rítmica dalcroziana, el nacimiento de la Gimnasia Expresiva de Rudolf Bode (1881-1971). Luego Hinrich Medau (1890-1974) y su esposa extienden su influencia a todas las actuales formas de gimnasia. En la década del 60, con la Danza Jazz de Mònica Beckman (Nacida en Suecia en 1933), esta corriente sufre otro cambio importante que la impulsa y la difunde muy rápidamente. A las adolescentes les encantaba hacer esta actividad por la música motivante con la que se practicaba, la música de Jazz y el Pop. Además usaba elementos de la Danza Moderna y utilizaba la barra de ballet clásico. Pero predominaba lo expresivo sobre el entrenamiento de las capacidades funcionales.

Desde 1968 arranca con Kenneth Cooper lo que se conoce como la 1ra Revolución de la gimnasia en la era moderna en su libro, Cooper pone en marcha un proceso que avanza como una bola de nieve que aun no se paró y no hay señas de que pare. Crece y se difunde más rápidamente con el video de Jane Fonda ya en la década del 70. Es a partir de aquí que se desarrolla una terrible competencia de grandes marcas de indumentaria deportiva, que todos nosotros conocemos, y que también alcanza al deporte y todas las nuevas variantes de deportes que hoy son vistas muy frecuentemente en los canales de cable. El gimnasio y la gimnasia

empiezan a ser una alternativa para los adultos que querían mantener la salud, otros en cambio, se obsesionan por controlar el peso y mejorar la figura. El ser humano tiende a repetir, por naturaleza, las sensaciones agradables. Así la demanda aumenta y la calidad de gimnasios en la década del 80 y 90 crece rápidamente, son negocios que se dedican a satisfacer las necesidades y gustos de los clientes.

La danza “pierde” vigencia en los gimnasios en la década de los 70. Ahora se necesita más intensidad y continuidad de trabajo, y eso la danza no lo tenía. Algunas profesoras y profesores (Jacki Sorensen y Phillis Jacobson) al final de los 70 fusionan la música y la coreografía con algunos movimientos repetitivos en diferentes direcciones, preferentemente laterales, en alto y bajo impacto y siguiendo la cuadratura musical. Ahora si conseguirían ese leve, pero suficiente, aumento de la frecuencia cardiaca que buscaba la gente. A este modelo de clase de gimnasia se la conoció como Danza aeróbica.

Actualmente sigue vigente en los gimnasios privados, con muchas modificaciones a favor, y se le llama Gimnasia Aeróbica Coreografiada de alto y bajo impacto. A mediados del 80 la profesora Candice Copeland difunde, a través de un video, su propuesta de Low impac (clases de bajo impacto). A fines de la misma década aparece el Step, también de bajo impacto, y un poco mas tarde el Slide, sin impacto. Todas estas modalidades aparecen como resultado de que cada individuo tienes sus propias características respondiendo a las diferencias individuales de los mismos.

1.2 La Gimnasia Musical Aerobia, sus beneficios y características



En la actualidad, el aeróbic, es uno de los deportes más practicados en todo el mundo. Millones de personas compatibilizan las sesiones en las que se realiza con el resto de sus quehaceres diarios.

Ya no sólo mujeres que sienten un especial interés por moldear su cuerpo eliminando una parte de su peso graso, sino hombres, que tratan de beneficiarse de los atractivos del aeróbic, un deporte que permite obtener un buen nivel físico sin una intensidad de trabajo elevada y ayuda a sentirse mejor.

Es un deporte que en sus dos manifestaciones ha llegado a tomar un gran auge; ya sea como actividad social y masiva, donde la intensidad es menor y se trabaja sobre

la base del mejoramiento de la salud, o como deporte competitivo al fin donde la intensidad y exigencia son mucho mayor.

El aeróbic como materia educativa, profundiza en el conocimiento del cuerpo, utilizando las bases físicas, creativas y por qué no expresivas del movimiento como objetivo fundamental. De forma general puede desarrollar los siguientes contenidos:

- Condición física: Acondicionamiento básico general para la puesta en marcha de los diferentes sistemas orgánicos. Desarrollo de las cualidades físicas (fuerza, resistencia y flexibilidad)
- Habilidades y destrezas básicas: Coordinaciones diversas. Antelación y control de la respuesta motora. Agilidad, prontitud y precisión en la ejecución de los diferentes tipos de movimiento.
- Expresión corporal: Exploración y utilización de los elementos básicos de la expresión corporal asociados a la postura (dominio corporal), al movimiento espacio (personal y grupal). Realización de actividades de expresión corporal, sistemas rítmicos, danzas y baile. Utilización de técnicas de relajación, respiración y concentración

El aeróbic es una disciplina completamente segura. Si los expertos en actividad física hacen una distinción clara entre el ejercicio físico y el deporte, tomando al primero como algo saludable y al segundo como una forma de forzar al organismo no exenta de riesgos para la salud, todos sitúan al aeróbic en la primera categoría.

El aeróbic se trata de una disciplina en la que se practica un trabajo aeróbico (de ahí viene su nombre) cuya intensidad es moderada a pesar de que la duración del

esfuerzo es prolongada. Este tipo de ejercicio no supone una sobrecarga para el organismo, salvo que se sobrepase la intensidad más adecuada para cada individuo. Ésta debe estar en torno al 60 y el 80 por ciento de frecuencia cardíaca máxima de la persona (algo así como la velocidad máxima a la que es capaz el corazón de trabajar).

1.2.1 Beneficios de su práctica.

Como actividad aeróbica que es, este deporte ofrece beneficios especialmente llamativos para el sistema cardiorrespiratorio, sobre todo para su motor, el corazón. Aeróbico significa trabajo en presencia de oxígeno. Los sistemas que intervienen en el transporte de oxígeno para que los deportistas puedan hacer cualquier actividad, como el aeróbico, son el respiratorio y el circulatorio. Con esta actividad, el corazón del deportista se fortalece y aumenta su tamaño.

