

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE.  
“MANUEL FAJARDO”.  
FACULTAD VILLA CLARA.**



**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO  
ACADÉMICO DE MÁSTER EN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA  
COMUNIDAD.**

Folleto de consulta para la preparación de los activistas de  
Gimnasia Musical Aerobia de Salón en el Combinado  
Deportivo “Aurelio Janet Torres”

Autor: Lic. Juana Edenia Regalado Toledo.

**Santa Clara 2011  
“Año 53 de la Revolución”.**

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE.  
“MANUEL FAJARDO”.  
FACULTAD VILLA CLARA.**



**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO  
ACADÉMICO DE MÁSTER EN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA  
COMUNIDAD.**

Folleto de consulta para la preparación de los activistas de  
Gimnasia Musical Aerobia de Salón en el Combinado  
Deportivo “Aurelio Janet Torres”

**Autora:** Lic. Juana Edenia Regalado Toledo.

**Tutores:** MSc. Griselda Monteagudo Leal.

**Dr.C. Jorge Luis Gonzáles Abreu.**

**Consultante:** MSc. Antonio Varona Rojas.

**Santa Clara 2011  
“Año 53 de la Revolución”.**

## PENSAMIENTO



*“El deporte, una tan maravillosa actividad que no solo ayuda a la salud física, no solo ayuda a formar el carácter, no solo ayuda a forjar hombres de espíritu y de cuerpos fuertes, sino que también alienta al pueblo y entretiene al pueblo”.*

*Fidel Castro Ruz*

## DEDICATORIA

- *A mi Padre, por ser el ángel que me pone en pie cuando mis alas tienen problemas para recordar cómo volar, por haber sido el impulsor de que hoy pudiera cumplir sus sueños, y su espíritu vaya como vigía avizorando el rumbo de mi existencia.*
- *A mi esposo que me ha alentado con su callado sacrificio, sin perder la confianza en mí y por su apoyo incondicional.*
- *Al los amores de mi Vida “Mis Hijas”, fuentes de inspiración, por ser la razón de mi existencia, que con su cariño y apoyo me brindaron su ayuda incondicional en los momentos difíciles.*

## AGRADECIMIENTOS

- *A mi familia, que de una forma u otra, aportaron lo mejor de sí en aras de lograr que cumpliera esta etapa felizmente.*
- *A mis tutores y consultante por ser luz y guía en mis esfuerzos.*
- *A mi amiga MSc. Luanda Contreras León, que con su sapiencia sin límites me inspiró cuando más lo necesitaba, orientándome debidamente.*
- *Al DrC. Osmerly Prado Sosa, por confiar en mí e impulsarme a terminar esta obra.*
- *A todos los que de una forma u otra me brindaron su apoyo y confiaron en mí.*
- *A todos los excelentes profesores de la Facultad, por ser libros abiertos de incesante información para mi desarrollo profesional.*

## RESUMEN

En el presente trabajo se propone un Folleto que tributa a la preparación de los activistas de Cultura Física para el trabajo con el programa Gimnasia Aerobia de Salón en el Combinado Deportivo “Aurelio Janet Torres”, del municipio Santa Clara. A pesar de que existen conocimientos de todos los beneficios que aporta esta actividad aerobia y se encuentra bien concebida y programada, la preparación teórica-metodológica de los activistas es insuficiente, lo que repercute en la disminución de la participación de los practicantes en el programa Gimnasia Aerobia de Salón, ante esta situación nos hacemos la siguiente interrogante: ¿Cómo contribuir a la preparación metodológica de los activistas de Gimnasia Musical Aerobia de Salón para incrementar la participación de la comunidad en este programa?, de ahí, la pertinencia de nuestra investigación, por lo que se requiere de una orientación metodológica más consecuente para que los activistas tengan una preparación adecuada a la hora de planificar las clases. En la realización de la investigación se utilizaron métodos y/o técnicas tanto del nivel teórico, empírico como los del procesamiento de la investigación; del nivel empírico se empleó la revisión documental, la observación, la entrevista, la encuesta, el experimento (pre-experimento); del nivel estadístico matemático la distribución empírica de frecuencia y pruebas de hipótesis. El aporte está dado en un Folleto en sí, mientras que la novedad radica en la elaboración de este, dirigido a los activistas, lo que les permite una mayor preparación y por ende brindar un mejor servicio a la comunidad.

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>DESARROLLO.....</b>	<b>7</b>
<b>CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL. ....</b>	<b>7</b>
1.1. <i>Gimnasia Musical Aerobia de Salón: actualidad y perspectivas.</i> .....	7
1.2. <i>La comunidad como espacio para la actividad física y comunitaria: una     visión desde la Cultura Física.....</i>	14
1.3. <i>Los medios como soporte para el abordaje de la Gimnasia Musical     Aerobia de Salón desde la labor del activista para la comunidad.</i> .....	21
<b>CAPÍTULO II: MARCO METODOLÓGICO. ....</b>	<b>24</b>
2.1. <i>Fases de la investigación. ....</i>	24
2.2. <i>Metodología adoptada. ....</i>	25
2.2.1 <i>Métodos y/o Técnicas. ....</i>	25
2.3 <i>Análisis de los resultados. ....</i>	27
2.4 <i>Folleto de Gimnasia Musical Aerobia de Salón. ....</i>	32
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>91</b>
<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>92</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## **INTRODUCCIÓN**

Aún cuando el siglo XXI se inicia entre grandes adelantos tecnológicos y descubrimientos científico- técnicos que se extienden a todos los campos de la Cultura Física con gran rapidez, el ser humano mantiene las necesidades primordiales de seguir alimentándose para conservar la salud y gastando energía para poder acometer las acciones y tareas de la vida diaria. La globalización constituye un proceso inherente a cualquier esfera de la vida, por eso, la salud es una problemática abordada no solo de forma interdisciplinar, sino también de manera global, la Cultura Física y la práctica de disímiles tipos de actividad física ya es habitual en casi todos los países del mundo.

El incremento gradual de la actividad física en la sociedad moderna ha propugnado una necesidad de profundizar en la educación de la misma, donde el ejercicio físico más que un fin en sí mismo, se convierte en un medio para lograr, a través del movimiento, un efecto más educativo e integral en las personas que lo practican, de esta forma se alcanza de manera progresiva la incorporación de toda la población a la práctica sistemática de dicha actividad.

Cuba, es un fiel exponente de cómo las ventajas de la actividad físico deportiva son utilizadas, no solo con fines competitivos, sino también en función de la elevación de la calidad de vida del pueblo, lo cual ha sido una constante preocupación del sistema de salud. La práctica sistemática de la Educación Física y el Deporte en la sociedad socialista, ejerce una influencia sustancial en el mundo espiritual del individuo de una conducta altamente moral, al mismo tiempo ofrece a cada persona enormes posibilidades de preparación y mejoramiento.

Las posibilidades de perfeccionamiento sistemático de las capacidades físicas ha constituido durante más de 50 años el centro de la práctica del Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER), a través de un sistema identificado por la relación de la masividad y la calidad.

La práctica de la actividad física se desarrolla desde la escuela hasta cualquier espacio y tiempo de la comunidad.

El sistema de áreas deportivas comienza en el ámbito de la comunidad y el municipio, es por ello que existen los Combinados Deportivos, donde se declara el “Deporte derecho de todo el pueblo”; a partir de estos principios y la voluntad política existente, se logra de manera progresiva la incorporación de toda la población que desee realizar actividades físicas desarrollándose desde el punto de vista físico y emocional, sin distinción de edad ni sexo, por lo que participan niños, jóvenes y adultos, e incluso personas de la tercera edad, los que consideran la práctica de ejercicios como un importante medio de salud y bienestar.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la calidad de vida es “la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno”.

La promoción de la salud en la comunidad constituye una herramienta de trabajo que puesta en manos de los activistas de Cultura Física, unidos a las iniciativas creadoras que surjan en el territorio, dan respuesta a las necesidades de los practicantes y a las características del medio, garantizando la calidad de los servicios. Esto influye positivamente en el desarrollo de la sociedad, por lo que resulta importante su tratamiento por las ciencias por la vía científica. Sobre esta base debe concebirse e implantarse las conductas a seguir, siendo esencial el protagonismo de los miembros de la comunidad, desde el diagnóstico de sus problemas, hasta la satisfacción de los mismos.

Una de las variantes de la actividad física más exitosa y practicada en el país actualmente es la Gimnasia Musical Aerobia de Salón. Esta por sí misma, no solo

va encaminada al trabajo cardiovascular del organismo y a generar beneficios fisiológicos, sino que la plenitud, autenticidad y belleza de sus movimientos coordinados a un ritmo musical, mejora la flexibilidad, la coordinación, orientación espacial, la fuerza e incluso las habilidades motrices, favoreciendo tanto al cuerpo como a la mente, provocando niveles de satisfacción en el ánimo del practicante: siendo divertida, desenfadada y fácil de realizar. La misma gana su espacio tras su sentido lúdico, pero de extraordinario efecto positivo para el organismo humano.

A pesar de que su práctica ha tenido gran repercusión en el país, el profesor de Cultura Física tiene dentro de su contenido de trabajo, varios programas y varios activistas dentro de ellos, los cuales son de vital importancia para el apoyo y calidad de la clase e incluso para la demanda que la Gimnasia Musical Aerobia de Salón (GMAS) amerita y la poca fuerza técnica existente en dicho programa, elemento este que incide en la utilización de activistas frente a grupo en la clase, en algunos momentos. La participación está dada tanto por el activista (activa) como por la comunidad (pasiva), la cual se puede ver desde estas dos aristas.

Las condiciones para dicha participación, interpretando a De la Riva (1994, 30-40), son:

1-Motivación para que participen:

Que las personas quieran participar a partir de sus motivaciones e intereses, de la satisfacción socio-afectiva, lo que refuerza su sentimiento de pertenencia al grupo y la percepción de la utilidad de la participación para la satisfacción de sus necesidades e intereses.

2.-Formación para saber participar:

Que las personas tengan preparación, formación para saber participar, es decir, que cuenten con los conocimientos y capacidades necesarias para ello, para la comunicación y la cohesión del grupo y para organizar el funcionamiento de éste en la participación.

3.-Organización para saber participar:

Que las personas a quienes está dirigida la participación, se organicen para poder hacerlo, puesto que en esa organización es donde se establecen al interior del grupo las influencias, afloran los conflictos o las necesidades, por lo que hay que atender a su estructura de funcionamiento y al desarrollo de acciones eficientes y eficaces que faciliten poder participar.

Nuestro estudio está centrado en el Combinado Deportivo “Aurelio Janet Torres”, debido a la gran participación de practicantes en el programa Gimnasia Aerobia de Salón, por lo que se hizo necesario el apoyo de activistas como alternativa para satisfacer las necesidades y preferencias de la población, esto se evidenció en visitas, inspecciones y otras vías; para ello se ha tenido en cuenta que estos individuos poseen aptitudes y actitudes para desempeñar esta función, además de la atención que reciben los mismos por la dirección del organismo en cuanto a control y organización de sus actividades, que se consolidan con el Pleno Anual de Activistas.

A pesar de que existen evidencias del desempeño organizativo y la promoción en cuanto a la calidad de la clase, existen dificultades en la preparación, porque no solo la experiencia y el tiempo que le dedican a la preparación de la actividad es suficiente, por lo que se hace necesario aumentar el nivel de preparación desde el punto de vista metodológico en pos de garantizar la permanencia de sus practicantes de forma masiva y sistemática para poder elevar la calidad del servicio.

En tal sentido, las indicaciones y preparaciones metodológicas por las cuales se planifican las clases, no satisfacen las necesidades y posibilidades de los activistas, por lo que un material impreso manuable sería en gran medida la solución, donde les oriente qué hacer en cada parte de la clase con sus especificidades, así como contenidos propios de la actividad aeróbica. Por lo que se plantea la siguiente **Situación Problemática**: insuficiencias en la preparación de los activistas de Gimnasia Musical Aerobia de Salón para enfrentar las clases

limitando la participación de la comunidad en este programa.

Por lo que esta situación permite plantear el siguiente **problema científico**:  
¿Cómo contribuir a la preparación metodológica de los activistas de Gimnasia Musical Aerobia de Salón para incrementar la participación de practicantes de la comunidad en este programa?

El **Objeto de estudio** es la: participación de practicantes de la comunidad en los programas de la Cultura Física, mientras que el **Campo de acción** es: la participación de practicantes de la comunidad en el programa Gimnasia Musical Aerobia de Salón.

El **Objetivo General** es: diseñar un Folleto dirigido a la preparación de los activistas en el Combinado Deportivo “Aurelio Janet Torres” para incrementar la participación de los practicantes de la comunidad en el programa de Gimnasia Musical Aerobia de Salón.

Los **Objetivos específicos** van encaminados a:

1. Diagnosticar la preparación de los activistas del Combinado Deportivo “Aurelio Janet Torres” sobre la planificación de las clases de Gimnasia Musical Aerobia de Salón.
2. Describir la situación inicial de la participación de los practicantes de la comunidad en el programa de Gimnasia Musical Aerobia de Salón en el Combinado Deportivo “Aurelio Janet Torres”.
3. Elaborar un Folleto para los activistas de Gimnasia Musical Aerobia de Salón en el Combinado Deportivo “Aurelio Janet Torres”.
4. Valorar la participación de los practicantes de la comunidad en el programa de Gimnasia Musical Aerobia de Salón en el Combinado Deportivo “Aurelio Janet Torres” a partir de la implementación de un Folleto a los activistas y su aplicación práctica.