De esta forma se reduce su número de pulsaciones por minuto, puesto que tiene la fuerza suficiente para abastecer a todo el cuerpo del preciado oxígeno con pocos latidos. Además, los vasos aumentan su capacidad para transportar la sangre y el oxígeno, entre otras sustancias, que en ella viajan. Los capilares (pequeños vasos) también aumentan, con lo que la red de circulación sanguínea no olvida ninguna parte del cuerpo. Los pulmones también mejoran su capacidad para captar aire del exterior y retener un mayor volumen de oxígeno, lo que es un buen punto de partida para que llegue a todos los órganos y tejidos que lo necesitan.

Control del Peso

Tradicionalmente, muchas personas se han asomado al mundo del aeróbic porque creían que estaba asociado automáticamente a una pérdida de peso. Esa consecuencia de esta disciplina es, en parte, real. El trabajo aeróbico que se realiza, de larga duración, hace que el organismo recurra a las grasas para generar energía. Eso hace que se reduzca su presencia en el cuerpo, aunque aumenten ligeramente el tono muscular por el propio ejercicio. La pérdida de peso puede no ser espectacular.

Beneficios en los huesos

Toda actividad deportiva de no demasiada intensidad resulta beneficiosa para el estado de los huesos. Con el ejercicio físico moderado se refuerzan y gozan de una mejor salud. El beneficio no se produce sólo a corto ó medio plazo, sino también a largo, ya que las personas que hacen deporte padecen de forma más tardía, o no llegan a sufrir las consecuencias de problemas de descalcificación de huesos cuando son ancianos.

Mejoras psicológicas

Parece que ya se ha superado la identificación entre la palabra psicología y el equilibrio mental. Una vez que se ha logrado que casi todo el mundo comprenda que hablar de esta ciencia no sólo implica hablar de enfermedad mental, es evidente que el deporte ofrece sensibles mejoras en el estado de ánimo de las personas que lo practican. El aeróbic destaca fundamental en este sentido.

Ansiedad

Los expertos de este deporte aseguran que practicando aeróbic las personas refuerzan la seguridad en sí mismos, es decir, reducen la incertidumbre que pueden sufrir ante problemas pequeños y la ansiedad que ello provoca. Una persona que se muestra más confiada porque observa los beneficios físicos y mentales del aeróbic es capaz de contemplar la vida con menos complejos.

Estrés

Hoy día, la actividad diaria de cualquier persona hace que la vida esté llena de presiones que provienen de distintos puntos, el trabajo, los estudios o el hogar. Como cualquier deporte, el aeróbic ayuda a las personas que lo practican a desconectar de sus problemas cotidianos sometiendo a su cuerpo a un esfuerzo no demasiado intenso con el que se relaja con mayor facilidad. En una sesión de aeróbic no sólo se queman grasa, sino también el mal humor. Conocer a otras personas ayuda más todavía a evadirse por un momento de la agonía que muchas veces representa el mundo.

Descanso

El descanso físico y psicológico que realiza la persona que participa en una clase es mayor que el de otra sedentaria, con lo que al día siguiente podrá estar mejor preparado para afrontar todos los retos que le esperan. Descargarse de tensiones en la clase ayuda a dormir mejor.

1.2.2 Características de las clases de Gimnasia Musical Aerobia de Salón.

Es mediante pasos y combinaciones que se organiza el trabajo en las clases de Gimnasia Musical Aerobia de Salón. Estas clases pueden ser coreografiadas y no coreografiadas; y como objetivo fundamental de las mismas es el desarrollo de la resistencia cardiovascular recibiendo el nombre de Aeróbicos, Gimnasia Aeróbica o Aeróbicos de Salón, donde se acogen a ellas todas aquellas personas sanas que desean realizar actividades físicas para mejorar su estilo de vida, no es cuestión de sexos ni de edades, lo mismo encontramos a jóvenes que adultos e incluso a personas de la tercera edad. Por las características propias que presenta es considerada la disciplina ideal para la obtención de un nivel físico 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, se logra con su práctica potenciar no solo el trabajo en relación con el mejoramiento de la resistencia, sino también, ponderar la flexibilidad, la coordinación, la fuerza e incluso otras habilidades como el equilibrio, la ubicación espacial y acciones como el aprender a trabajar en grupos con lo que se logra la práctica en colaboración y altos niveles de motivación hacia la actividad física.

Estas clases como todas, cuentan de tres partes, la inicial, la principal y la final, pero con características específicas. La parte inicial de la clase comienza con una toma de pulso en reposo para conocer el estado inicial del practicante, seguidamente se realizan los movimientos de flexión, extensión y circular de las articulaciones con el

objetivo de hacer menos denso el líquido sinovial. Se realizan ejercicios simples de estiramiento, los que se efectúan de forma lenta y mantenida, el ritmo de ejecución de los ejercicios debe ser moderado. Después comenzamos con los ejercicios de desarrollo físico general buscando preparar el organismo tanto física como psicológicamente, previniendo lesiones y motivando al practicante para alcanzar el objetivo propuesto. En esta parte se realizan ejercicios de baja y moderada intensidad movilizandolos grupos musculares de forma global. Al finalizar esta parte se realiza una segunda toma de pulso y se continúa con la parte principal que es la que cumple con los intereses del practicante, es la parte del trabajo cardiovascular de intensidad progresiva. Los movimientos deben ser seguros y controlados y la dificultad depende de las características de los practicantes. Es aquí donde se realiza la tanda aerobia que ocupa el 80 % de esta parte de la clase. Para realizar esta parte se utilizan los pasos de bajo impacto, alto impacto y sus combinaciones y así como pasos de bailes y otros creados por los mismos profesores.

Los pasos o movimientos de bajo impacto son los que se realizan manteniendo siempre uno de los dos pies en contacto con el piso, son los más saludables y por ello los más usados pues a veces no se dispone ni de un calzado sofisticado ni de un piso adecuado para hacer ejercicios de salto. En el bajo impacto se trabaja entre un 45 y un 65% del pulso de entrenamiento.

Entre los pasos de bajo impacto se encuentran: la marcha, el paso de toque, el Hop, piernas separadas, el lange, rodillas al pecho, la uve y el paso cruzado. Los pasos o movimientos de alto impacto son los que se realizan con una pequeña fase de

vuelo lo que hace que el ejercicio sea más intenso, en el alto impacto se puede llegar al 85 % del pulso de entrenamiento, siempre teniendo en cuenta el control del pulso y el número de repeticiones de los saltos, pues puede ocurrir que la clase caiga sin que el profesor se dé cuenta en una fase anaerobia que dañe a los participantes que la ejecutan en un tiempo prolongado o que el alumno no pueda seguirla, por su alta intensidad.