La **Hipótesis** científica es: La implementación de un Folleto dirigido a los activistas del Combinado Deportivo “Aurelio Janet Torres” incrementará la participación de los practicantes de la comunidad al programa de Gimnasia Musical Aerobia de Salón.

Para darle cumplimiento a los objetivos anteriormente declarados se emplea el materialismo dialéctico como método general de la investigación y a partir de él se seleccionan los diferentes métodos y/o técnicas tanto del nivel teórico, empírico como los del procesamiento de la investigación, del nivel teórico se utilizaron el analítico-sintético, inductivo-deductivo, hipotético-deductivo y del nivel empírico se empleó la revisión documental, la observación, la entrevista, la encuesta, el experimento (pre-experimento); del nivel estadístico matemático la distribución empírica de frecuencia y pruebas de hipótesis.

En la realización de esta investigación participaron tres poblaciones: la primera integrada por 6 activistas del combinado que imparten clases en dicho programa, una segunda población integrada por los 93 practicantes de la comunidad distribuidos entre los 6 grupos atendidos por los activistas y la tercera por el metodólogo municipal y el subdirector del Combinado Deportivo.

El Folleto contribuye a mejorar la preparación de los activistas de Cultura Física que imparten Gimnasia Musical Aerobia de Salón en el Combinado Deportivo “Aurelio Janet Torres”, con el fin de prepararlos metodológicamente sobre la base de los cambios y transformaciones ocurridas en las prácticas de estos ejercicios, ya que los materiales editados en Cuba y otros países consultados, no ofrecen orientaciones metodológicas para la preparación de las clases de los activistas que imparten Gimnasia Musical Aerobia de Salón, lo que se revertirá en un servicio de mayor calidad a los practicantes de la comunidad. El aporte de la investigación está dado en un Folleto en sí, mientras que la novedad radica en la elaboración del mismo, dirigido a los activistas, lo que les permite una mayor preparación y por ende brindar un mejor servicio a la comunidad.

***Folleto de consulta para la preparación de los activistas de Gimnasia Musical Aerobia de  
Salón en el Combinado Deportivo “Aurelio Janet Torres”***

---

El informe escrito recoge el proceso de investigación llevado a cabo, y se estructuró de la siguiente manera: Introducción; Capítulo I, en el que se plantean los sustentos teóricos de la investigación; Capítulo II, declara el marco metodológico y por último el análisis de los resultados obtenidos, así como las Conclusiones, Recomendaciones, Bibliografía utilizada, y los Anexos.

## **CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL**

### **1.1 Gimnasia Musical Aerobia de Salón: actualidad y perspectivas.**

En la Gimnasia Musical Aerobia de Salón, la profundización y la complicación de las relaciones mutuas entre los movimientos y la música, hace que se logre la virtuosidad técnica, ampliando la esfera emocional artística que surgen para cada practicante, la infinita gama de colores, formas, texturas, sonidos de los instrumentos, coreografía, medios e instalaciones, introducen al practicante en el mundo de lo bello y armónico, simétrico, estimulando su sensibilidad emocional y activando su conducta en la creación de un estado de placer que repercute satisfactoriamente en su productividad física, educativa y en el desarrollo de su personalidad.

Las actividades aeróbicas 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 las calles de cualquier ciudad. Luego se desarrollaron algunos aparatos sofisticados para poder trabajar bajo techo y en espacios reducidos, entre los que se destacan la bicicleta estacionaria, el remo, las esteras rodantes, entre otros. Estos aparatos han tenido un exitoso y comercial camino, pero por no poder encontrarse al alcance de todos y también por mantener las mismas posturas y posiciones iniciales que limitan la gama de movimientos a realizar, es que se recurre nuevamente a las actividades de la gimnasia de mantenimiento, pero esta vez introduciendo como componente novedoso el trabajo aeróbico.

Este se realiza mediante pasos y sus combinaciones, y como componente de importancia se incluye el trabajo con la música, la cual además de motivar, sirve para dosificar adecuadamente las cargas de trabajo de las clases. Es así como surge esta nueva modalidad, denominada Gimnasia Aerobia de Salón la cual fue diseñada solamente para la población adulta sana. En la actualidad en nuestro país, esta práctica se ha extendido a escolares de la enseñanza media y superior,

algunos lo practican como programas y otros en horarios del deporte participativo, mereciendo gran importancia ya que es la capacidad del organismo para realizar esfuerzos de más de treinta minutos de duración en equilibrio entre el consumo y suministro de energías a partir de la utilización del oxígeno, el cual se va asegurando por la intervención de los aparatos respiratorios y cardiovasculares.

El ejercicio aeróbico regular, mejora las capacidades fisiológicas y funcionales del organismo de una persona, dándole una mejor calidad de vida. La resistencia aeróbica permite un mayor tiempo de trabajo a costa de la disminución de la intensidad del mismo. Esta actividad de forma sistemática y dosificada, mejora la capacidad vital, reduce la frecuencia cardiaca en reposo, aumenta el gasto calórico y las concentraciones de hemoglobina, disminuye el tiempo de recuperación del organismo, aumenta la sensación de bienestar, el sentido del humor, favorece la autoestima, desarrolla la autoconfianza, mejora las relaciones humanas, la expresión corporal, sentido del ritmo y la coordinación.

Para conseguir el efecto deseado, un trabajo aeróbico debe ser ininterrumpido, es preciso no bajar del 60 % de ese máximo ni superar el 80 %, debe trabajar fundamentalmente los grandes grupos musculares que forman las piernas y los glúteos, debe tener una duración aproximada de 55 minutos; se realizará con una intensidad del 65% al 85% de la capacidad cardiaca máxima y se practicará con una periodicidad de dos a tres veces por semana. Por lo que nos enfrentamos a un trabajo de intensidad 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. (revisado el día 6/5/2009 en el sitio [http://www.monografias.com/trabajos33/gimnasia-musical-aerobica\\_shtm.](http://www.monografias.com/trabajos33/gimnasia-musical-aerobica_shtm.))

En la clase se debe ser cuidadoso con la salud del practicante, la Gimnasia Musical Aerobia de Salón debe ser creativa y para su mejor desarrollo, depende de la imaginación de los activistas y practicantes por lo que deben conocer los

métodos, modalidades, objetivos y particularidades de las clases.

Los objetivos de los ejercicios aerobios pueden ser variados: mejora de la condición física general, concretamente la capacidad de resistencia y tonificación muscular, también aumenta el ritmo metabólico, elimina las grasas de reserva, divierte y proporciona un entorno en el que se liberan tensiones causadas por los vertiginosos ritmos de vida actual, eliminando el estrés.

Uno de los aspectos a tener en cuenta en las clases de aerobio es la música, algo esencial en el momento en que se decide dar forma a una coreografía. La música inspira en la motivación del practicante y le ayuda a que le sea divertida. Es, por tanto, el elemento imprescindible para el trabajo creativo; por tanto, lo primero que se debe hacer es aprender a escuchar la música. El tipo de música que se elige para la coreografía dará un matiz especial a cada tipo de clase. Así, la salsa deberá dotar al practicante de un resultado final de ritmo y movimientos que le son propios; lo mismo ocurriría con el hip-hop, funk, etc.

No se debe olvidar nunca, que una velocidad demasiado rápida puede dar lugar a un descontrol en el movimiento, con sus correspondientes consecuencias negativas. Si se utiliza la música de forma adecuada, las señales verbales y visuales serán empleadas correctamente, logrando alcanzar los objetivos que se pretenden con la coreografía.

La combinación de música y movimiento aeróbico conforman la base del aerobio. El poder abandonarse al ritmo de la música, el activista guía al grupo con una serie de variados pasos, siempre adaptados a las condiciones individuales de cada practicante, hace del aerobio una actividad muy atractiva para ejercitarse. Además, mezclar el ejercicio aeróbico con la música desarrolla el sentido del ritmo y la coordinación.

En la actualidad, el aerobio, es uno de los deportes más practicados en todo el mundo. 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 aerobio, un deporte que permite obtener un buen nivel físico sin una intensidad de trabajo elevada, ayuda a sentirse mejor, por eso la población y en especial las jóvenes toman determinado interés por esta actividad física.

El practicante baila al ritmo de la música utilizando pasos y movimientos propios de esta actividad, organizados en una coreografía. El patrón de movimiento son las "combinaciones de pasos básicos de las danza aeróbica junto a patrones de movimiento de brazos ejecutados con música para crear secuencias dinámicas, rítmicas y continuas con movimientos de bajos y altos impactos". La selección de la coreografía debe proporcionar una intensidad deseada para ejemplificar la naturaleza cardiovascular del aerobio.

Se puede denominar coreografía como la concibe VEGA (1989): escribir baile del griego Choreia que significa bailes y también del griego Graphein que significa escribir y desde el punto de vista danzario significa, el arte de componer o crear una danza o simplemente arte de la danza, literalmente "escritura de la danza", también llamada composición de la danza, es el arte de crear estructuras en las que suceden movimientos, conexión de estructuras de movimientos.(visitado el 12/4/2009 en el sitio <http://es.wikipedia.org/wiki/Coreograf%C3%ADa>.)

Debido a la diversidad de criterios con que es enfocado este concepto, se puede plantear que la preparación coreográfica en el sentido más amplio de la palabra tendría en cuenta la utilización de diferentes medios para lograr la preparación gradual de gimnastas bailarines con vistas a cumplimentar con éxito los requerimientos que en este sentido imponen los deportes de arte competitivo.

La coreografía en la Gimnasia Musical Aerobia de Salón (GMAS) es el resultado de una clase preparada; consiste en combinar pasos con movimientos de brazos diferentes, unidos y ordenados correctamente, adecuados a un ritmo y estilos musicales, hasta crear un esquema o rutina. La coreografía debe ser efectiva, con atractivo visual y capaz de dar divertimento al practicante. Albaladejo, L. (2000): p 109.

Para la presente investigación, se asume este último concepto de (GMAS) por ajustarse a los elementos básicos que conforman la coreografía en Cuba y contener los estilos más utilizados por los activistas con sus practicantes.

Al trabajar la Gimnasia Musical Aerobia de Salón, se hace necesario conocer los beneficios de esta actividad física aeróbica, tanto por parte de los activistas, profesores como practicantes. 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 aerobio en la primera categoría, por eso los practicantes disfrutan de esta actividad física.

En ella, la realización de los movimientos propios de la clase permiten activar diferentes mecanismos que ayudan a coordinar la acción de huesos, músculos y tejidos del cuerpo humano. Para tener un buen nivel de desarrollo motor, será necesario un arduo trabajo que involucre al sistema nervioso para mejorar las reacciones fisiológicas necesarias en el movimiento. La función del aparato motor está determinada por la actividad de los músculos y de los centros nerviosos que lo enervan al realizar alguna actividad física constante, así el sistema nervioso y neuromuscular se irá perfeccionando.

En cuanto al sistema cardiorrespiratorio, es necesario hacer énfasis en cuanto a la actividad aeróbica, la que le ofrece beneficios especialmente llamativos, sobre todo al corazón. “Aeróbico significa trabajo en presencia de oxígeno”, lo cual resulta de vital importancia en estas edades. Los sistemas que intervienen en el transporte de oxígeno para que los practicantes puedan hacer cualquier actividad, como el aerobio, son el respiratorio y el circulatorio; con esta actividad, el corazón de los practicantes se fortalece y aumenta su tamaño.

De esta forma se reduce el número de pulsaciones por minuto del mismo, 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.

En el desarrollo de esta actividad los practicantes aprenden la forma de controlar el pulso, en cada una de las partes de la clase, se preocupan por mantener su forma física, es decir, mantener el peso adecuado a su estatura, pretenden resultar cada vez más atractivas o atractivos, tradicionalmente, muchas personas se han asomado al mundo del aerobio 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.

Toda actividad física de poca 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 o medio plazo, sino también a largo, ya que las personas que hacen actividades físicas padecen de forma más tardía, o no llegan a sufrir las consecuencias de problemas de descalcificación ósea cuando son ancianos, por eso es de vital importancia mantener el cuerpo en buena condición física, sobre todo preparar a los practicantes en este sentido, para que no sufran lesiones con el paso de los años.

Al analizar todos los beneficios que trae consigo el aerobio, como práctica de la actividad física, se hace referencia a algunos de carácter fisiológicos:

- Regula el peso corporal, aumenta el tono muscular modelando la figura de la persona.
- Aumenta considerablemente la elasticidad de la musculatura, mejorando la postura.
- Alivia los dolores musculares y de espalda, fortaleciendo la región lumbar.
- En el corazón, se garantiza el aumento del volumen cardíaco.
- Disminución de la frecuencia cardiaca (latidos) en reposo.
- Aumenta el suministro de oxígeno a nivel celular.
- Mejora la regulación de la temperatura corporal.
- Previene la osteoporosis.

Es necesario tener en cuenta las mejoras psicológicas que pueden tener con la práctica del aerobio, pues una vez que se ha logrado que la mayoría de las personas comprendan, que hablar de esta actividad física no sólo implica hablar de salud mental, al analizar los estados de ánimo de los practicantes, 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 aerobio es capaz de contemplar la vida con menos complejos y más plenitud.