Entre los pasos más comunes que encontramos en el alto impacto están: el trote, el dumping jack, las pataditas al frente, al lado y atrás, los chutes, las rodillas al pecho (si es que se hacen con fase de vuelo) los langes aéreos y los talones a la cola. Otros ejercicios que se pueden utilizar para combinar los demás pasos son los de baile, entre los que encontramos los pasos de salsa, el merengue, el mambo, el chachachá, el Twist, el chasse, entre otros.

La regla de oro de esta parte cardio es que el trabajo es ininterrumpido, si un alumno se pierde o se va del tiempo de los movimientos debe rápidamente marchar para coger el ritmo, siguiendo adelante tratando de coger el paso, pues de lo contrario baja el pulso y perdemos el trabajo aerobio, de estabilización de la frecuencia respiratoria y del pulso.

Existen diferentes formas para desarrollar la parte aeróbica de la clase, la más simple es el estilo libre que es realizando un ejercicio, se repite y posteriormente se ejecuta otro, se repite y así sucesivamente, este ejercicio puede ser de 2, 4 y hasta 8 tiempos, siempre los ejercicios de la parte aerobia se realizan en posición de pie y en forma de locomoción.

Otra de las formas de hacer aerobios es por medio de coreografías, esta forma se ha convertido en la más famosa de las variantes de hacer aeróbicos en la clase, se ha tomado de la danza y ha dado muy buenos resultados, pues logra el trabajo continuo, que los alumnos se concentren muy bien en lo que van a hacer, que aprendan a desplazarse desenfadadamente por el terreno de la clase, que disfruten con alegría de aprenderse algo que ha planeado su profesor, pero a la vez a sugerir pasos para armar una coreografía colectiva. Para lograrla se enseña un movimiento, se repite, se agrega otro, se repite y así sucesivamente.

Le continúa la tercera toma de pulso para llevar a efecto una etapa de enfriamiento donde se disminuye lentamente con ejercicios moderando la frecuencia cardiaca, para comenzar entonces la gimnasia localizada, parte destinada a incrementar el tono muscular a través de ejercicios calisténicos. Se trabaja cada día de forma específica un músculo o grupo muscular utilizando auto cargas o cargas ligeras, al terminar se efectúa la cuarta toma de pulso, pasando entonces a la parte final, que no por ser la más corta es menos importante ya que en ella debemos lograr que el practicante recupere los índices iniciales de la frecuencia cardiaca o al menos semejantes, a través de estiramientos profundos y prolongados, puede realizarse en el suelo o de pie, siempre relajando y respirando profundamente para cumplir nuestros objetivos, realizando al final la última toma de pulso.

Las clases se diferencian por la intensidad en que se realizan las mismas, estas pueden ser:

❖ **High-low (alto y bajo impacto):** El objetivo de la clase es mantener una

intensidad moderada combinando ejercicios de alto y bajo impacto. Su característica principal es que cuando se realizan los ejercicios de alto impacto, los pies pierden momentáneamente el contacto con el piso.

❖ **Low-impact (bajo impacto):** Como en el caso de *high-low*, el objetivo es mantener una intensidad moderada, pero realizando ejercicios de bajo impacto. En esta modalidad se pueden utilizar mejor los brazos, ya que no habrá ejercicios de alto impacto que aumenten la intensidad. Su característica es que un pie siempre debe estar en contacto con el piso. Esta clase es recomendable para todos aquellos que se inician en esta rama del ejercicio.

Hoy en día en sentido general, no se hacen clases puras de alto impacto, generalmente se combina un 70% de ejercicios de bajo y un 30 % o menos, de alto impacto, pues son muchas las personas mayores que se unen a nuestros grupos y como a veces nos vemos limitados a trabajar por grupos de edades que sería lo ideal, entonces tenemos que suplir esta dificultad por la realidad de poder hacer un buen trabajo aeróbico que le venga bien a todos los componentes del grupo y que no dañe a ninguno.

La clase de Gimnasia Musical Aerobia de Salón se caracterizan por tener un largo tiempo de duración que oscila entre los 45 minutos y una hora, estas son de trabajo continuo y en ella se movilizan grandes grupos musculares, trabajando entre un 55 - 85% de la capacidad máxima de trabajo. En la planificación de las clases se debe tener en cuenta la condición física en que se encuentran los practicantes existiendo para ello tres niveles de trabajo que permite organizar mejor el trabajo al profesor.

En el trabajo cardiovascular o de resistencia aerobia, el profesor controla cómo están trabajando sus practicantes a través de las diferentes tomas de pulsos dentro de la clase, ya que a todos los practicantes se les enseña la toma de pulso y además el porcentaje en que se debe trabajar en dependencia de su edad y su condición física, es decir $220 - \text{edad}$ el resultado será las pulsaciones máximas de trabajo de cada practicante y la intensidad será siempre baja y/o moderada (55y85%).

Cualquier persona obtiene beneficios físicos con la práctica del aeróbic si regula la intensidad del trabajo y la ajusta a sus condiciones personales: edad, preparación física, habilidad técnica y estado mental, por ejemplo.

Quizás una de las mayores ventajas del aeróbic es que cada persona puede trabajar a la intensidad que le resulta más beneficiosa. A pesar de ello, para que esto sea del todo cierto, hay que buscar una clase o un grupo en el que las características de todos los participantes sean similares, lo que no resulta tan sencillo como parece. Sólo así, el ejercicio será seguro para todos, ya que no habrá personas que quieran un mayor ritmo porque están mejores y otras que sean con menor ritmo porque no pueden mantener el que se indica, este ideal no se logra en las clases de Gimnasia Musical Aerobia por las propias características de los grupos ya que son muy heterogéneos.

Ejercicios para la individualización en la planificación de la clase de Gimnasia Musical Aerobia de Salón del Combinado Deportivo Aurelio Janet, Santa Clara.