Actualmente, 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 actividad física, el aerobio ayuda a las personas que lo practican a enfrentar sus problemas cotidianos de manera positiva sometiendo a su cuerpo a un esfuerzo no demasiado intenso con el que se relaja con mayor facilidad.

En una sesión de aerobio no sólo se quema grasa, sino también el mal humor. Conocer a otras personas ayuda considerablemente a evadirse por un momento de la agonía que muchas veces representa el mundo, permite a los practicantes formar valores como el compañerismo, la ayuda mutua, eleva la autoestima, la camaradería, amor al trabajo, confianza en sí mismo, etc.

Todo ello conlleva a obtener beneficios psicológicos tales como:

- Mejora la apariencia y la imagen, lo cual aporta beneficios de auto confianza y sensación de bienestar.
- Aumenta la habilidad de atenuar el estrés.
- Hace que el tiempo de ocio y de trabajo sea más productivo.
- Mejora la relajación, aumenta la concentración y el estado de alerta, las relaciones familiares y entre amigos.
- Aumenta la calidad del sueño.
- Reduce comportamientos negativos y dependencias no deseadas.
- Proporciona una sensación de bienestar gracias a las "endorfinas" (las hormonas de la felicidad, que segrega nuestro cerebro cuando realizamos deporte).

## **1.2 La comunidad como espacio para la actividad física y comunitaria: una visión desde la Cultura Física.**

Los problemas del entorno comunitario han venido ganando un lugar priorizado en la atención de numerosos especialistas, por lo que las investigaciones con enfoque comunitario se hacen indispensables en aras de alcanzar resultados significativos en cualquiera de las esferas de actuación.

En este sentido surgen retos importantes para el quehacer científico, tanto en el orden teórico como en la sistematización de una práctica social comunitaria, que se hace cada vez más diversificada e interdisciplinaria. Produciéndose así todo un debate en torno a reconocer al espacio local (municipal y comunitario) como una búsqueda de elevar la calidad de vida de la población en muchos sentidos, que rompe con el tradicionalismo del componente económico y social que predominaba en las concepciones nacionales de desarrollo.

El trabajo social comunitario no es solo trabajo para las personas que son miembros de la comunidad; es un proceso de transformación desde la comunidad: soñado, planificado, conducido y evaluado por la propia comunidad. Sus objetivos son potenciar las fuerzas y la acción de la comunidad para lograr una mejor calidad de vida para su población, sin menospreciar la labor de los centros e instituciones colindantes. En nuestro país, ocupa un lugar significativo en el quehacer científico y sociocultural.

Por ello, desde la perspectiva que venimos exponiendo asumimos el concepto de comunidad definido por los investigadores del Centro de Estudios Comunitarios quienes después de realizar un análisis minucioso sobre las diferentes utilidades del término en la literatura especializada, arriban a la siguiente definición: "La comunidad es un grupo social que comparte espacios donde la participación y cooperación de sus miembros posibilita la elección consciente de proyectos de transformación dirigidos a la solución gradual y progresiva de las contradicciones potenciadoras de su autodesarrollo" (cec pág 28).

En Cuba, la comunidad supuesta, amén de otros grupos sociales, es cualitativamente diferente a otras del orbe por haber sido producto -por vía de la creación o la modificación- de la revolución social socialista, que implicó nuevas formas de organización económica y socio-política. Ella no es una forma derivada como alternativa paralela al poder estatuido, como ocurre en otras partes, a pesar de sus imperfecciones reales; por ella transita la ideología y, por consiguiente, es lugar de reproducción tanto de valores como de modos de vida, proyectos, etc., coincidentes o no con el ideal, es el lugar donde se puede distorsionar, empobrecer o enriquecer el proyecto común.

La creación de los Consejos Populares y el surgimiento de movimientos comunitarios en diferentes regiones del país, contribuye a la formación de la conciencia ciudadana según la cual el Estado debe satisfacer sus necesidades y avanzar hacia la concientización de que es la propia comunidad, con sus recursos

y fuerzas internas, quien debe resolver sus problemas para garantizar su auto desarrollo.

En tal sentido, la investigación comunitaria, en una aproximación psicosocial, significaría darle a la comunidad, como espacio de cotidianidad, el valor epistemológico potencial que lleva implícito para la comprensión del sujeto y sus procesos de socialización y desarrollo individual y social.

Las organizaciones deportivas de la comunidad en su concepción territorial, son las encargadas de cumplir la política deportiva cubana en el espíritu de que el "deporte es un derecho del pueblo". Es por ello que la Cultura Física como actividad social no escapa a la dinámica de los cambios que se han producido en la sociedad y tiene como pretensión desarrollar su carácter participativo en la comunidad.

**La Cultura Física:** es la parte de la sociedad que se refleja en la mente del hombre y es la acumulación de logros culturales y sociales que se establecen a través de la historia, que expresa valores individuales de la cultura y enfrenta con éxito las tareas individuales y sociales repercutiendo directamente en la calidad de vida. Conferencia Especial Pedagógica (1997).

Las Organizaciones Deportivas de Base, tienen como objetivo supremo, satisfacer de manera creciente y hacia los niveles más altos de excelencia el desarrollo de la Cultura Física, en su concepto más amplio, en todos los sectores de la población, dando respuesta con calidad y eficiencia a las exigencias actuales, en la atención del trabajo comunitario, el deporte participativo y selectivo, la Educación Física, la Cultura Física y la Recreación del territorio.

**La Cultura Física Comunitaria:** estudia la Cultura Física en las comunidades de montañas de la región central de Cuba: propuesta de un modelo de intervención. Anoceto (2006. p 37). Parte de la cultura de la comunidad se concreta en las actividades físicas que se manifiestan en un contexto comunitario mediante formas en que el hombre expresa sus valores y relaciones.

### **Rasgos de la Cultura Física Comunitaria.**

- Es parte de la cultura de una comunidad dada, que expresa los valores físicos culturales específicos de ella.
- Concreta la actividad física en un contexto determinado a partir de las prácticas que manifiestan los hombres.
- No tiene carácter elitista.
- Integra múltiples formas mediante las cuales el hombre puede expresar sus valores individuales.
- Propicia el establecimiento de relaciones sociales entre los hombres de modo más afectivo.
- Necesita para su desarrollo del proceso participativo de los ciudadanos.
- Permite la concreción del Sistema de Cultura Física y Deporte mediante las prácticas físicas que se dan en la comunidad.

### **Principios de la Cultura Física asociados al trabajo comunitario.**

1. Carácter jurídico: el deporte derecho del pueblo.
2. Carácter sociológico: expresado en la masividad, en la práctica de la actividad física.
3. Carácter ideo-político: la actividad física es un medio ideal para la formación de valores ciudadanos. De hecho cualquier actividad física que se desarrolle entre los miembros de una comunidad, propicia la formación de valores como expresión de los intereses de la comunidad.
4. Dirección: este se concreta en que las actividades de la Cultura Física que se desarrollan en una comunidad tienen una dirección participativa, en ella es necesario implicar todos los sujetos para la obtención del resultado esperado o en el desarrollo de la actividad deseada.

Como parte del desarrollo de la Cultura Física en la comunidad, se atienden

---

además a nivel comunitario, los programas de promoción y prevención de salud, que incluyen a los abuelos, las embarazadas, los lactantes, los grupos de Gimnasia Básica para la mujer y la Gimnasia Musical Aerobia de Salón en la comunidad. Las condiciones de trabajo en la vida moderna se caracterizan por una eliminación progresiva del esfuerzo físico, por ello es necesario motivar a la comunidad para que participen en actividades físicas.

La participación no es solo un instrumento para la solución de problemas, sino indiscutiblemente, una necesidad fundamental del ser humano. Es el camino natural para que el hombre canalice su tendencia innata a realizar, a hacer cosas, afirmarse a sí mismo y dominar la naturaleza y el mundo. Su práctica envuelve la satisfacción de necesidades no menos básicas, como la interacción con los otros hombres, la autoexpresión, el desarrollo del pensamiento reflexivo, el placer de crear y recrear cosas y la valorización de sí mismo por los demás. No consiste en la recepción pasiva de los beneficios de la sociedad, sino en la intervención activa de su construcción, que es hecha a través de la toma de decisiones en las actividades sociales en todos los niveles. Esta tiene dos bases complementarias: una base afectiva (participamos porque sentimos placer en hacer cosas con otros) y una base instrumental (participamos porque hacer cosas con otros es más eficaz y eficiente que hacerlas solos).

A continuación se muestran algunos factores que condicionan la participación:

- 1) Las barreras para la participación pueden encontrarse en actitudes personales. Ej: madre sumisa, padre autoritario, hijos acostumbrados a obedecer.
- 2) Las cualidades personales del líder pueden actuar a favor de la participación, si es capaz de crear un ambiente donde nadie se sienta inhibido a dar su opinión.
- 3) La naturaleza del problema puede favorecer la participación cuando su solución interesa a todos.

- 4) Se entorpece la misma cuando la filosofía social de la institución concede al dirigente el papel de pensar y al subordinado el de "beneficiarse" con el pensamiento del otro (rol meramente instrumental, sin acceso al control del proceso).
- 5) Una gran influencia es ejercida por la estructura social; la participación no puede ser igualitaria y democrática cuando la estructura de poder concentra las decisiones en una élite minoritaria.
- 6) Facilita la participación del tipo democrático de liderazgo, y la inhibe o dificulta del tipo autocrático o centralizado.
- 7) Influye también la estructura de la organización, cuando esta crece y se torna más compleja, se vuelve más difícil la participación, exigiendo mecanismos de delegación y de representación.
- 8) Un aspecto importante es la distribución de funciones. En la medida en que la estructura de una organización es más flexible y descentralizada, la participación se desarrolla más naturalmente.
- 9) La flexibilidad de la programación es un elemento importante. Cuando las actividades están rígidamente estipuladas en un programa establecido, la participación en la toma de decisiones deja de ser relevante y se reduce a decisiones triviales de táctica operacional.

De ellos se originan diferentes principios:

- a) La participación es una necesidad humana y por consiguiente, constituye un derecho de las personas.
- b) Se justifica por sí misma, no por sus resultados. Al ser una necesidad y un derecho, no consiste solo en una opción metodológica para cumplir eficientemente ciertos objetivos, debe ser promovida aún cuando resulte el rechazo de los objetivos establecidos.

- c) Es un proceso de desarrollo de la conciencia crítica y de adquisición de poder. La misma transforma a personas antes pasivas y conformistas en activas y críticas, provoca una descentralización y distribución del poder, antes centrado en una autoridad o grupo reducido.
- d) Conduce a la apropiación del desarrollo por el pueblo. Al participar en el planeamiento y ejecución de un proceso, se siente propietario, corresponsable de su éxito o fracaso; por eso el proceso participativo no se acaba cuando se retiran las fuerzas externas.
- e) La participación es algo que se aprende y perfecciona.
- f) Puede ser provocada y organizada, sin que ello signifique necesariamente manipulación.
- g) Es facilitada por la organización y por la creación de flujos de comunicación eficientes.
- h) Las diferencias individuales en el modo de participar deben ser reconocidas y respetadas. El éxito de la participación consiste en aprovechar la diversidad de "carismas" sin exigir comportamientos uniformes.
- i) Esta puede resolver conflictos pero también puede generarlos.
- j) No se debe sacralizar la participación. Ella no es indispensable en todas las ocasiones. El hecho de que un grupo haya adoptado un enfoque participativo no quiere decir que todo el mundo deba participar en todo, todo el tiempo. El propio grupo debe decidir participativamente el cuándo, quién y cómo.

En tal sentido, asumimos lo expresado por Bordenave (1985), por lo que la "Participación viene de la palabra PARTE, es SER PARTE, TOMAR PARTE, TENER PARTE. Pero es posible ser parte sin tomar parte. La participación no es, entonces, cuánto se toma parte, sino cómo se tiene parte".

### **1.3- Los medios como soporte para el abordaje metodológico de la Gimnasia Musical Aerobia de Salón desde la labor del activista.**

Atendiendo a las dificultades señaladas anteriormente se propone un Folleto dirigido fundamentalmente a solucionar, hasta donde sea posible, las deficiencias detectadas en la presente investigación.

**Los Medios de enseñanza:** “son todos los componentes del proceso docente educativo que actúan como soporte material de los métodos (instructivo y educativo) con el propósito de lograr los objetivos planteados”. Vicente González Castro, (1979): p. 37. No podemos verlos en el proceso pedagógico como un ente aislado, tenemos que analizarlos con sus nexos y conexiones en el sistema donde interactúan en la relación objetivo – contenido – método – medios de enseñanza. En esta relación los medios de enseñanza son el ¿con qué?, y determinan el contenido lógico de los métodos, con su soporte material.

En el estudio realizado se pudo constatar que existen varios tipos de medios de enseñanza relacionados con los libros de textos y materiales impresos, que es la categoría en que está contenido el medio que se trata en esta investigación, el material de estudio.

Por todo lo mencionado anteriormente, se ha podido determinar que para el desarrollo de la Gimnasia Musical Aerobia de Salón existen dificultades con la bibliografía, lo que limita la preparación de los activistas. Se propone elaborar un material impreso con los contenidos de la misma, que ayude a una mejor preparación de los activistas.