Autora: Maida García Negrín



1.3 La individualización como principio pedagógico en el tratamiento de la planificación de la fase aerobia.

En las clases de Gimnasia Musical Aerobia se deben atender las diferencias individuales de cada uno de los o las practicantes, a partir de la experiencia del investigador se ha constatado que esta atención individualizada se realiza de manera formal, corrigiendo más la ejecución de los movimientos, sin tener en cuenta otras particularidades de los practicantes como el por ciento de grasa, el índice de masa corporal activa, la capacidad de trabajo y el nivel de preparación física, entre otras, que pueden atenderse a partir de las condicionantes metodológicas de cada una de las partes de la clase.

La individualización en este momento es una realidad y una necesidad dentro de todo proceso pedagógico. El tema ha alcanzado una gran relevancia dentro de los estudios pedagógicos dedicados al deporte de alto rendimiento, no tan así para los diferentes programas de la cultura física que se desarrollan en la comunidad. En el alto rendimiento tiene carácter decisivo en el desarrollo de los deportistas y en el logro del máximo resultado deportivo, mientras que en los programas de la cultura física, posibilita la prevención de enfermedades y brinda hábitos de vida sanos, sin violentar las posibilidades y necesidades físicas de cada uno de los practicantes.

López, Alejandro (2003, 69) plantea:

El grupo clase como forma de organización del proceso de aprendizaje reúne innumerables ventajas sobre la forma de organización individual de dicho proceso, entre las más significativas se puede señalar el garantizar la interacción profesor

alumno y alumno-alumno lo que constituye un elemento de socialización y comunicación esencial, ser mas económica, abarcar un número mayor de alumnos y lograr la formación de sentimientos y hábitos de trabajo colectivo.

Sin embargo hay que observar que los alumnos son diferentes, que no todos tienen el mismo ritmo de aprendizaje, ni de desarrollo físico.

Por ello un enfoque integral físico educativo de la clase evidencia como otro de sus rasgos esenciales el dar atención máxima a cada alumno en la labor colectiva de trabajo de grupo, lo que implica una personalización del proceso de enseñanza aprendizaje.

En esta definición del enfoque de la clase se pone de manifiesto el principio pedagógico de la universalización de la enseñanza que exige que todos y cada uno de los alumnos reciban en general una formación acorde con los objetivos de la sociedad y en correspondencia con sus posibilidades y condiciones personales. Pág. 70.

Por otra parte, Álvarez Prieto, en su tesis doctoral aborda varios aspectos referente a la individualización del entrenamiento deportivo.

Cuando se planifica el entrenamiento con vista a alcanzar el máximo rendimiento posible en una especialidad en un momento determinado, se intenta lograr los niveles de adaptación más elevados posibles de las capacidades relevantes de la especialidad. El procedimiento que se sigue para entrenar estas capacidades está afectado por la forma en que se intenta lograr la adaptación mediante la aplicación de las cargas de entrenamiento en función de su naturaleza, magnitud, orientación y

organización, como señalan Verjoshansky, Y (1990) y Navarro, F. (2003).

Estos autores, dan como uno de los aspectos condicionantes de la planificación las características individuales del deportista. De manera que para que una planificación sea racional y la posibilidad de rendimiento sea real, la planificación debe atender la individualidad de los deportistas, sus necesidades. Por otro lado, las necesidades del deportista varían según la edad o la experiencia de entrenamiento.

Más adelante la propia autora se refiere aquellos elementos de partida para iniciar la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo en la natación, criterios estos a los cuales nos acogemos en nuestra investigación:

- ❖ Exigencias de la actividad.
- ❖ Diagnóstico integral.
- ❖ Modelo individual.
- ❖ Formación de los grupos.

La duración de la individualización puede abarcar desde días hasta toda una temporada. Ella se relaciona con las unidades temporales de la planificación.

En el caso de la Gimnasia Musical Aerobia de Salón consideramos que luego de transcurrido un período de 6-12 meses de implementada la propuesta se puede realizar la evaluación de las condiciones físicas alcanzadas durante esa etapa y reestructurar los subgrupos de acuerdo a los nuevos resultados alcanzados.

CAPÍTULO II. MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

En este capítulo se presenta el marco metodológico de la investigación, para lo cual se expresa la operatividad de las variables en estudio, se dan argumentos metodológicos sobre la alternativa metodológica que se ofrece, se describe el contexto donde se desarrolla la misma y expresa la estrategia metodológica seguida.

2.1 Contexto donde se realiza la investigación.

La presente investigación se realiza en el contexto de las clases de Gimnasia Musical Aerobia de Salón del Combinado Deportivo “Aurelio Janet” de la ciudad de Santa Clara. Estas clases se realizan con una frecuencia mínima de tres veces por semana y en ella se desarrollan un grupo de capacidades físicas que van desde las condicionales, hasta las coordinativas, incluyendo algunas especiales y la flexibilidad.

Población:

En esta investigación la población y la muestra están conformadas por 20 practicantes de Gimnasia Musical Aerobia de Salón del Consejo Popular Santa-Catalina-Capiro (Anexo 1).

El Consejo Popular Santa-Catalina-Capiro se encuentra dentro de la ciudad de Santa Clara y presenta una población de 3 530 habitantes y en él se observan las siguientes características:

- ❖ Dificultades con la vivienda, lo cual ha traído consigo que en un mismo hogar

convivan varias generaciones.

- ❖ Presencia de tabúes, estereotipos y prejuicios asociados a los roles de género.
- ❖ Altos índices de divorcio, lo cual ha incrementado el número de madres solteras.
- ❖ Falta de preparación de los padres

En este contexto se realiza la presente investigación, en el Combinado Deportivo “Aurelio Janet” donde se ejecutan diversas actividades físicas y deportivas y entre ellas la Gimnasia Musical Aerobia de Salón. La muestra objeto de estudio está integrada, como se ha expresado por 20 practicantes que trabajan directamente con el investigador. Entre las características que presenta este grupo etéreo se pueden encontrar, que presentan una edad entre los 18 y 45 años de edad, todas son del sexo femenino, la talla promedio es de 1.70 m y el peso promedio es 73 Kg. De ellas, seis son amas de casa, tres trabajadoras por cuenta propia, seis estudian y cinco trabajan en el sector estatal.

2.2 Estudio metodológico adoptado

En esta investigación se seleccionaron métodos y técnicas que hacen posible obtener los datos necesarios para darle cumplimiento al objetivo de la investigación.

Métodos del nivel teórico:

-Analítico- Sintético: El análisis y la síntesis son procesos lógicos del pensamiento de vital importancia en la investigación científica, mediante él se hace posible en esta investigación la descomposición, desde el punto de vista

metodológico de los aspectos relativos a la atención diferenciada a los practicantes de la Gimnasia Musical Aerobia de Salón, de manera que se estudien cada una de ellas y posteriormente se logre su integración para analizar el objeto de estudio como un todo.

-Inductivo- deductivo: En la investigación se hace necesario el análisis del fenómeno de la atención diferenciada a los practicantes de la Gimnasia Musical Aerobia de Salón desde lo general a lo particular y viceversa, de manera tal que se puedan determinar las regularidades del objeto que se estudia, lo cual permite llegar a importantes conclusiones en el transcurso de la investigación.

Métodos y/o técnicas del nivel empírico

Análisis de documentos

Objetivo: Constatar los referentes teóricos y metodológicos de las clases de Gimnasia Musical Aerobia de Salón.

Observación:

Objetivo: Observar el cumplimiento que se les da en las clases de Gimnasia Musical Aerobia de Salón a la fase aerobia y al trabajo individualizado.

Encuesta:

Objetivo: Conocer a través de las opiniones de los practicantes el nivel de satisfacción en las clases y si realizan el trabajo individualizado en las mismas.

Test de Ruffier

Objetivo: Evaluar la aptitud cardiaca y la reacción vagotónica adquirida y desarrollada mediante el ejercicio físico aeróbico sistemático.

Metodología: Consiste en registrar el pulso en reposo (Pr), realizar 30 cuclillas profundas en 45 segundos (controlando el ritmo de las cuclillas 10 por cada 15 segundos), registrar de nuevo el pulso en los primeros 10 segundos del primer minuto de recuperación (P₁) y luego controlar de nuevo el pulso en el inicio del segundo minuto de recuperación (P₂).

La fórmula sería:

$$R = (Pr + P_1 + P_2 - 200) / 10$$

Donde: R es Índice de Ruffier

Pr es pulso de reposo

P₁ es pulso en el inicio del primer minuto de recuperación

P₂ es pulso en el inicio del segundo minuto de recuperación

Tabla de Evaluación

Menor que 0 o igual -----Excelente

Mayor de cero hasta 5 -----MB

Mayor de 5 hasta 10 -----Bien o Medio

Mayor de 10 hasta 15 -----Regular o Débil

Mayor de 15 -----Mal o Insuficiente.

Pre-Experimento: La valoración de la efectividad de las baterías de ejercicios para la individualización en la planificación de las clases, aplicando el test de Ruffier antes y después de realizar la aplicación de los mismos.

Técnicas del procesamiento de la información

Objetivo: Analizar y procesar los resultados que se obtienen en la aplicación de los métodos e instrumentos del nivel empírico.

El experimento se realizó con el objetivo de valorar la efectividad de la propuesta sobre el objeto que se persigue transformar, empleándose el **pre experimento**. Este consistió en la implementación de las baterías de ejercicios para la individualización en la planificación de las clases, encaminadas a determinar los efectos que estas producen en mejorar la condición física de los practicantes.

El experimento se llevó a cabo comparando los resultados del test de Ruffier en dos momentos, antes y después de aplicada la propuesta de las baterías de ejercicios para la individualización en la planificación de las clases y se arribó a conclusiones.

Técnicas de procesamiento de los datos recopilados.

En este caso se empleó La prueba de los Signos para corroborar si se produjeron cambios significativos desde el punto de vista estadístico en los resultados obtenidos en el test de Ruffier aplicado a las practicantes antes y después de la puesta en práctica de la propuesta de las baterías de ejercicios para la individualización en la planificación de las clases.

2.3 Baterías de ejercicios para la individualización en la planificación de la fase aerobia en la clase de Gimnasia Musical Aerobia de Salón.

Esta propuesta surge a partir del diagnóstico inicial realizado, donde los resultados del test de Ruffier nos brindaron los criterios para conformar los subgrupos de trabajo para la individualización en la planificación de la fase aerobia en las clases de Gimnasia Musical Aerobia de Salón en el consejo popular Santa Catalina Capiro.

Criterios para la conformación de los subgrupos

Los subgrupos se conformaron teniendo en cuenta los resultados del test de Ruffier y a partir de las necesidades y posibilidades, así como debilidades y fortalezas de cada uno de los practicantes, sus preferencias.

Criterios de selección de los ejercicios:

- ❖ Resultados del test de Ruffier.
- ❖ La condición física de los practicantes.
- ❖ La complejidad de los ejercicios.
- ❖ La intensidad de los ejercicios.
- ❖ La velocidad de la música.
- ❖ Desplazamientos.
- ❖ Pasos de alto y bajo impacto

Batería de Ejercicios I (sub grupo I)

- ❖ 4 tiempos de marcha en el lugar
- ❖ 2 tiempos de paso lateral con medio giro derecha /izquierda

- ❖ 4 tiempos de lunge
- ❖ 4 tiempos de paso cruzado
- ❖ 4 tiempos de pataditas
- ❖ 8 tiempos de paso toque doble
- ❖ 2 tiempos de paso V
- ❖ 8 tiempos de paso salsa

Batería de Ejercicios II (sub grupo II)

- ❖ 4 tiempos de rodilla al pecho
- ❖ 2 tiempos de paso lateral con medio giro derecha/izquierda y rodilla al pecho.
- ❖ 4 tiempos de lunge aéreo.
- ❖ 4 tiempos de paso cruzado con desplazamiento al frente y atrás
- ❖ 4 tiempos de patada al frente a 90°
- ❖ 8 tiempos de paso toque doble con rodilla al pecho
- ❖ 4 tiempos de humping jack
- ❖ 8 tiempos de paso salsa

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En este capítulo se presenta el análisis de los resultados luego de la aplicación de los instrumentos aplicados, de esta manera se constatará la necesidad de la propuesta.