Llamamos **material impreso** a los medios de enseñanza que transmiten la información mediante el lenguaje escrito, impreso por medio de la máquina. Están destinados tanto a la transmisión de información como a la formación de habilidades en la solución de ejercicios y tareas, la orientación del estudio individual, para el trabajo experimental y la educación en sentido amplio. Precisamente “los materiales impresos (y muy especialmente los libros de texto)

son los medios de enseñanza más utilizados en cualquier país, independientemente de su nivel de desarrollo, tanto por activistas como por alumnos". Vicente González Castro, (1979): p 40.

Como se puede apreciar, el material complementario que reúne las mismas características del libro de texto pero con menor volumen, es un material impreso que constituye una fuente de información científica y práctica, que sirve para organizar y sistematizar el conocimiento, para dirigir la actividad cognoscitiva del estudiante y para permitir el trabajo independiente como guía ideológica y educativa, dentro de ellos tenemos:

- ✓ Un Folleto.
- ✓ Material de Estudio.
- ✓ Cuaderno de Trabajo

Los Folletos generalmente son materiales que permiten la actualización de los conocimientos y fortalecen en los estudiantes los hábitos que se requieren para el trabajo independiente y el estilo permanente. No tiene que presentar actividades a realizar por el lector. Vicente González Castro, (1979): p. 38. En un plano más específico significa un sistema de métodos, procedimientos y técnicas, que regulados por determinados requerimientos, nos permiten ordenar mejor nuestro pensamiento y modo de actuación para obtener determinados propósitos cognoscitivos, la vía para dirigir la formación de determinadas orientaciones, cualidades, componentes o rasgos de la personalidad, objetivo y resultado de la investigación.

Puede definirse que el Folleto está dirigido a la actualización y profundización de conocimientos y cuya estructura didáctica no permite el uso del estudio independiente como método. Vicente González Castro, (1979): p. 39. Ellos constituyen la base para la preparación metodológica de los activistas, permiten hacer más ágil el proceso de apropiación del conocimiento, además, el uso correcto de los mismos ayuda a crear buenos hábitos de trabajo científico por

parte de los activistas, aprovechar mejor el tiempo de la clase y sacar mejores resultados. Es necesario contar con un aparato metodológico propio que le permita captar la realidad educativa en toda su complejidad (en términos de describirla, explicarla, transformarla y pronosticarla).

Consecuentemente, muchas de las investigaciones pedagógicas, se dirigen a la elaboración de las metodologías que posibilitan el logro de determinados objetivos educativos. Este tipo de investigación generalmente tiene un carácter transformador y se dirige a la elaboración de una vía que permita dirigir, de una manera distinta y superior, el proceso de apropiación del contenido de la educación por parte del educando. Se ha seleccionado para tratar el tema, lo planteado por Vicente González Castro aunque hay otros criterios dados por diferentes autores, pero este es el que la autora considera más abarcador.

Los medios de enseñanza no se pueden ver en el proceso pedagógico como un ente aislado, tenemos que analizarlos con sus nexos y conexiones donde interactúan en la relación objetivo-contenido-método-medio de enseñanza. Se hace necesario destacar, que tomando en cuenta las condiciones y particularidades específicas donde se desarrolla el proceso, el lugar que ocupa el contenido relacionado con dicho medio, el método que se utilice e incluso, por el tipo de practicante al cual va destinado el contenido, es que está determinada la importancia de un medio de enseñanza.

Por lo que es importante en este tipo de actividad la elaboración de un Folleto porque son menos costosos, más fáciles de confeccionar e imprimir a nivel de centro por parte de los activistas, de ahí su viabilidad el Folleto que se propone está dirigido a los activistas de Gimnasia Musical Aerobia de Salón del Combinado Deportivo “Aurelio Janet Torres” del municipio de Santa Clara.

## **CAPÍTULO II: MARCO METODOLÓGICO.**

En este capítulo se describe y justifica la metodología adoptada para el desarrollo de la investigación, se tiene en cuenta las fases de la misma y el procesamiento de la información. Se abordan los métodos que se utilizan y el uso de técnicas y/o instrumentos para obtener la información requerida y de esta forma valorar la participación de la comunidad en el programa de Gimnasia Musical Aerobia de Salón a partir del uso de un Folleto diseñado para la preparación de los activistas.

### **2.1. Etapas de la investigación.**

Para la realización de la presente investigación científica, se tuvieron en cuenta tres etapas, en la que el diagnóstico inicial fue el punto de partida.

**Primera Etapa:** diagnóstico de la preparación a los activistas del programa de Gimnasia Musical Aerobia de Salón en el Combinado Deportivo “Aurelio Janet Torres”, sobre la planificación e impartición de las clases y la descripción de la situación inicial de la participación de la comunidad en las mismas. Para ello, se realizó una encuesta a los activistas para valorar el conocimiento que poseen desde el punto de vista metodológico. Las observaciones a las clases dadas por ellos permitió constatar la participación de la comunidad en la Gimnasia Musical Aerobia de Salón y su correcta impartición. La entrevista al metodólogo municipal y subdirector del combinado, permitió conocer la opinión de los mismos acerca de la participación de la comunidad en el programa y la labor de los activistas en el desarrollo del mismo, lo que justifica la elaboración de un Folleto y la implementación del mismo.

**Segunda Etapa:** elaboración de un Folleto para los activistas de Gimnasia Musical Aerobia de Salón en el Combinado Deportivo “Aurelio Janet Torres”.

Se utilizaron los métodos del nivel teórico para poder recopilar los componentes necesarios para el Folleto. Se tuvo en cuenta la revisión documental, así como las insuficiencias detectadas durante la etapa de diagnóstico.

**Tercera Etapa:** Se valora la participación de la comunidad en el programa de Gimnasia Musical Aerobia de Salón a partir del uso del Folleto por parte de los activistas.

En esta etapa de valoración de la propuesta como resultado del proceso de investigación, se incluye la fase de aplicación y valoración en su aplicación. Se comprueban los conocimientos adquiridos desde el punto de vista metodológico a los activistas y se compara la participación de la población antes y después de implementado del Folleto para los activistas. Se realizaron observaciones a clases para comprobar la efectividad de la propuesta en cuanto a la calidad de las clases impartidas.

## **2.2. Metodología adoptada.**

La investigación se realizó en el período comprendido (2009-2010), en el Combinado Deportivo “Aurelio Janet Torres” del municipio Santa Clara, participaron en la investigación tres poblaciones: la primera integrada por 6 activistas con edades comprendidas entre 23-25, con conocimiento global acerca de la Gimnasia Musical Aerobia de Salón, que imparten clases en dicho programa, una segunda población integrada por los 93 practicantes de la comunidad distribuidos entre los 6 grupos atendidos por los activistas (Ver Anexo No1), algunas son asmáticas, otras hipertensas, obesas y las edades oscilan entre 18-47 años, son grupos heterogéneos; además una tercera conformada por el metodólogo municipal y el subdirector del Combinado Deportivo. El metodólogo del municipio lleva desempeñando su función 4 años y el subdirector 8 años en el cargo.