3.1 Análisis de la aplicación de la encuesta

En la aplicación de la encuesta se pudo constatar que el 66% de las encuestadas practican Gimnasia Musical Aerobia de Salón para mejorar su condición física, el 26% coinciden que sus motivos eran disminuir su peso corporal y el 8% buscan eliminar estrés, mejoras psicológicas, liberar energías. El 100% plantea no conocer el nivel de entrenamiento en que se encuentran. El 70 % de las encuestadas manifiesta sentirse fatigadas y cansadas al terminar la fase aerobia de la clase, el 30% manifiesta sentirse satisfechas, motivadas, contentas y energéticas. El 70% afirma que es necesario realizar cambios en las clases, el 30%, que no es necesario ningún cambio. (Anexo II)

3.2 Análisis de la Observación

En la observación aplicada se constató que se aplica una rutina de ejercicios, por lo general ya conocida por los practicantes, realizando todos por igual dicha rutina, en la cual se corrigen pocos errores y hay pocas posibilidades de realizar trabajo individualizado y sin tener en cuenta la condición física de los mismos, es decir, no se le da tratamiento a las diferencias individuales.

3.3 Comparación de los resultados obtenidos (antes y después) a partir del test de Ruffier.

Los resultados antes de aplicar las baterías de ejercicios se identifican con los resultados del diagnóstico presentado en el segundo capítulo de esta memoria escrita. (Anexo IV y V)

Se aplican los mismos métodos, técnicas e instrumentos antes y después de la implementación de las baterías de ejercicios. Esos son los resultados que se comparan estadísticamente.

Como fue expresado en el capítulo metodológico, para la valoración de las baterías de ejercicios en sus resultados, se realizó un experimento natural y formativo, donde se realiza el test de Ruffier antes y después de la implementación de las baterías de ejercicios, las que se aplicaron durante 6 meses, en la sesión de la mañana, en el horario de 8:00 a 9:00 am, con una duración de 1 hora, en el marco de las clases de Gimnasia Musical Aerobia de Salón.

Al comparar los resultados del test de Ruffier, luego de la aplicación de las baterías de ejercicios para la individualización en la planificación de las clases se pudo demostrar la efectividad de las mismas teniendo en cuenta la diferencia significativa observada en cada uno de los estadígrafos aplicados como se puede observar en los anexos VI, VII , VIII y IX. Donde dichas mujeres manifestaban un mejor grado de satisfacción a la hora de realizar los ejercicios y observándose una mejor asequibilidad por parte de ellas en la realización de las clases.

CONCLUSIONES

1. El diagnóstico permitió comprobar que la individualización de la planificación de la fase aerobia no se utiliza en las clases de Gimnasia Aerobia de Salón, lo cual incide negativamente en la atención diferenciada de las practicantes.
2. Las baterías de ejercicios presentados tiene como premisa la individualización de la planificación de la fase aerobia para darle tratamiento a las diferencias individuales de cada uno de las practicantes, mediante ejercicios diseñados especialmente para atender sus necesidades, posibilidades, gustos y preferencias.
3. Luego de la aplicación de la propuesta y la comparación de los resultados obtenidos, se demostró la efectividad de la individualización de la planificación de la fase aerobia para darle tratamiento a las diferencias individuales de las practicantes de la Gimnasia Musical Aerobia de Salón.

RECOMENDACIONES

1. Aplicar los resultados obtenidos en esta investigación para perfeccionar metodológicamente la clase de Gimnasia Musical Aerobia de Salón.
2. Continuar la investigación sobre la individualización de la planificación de la fase aerobia o cardiovascular.

BIBLIOGRAFÍA

1. Albaladejo, L. (2000) Aeróbic para todos. Madrid, Editorial Gymnos. 299 p.
2. Álvarez Prieto, María Elena (2008) Modelo Teórico-Metodológico para la individualización en la planificación del Entrenamiento Deportivo en nadadores escolares. Tesis de doctorado (Doctorado en Ciencias de la Cultura Física) Villa Clara, ISCF "Manuel Fajardo". 120 h.
3. Bustillos C. (2001) Los desafíos de la Educación Popular. La Habana, Asociación de Pedagogos de Cuba. 56p.
4. Carro, R. (2000) Metodología para el perfeccionamiento del Montaje de las rutinas en la Gimnasia Aeróbica Deportiva. Tesis de Maestría. Villa Clara, ISCF "Manuel fajardo".
5. Dennis R, Williams W, Giangreco M, Cloninger Ch. (1994) Calidad de vida como contexto para la planificación y evaluación de servicios para personas con discapacidad. Siglo Cero, 25(155): 5-18.
6. Fleitas, Isabel. (2003) Teoría y práctica general de la Gimnasia. Versión digital.
7. García Fuster, Enrique (2004). Trabajo Social Comunitario. Santa Clara, Editado por el Centro Gráfico de Villa Clara.
8. La Cultura Física Profiláctica en la Medicina General Integral (2000) La Habana, Editorial Pueblo. 120 p.
9. Los ejercicios físicos con fines terapéuticos. (1988) Tomo I. La Habana, INDER.
10. Manual de ejercicio físico general. (1987) Ciudad Habana, Departamento. Nacional de Educación Física.

11. Martín, Bernardo. (1999) Deporte y Salud para todos. Eudema. Madrid, Editorial Cortos.
12. Mazorra Zamora, R. (1987) Para tu salud corre o camina. La Habana, Editorial Científico – Técnica.
13. Mazorra Zamora, R. (1988) Actividad Física y Salud. La Habana, Editorial Científico – Técnica. 110 p.
14. Montero Miranda, Yenisey (2006) Propuesta de baterías de ejercicios para el tratamiento de los diferentes niveles de la Gimnasia Aerobia Estética, en el municipio de Santa Clara. Informe de investigación. Trabajo de Diploma. U.C.C.F.: “Manuel Fajardo”. Santa Clara. Villa Clara.
15. Morales Águila, Antonio. (1995) Las pruebas específicas para el control del desarrollo de los procesos cognoscitivos del esgrimista floretista escolar cubano 14-16 años. Tesis de Doctorado. La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”
16. Orientaciones Metodológicas de la Gimnasia Musical Aerobia. Ciudad de la Habana.
17. La atención a las diferencias individuales de los alumnos en la labor colectiva de aprendizaje y el establecimiento de niveles de ayuda. (de Alejandro L.

ANEXOS

Anexo I: Caracterización de la muestra

No	Nombre y Apellidos	Edad	Sexo	Talla	Peso(Kg.)
1	Iliana Pacheco Arteaga	31	F	1.67	74
2	María Fernández	43	F	1.58	71
3	Yania Palacio	32	F	1.60	70
4	Teresa Gómez Alonso	28	F	1.50	66
5	Olga Pérez Simón	25	F	1.63	69
6	Carmen Fleites Perenia	18	F	1.60	70
7	Nubia León Cárdenas	23	F	1.68	76
8	Selfa Área Cuellar	29	F	1.71	69
9	Yurien Díaz Rodríguez	30	F	1.70	78
10	Maday Negrón Ríos	29	F	1.65	73
11	Norma Peláez Martín	27	F	1.60	68
12	Mirtha Echemendia	40	F	1.62	63
13	Tania María Argüelles	45	F	1.69	60
14	Yadira Moreira Suárez	44	F	1.67	63
15	Yobanna Moreno	39	F	1.68	65
16	Raquel Hurtado Arteaga	35	F	1.70	73
17	Y acné Arbeláez Flores	28	F	1.62	78
18	Yania Leiva Gamboa	32	F	1.59	71
19	Roberta Rodríguez Villa	20	F	1.40	68

20	Laura Fleites Martínez	39	F	1.47	62
-----------	------------------------	----	---	------	----

Anexo II: Encuesta

Objetivo: Determinar el nivel de conocimiento de los practicantes de la Gimnasia Musical Aerobia de Salón acerca de la práctica de ejercicios físicos y sus beneficios para la salud.

1- ¿Qué motivos lo llevan a practicar la Gimnasia Musical Aerobia de Salón?

_____ Mejorar su condición física

_____ Disminuir su peso corporal

_____ Eliminar estrés, liberar energías

2- ¿Conoce el nivel de entrenamiento en que se encuentra ubicado según su condición física?

_____ Si

_____ No

3- ¿En qué estado se encuentra cuando termina cada sesión de la clase?

_____ Fatigado, cansado, extenuado

_____ Satisfecho, motivado, contento, enérgico

4- ¿Según su criterio deben hacerse cambios en la planificación de la clase?

_____ Si

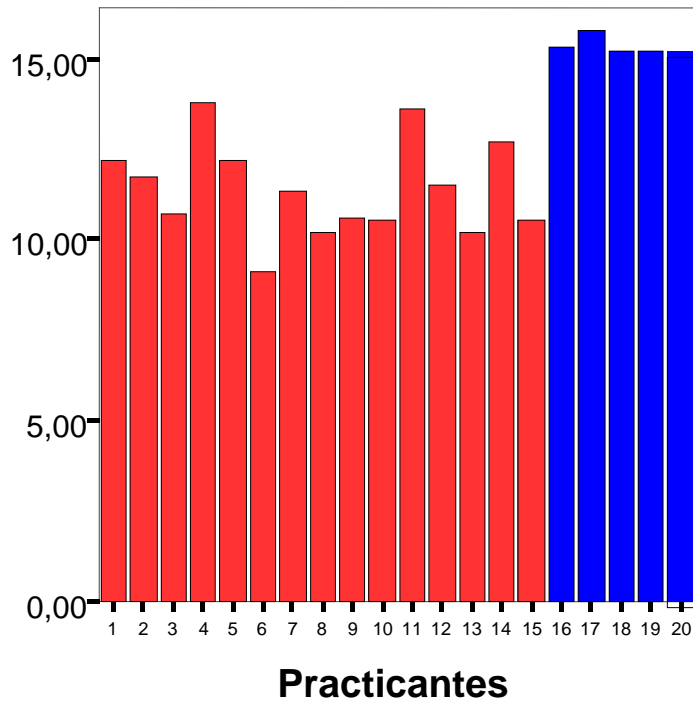
_____ No

Anexo III: Test de Ruffier I (Antes)

No	Nombre y Apellidos	Pr	P1	P2	R
1	Iliana Pacheco Arteaga	12	135	135	8.2
2	María Fernández García	12	145	100	11.7
3	Yania Palacio Rodríguez	12	135	100	10.7
4	Teresa Gómez Alonso	13	145	115	13.8
5	Olga Pérez Simón	12	140	110	12.2
6	Carmen Fleites Perenia	11	130	95	9.1
7	Nubia León Cárdenas	13	135	100	11.3
8	Selfa Área Cuellar	11	140	135	15.8
9	Yurien Díaz Rodríguez	11	120	90	7.6
10	Maday Negrón Ríos	10	120	90	8
11	Norma Peláez Martín	13	148	110	13.6
12	Mirtha Echemendia Fleites	13	120	117	11.5
13	Tania María Argüelles	12	120	110	10.5
14	Yadira Moreira Suárez	12	135	120	12.7
15	Yobanna Moreno Hernández	11	125	114	10.5
16	Raquel Hurtado Arteaga	12	140	135	15.3
17	Y acné Arbeláez Flores	12	130	100	10.2
18	Yania Leiva Gamboa	11	145	135	15.2
19	Roberta Rodríguez Villa	12	140	110	12.2
20	Laura Fleites Martínez	10	140	135	15.2

Anexo IV: Resultados del diagnóstico (momento I)

Test Huffier 1



Débil

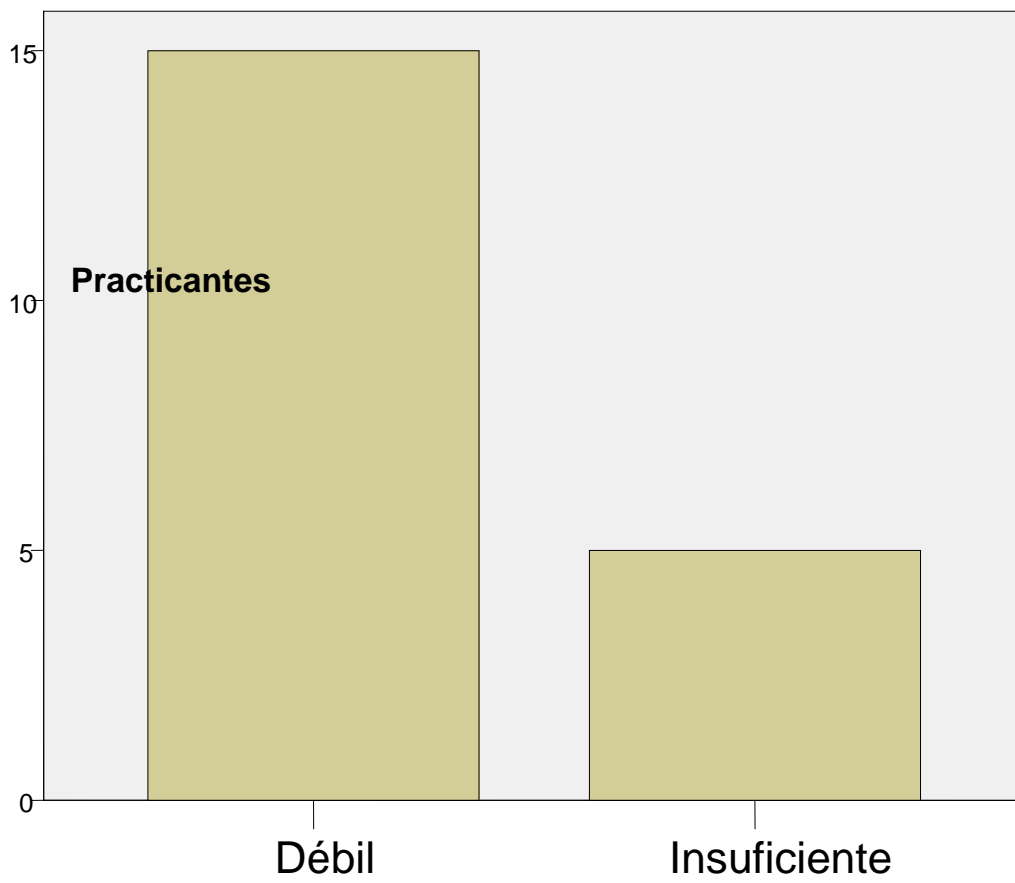


Insuficiente



Anexo V:

Evaluaciones 1



Anexo VI: Test de Ruffier II (después)

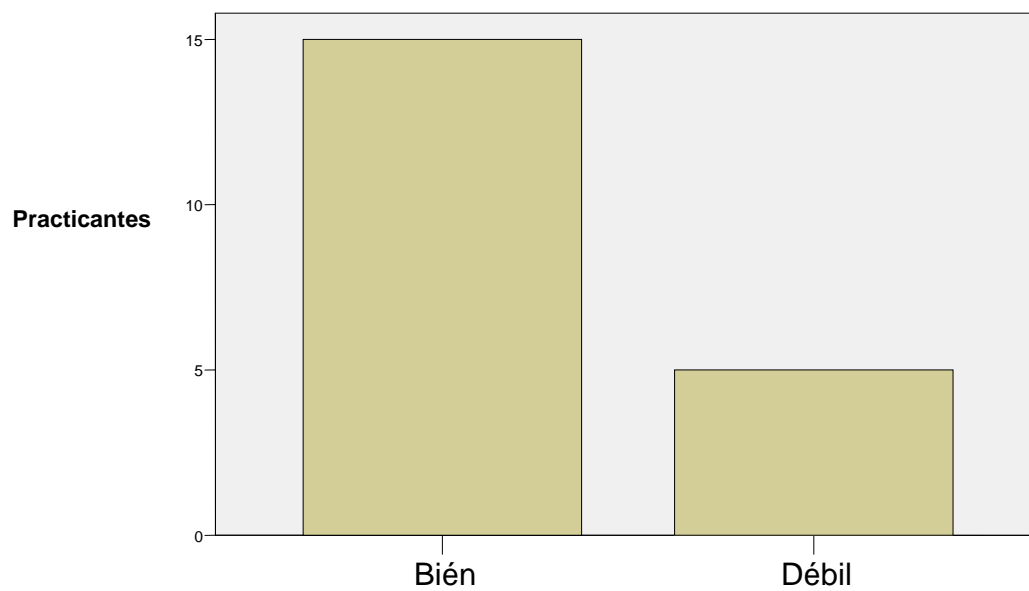
No	Nombre y Apellidos	Pr	P1	P2	R
1	Iliana Pacheco Arteaga	68	135	135	14.4
2	María Fernández García	68	110	115	9.3
3	Yania Palacio Rodríguez	70	135	120	12.5
4	Teresa Gómez Alonso	66	108	95	6.9
5	Olga Pérez Simón	66	110	80	5.6
6	Carmen Fleites Perenia	60	110	90	6
7	Nubia León Cárdenas	69	115	100	8.4
8	Selfa Área Cuellar	70	125	115	11
9	Yurien Díaz Rodríguez	60	120	90	7
10	Maday Negrón Ríos	60	120	95	7.5
11	Norma Peláez Martín	69	118	80	6.7
12	Mirtha Echemendia Fleites	66	120	75	6.1
13	Tania María Argüelles	62	90	70	6.8
14	Yadira Moreira Suárez	62	95	110	6.7
15	Yobanna Moreno Hernández	60	105	114	7.9
16	Raquel Hurtado Arteaga	68	130	125	11.8
17	Yacné Arbeláez Flores	66	110	90	6.7
18	Yania Leiva Gamboa	67	105	90	6.2
19	Roberta Rodríguez Villa	62	120	96	7.8
20	Laura Fleites Martínez	68	135	105	10.2

Anexo VII: Resultados de la constatación (momento II)

Evaluaciones 2

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Bién	15	75,0
	Débil	5	25,0
	Total	20	100,0

Evaluaciones 2



Anexo VIII: Evaluación de la propuesta

**Prueba de los signos
Estadísticos de contraste (b)**

	Evaluaciones 2 - Evaluaciones 1
Sig. exacta (bilateral)	,000

		Evaluaciones 2 - Evaluaciones 1
Subgrupos		
1	Sig. exacta (bilateral)	,000
2	Sig. exacta (bilateral)	,025

Anexo IX: Comparación dos momentos