Para el cumplimiento de los objetivos de la investigación, en función de las fases, se emplearon diferentes métodos y/o técnicas.

### **2.2.1. Métodos y/o técnicas**

Para la realización de la investigación se utilizaron métodos y/o técnicas del nivel teórico, empírico y matemático-estadístico.

#### **Del nivel teórico:**

- Analítico-Sintético: empleado durante todo el proceso investigativo como método esencial para realizar toda la indagación desde el objeto y el campo de acción definidos. Se reunió una cantidad de información sobre la práctica y dirección de la Gimnasia Musical Aerobia de Salón y se integró en ideas esenciales que la autora de la investigación consideró como las más útiles para la labor del activista de la Cultura Física encargado de esta actividad. Garantiza el rigor científico del procesamiento de la información obtenida por los diversos métodos aplicados.
- Inductivo-Deductivo: Posibilitó profundizar en la evolución y desarrollo que ha tenido la preparación del activista en el Combinado Deportivo “Aurelio Janet” en la planificación y ejecución de las clases de Gimnasia Musical Aerobia de Salón.
- Hipotético- Deductivo: sirve como vía de razonamiento en el tránsito de las precisiones particulares a la realización de inferencias generalizadoras, en el diseño del Folleto y elaboración de conclusiones.

#### **Del nivel empírico:**

- La observación: se observaron las clases impartidas por los activistas, lo que permitió conocer el estado inicial y final de la participación de la comunidad en las clases de Gimnasia Musical Aerobia de Salón y la preparación de los activistas al impartir las mismas. Para ello se utilizó la observación no participante. (Ver Anexo No.2)
- La entrevista: se les realizó al metodólogo municipal y el subdirector del

Combinado Deportivo en la fase de diagnóstico, para conocer su opinión acerca del desarrollo del programa en ese combinado deportivo en cuanto a la participación de la comunidad y la preparación de los activistas que desarrollan el programa. El tipo de entrevista fue estandarizada. (Ver Anexo No. 3).

- Revisión documental: se utilizó en nuestra investigación para la obtención de la información que aparece en los documentos que rigen la Gimnasia Musical Aerobia de Salón como programa de la Cultura Física que se desarrolla en los Combinados Deportivos a partir de Indicaciones metodológicas que establece el INDER.
- La encuesta: se utilizó para determinar el nivel de conocimientos que poseen los activistas desde el punto de vista metodológico para impartir las clases. Se realizó en dos momentos antes y después de implementado el Folleto.
- Pre-experimento: empleado para la evaluación del nivel de conocimientos de los activistas antes y después de implementar el Folleto, para su trabajo en las clases de Gimnasia Musical Aerobia de Salón y también para evaluar el nivel de participación de la comunidad antes y después de que los activistas utilicen el Folleto que fue creado para ese fin.

#### **Del nivel estadístico matemático:**

Se emplearon distribuciones empíricas de frecuencias para caracterizar los resultados obtenidos en la observación y la encuesta; se utilizaron además pruebas de hipótesis para corroborar si se produjeron cambios significativos de la primera a la segunda medición.

## **2.3 Análisis de los resultados**

### **➤ Resultados del diagnóstico.**

Para la presente investigación se realizaron 12 observaciones a clases en la etapa de diagnóstico (Anexo No 2), dos a cada uno de los activistas; la misma estuvo encaminada a dos aspectos fundamentales:

1.- La participación de la comunidad en el programa de Gimnasia Musical Aerobia de Salón, donde se observaron los siguientes indicadores:

- Matrícula y asistencia.
- Permanencia en la coreografía.
- Correcta ejecución de las coreografías.

La matrícula inicial fue de 93 practicantes (Anexo No 1) y la asistencia se comportó en un 58 como promedio en las clases observadas. Al evaluar la permanencia en la coreografía, se pudo señalar que mientras 38 practicantes se mantienen durante toda la clase, 17 la abandonaban y 18 no lograron la correcta ejecución de la coreografía. Los practicantes tienen como particularidad que dentro de todos los programas que desarrolla la Cultura Física comunitaria es el único que la participación es voluntaria, es decir, se da a partir de la motivación e intereses de los mismos.

2.- El nivel de preparación metodológica que mostró el activista en sus clases se tuvieron en cuenta los siguientes indicadores:

- Estructuración de la clase.
- Correcta selección de la música.
- Combinaciones de las coreografías.
- Correcta relación trabajo-descanso.

Una vez terminada esta última observación se pudo constatar lo siguiente:

En tal sentido, la estructuración de la clase no fue adecuada, cuestión que se pudo observar en todos los casos. Existen dificultades en el orden lógico del

calentamiento, se viola el tiempo de recuperación entre la realización de uno y otros ejercicios, así como el uso del estiramiento no es utilizado en el momento adecuado. Se le dio poco tiempo en la clase a la parte final o de recuperación, no se realizaron tomas de pulso en los momentos que exige la realización de los ejercicios por parte de los practicantes y que el activista debe controlar.

La selección de la música para la coreografía no fue la más adecuada, pues solo en 2 clases se pudo apreciar este elemento correctamente; en algunos casos no estaba bien editada, no se tuvo en cuenta las características de los ejercicios seleccionados para la coreografía, pues no se correspondían con la música. El nivel de preparación física del grupo no se ajustaba con la música con que se trabajó.

Las combinaciones coreográficas elaboradas y desarrolladas por los activistas en las clases observadas, indicaron que carecían de métodos adecuados en su planificación. Se utilizó mucho el alto impacto, perjudicial para los practicantes, no manifestaron equilibrio en la utilidad de los pasos, sólo en dos casos se pudo apreciar el desarrollo de la coreografía de forma adecuada.

En las 10 clases observadas, el uso inadecuado de la relación trabajo-descanso, se debió a la mala utilización del descanso entre un ejercicio y otro, a la mala dosificación en la combinación de los pasos de alto y bajo impacto, además los métodos o estilos de trabajo en las clases no fueron bien seleccionados, pues no se tuvo en cuenta el nivel de preparación física que poseen los practicantes y la carga física no siempre está en correspondencia con este aspecto.

Para la participación de los activistas en el programa es preciso que tengan preparación, formación para saber participar, que cuenten con los conocimientos y capacidades necesarias para ello. Para saber participar se hace necesario el desarrollo de acciones eficientes y eficaces que faciliten poder participar, de ahí la importancia de prepararlos para su intervención en el programa de Gimnasia Musical Aerobia de Salón.

➤ **Análisis de la encuesta.**

La encuesta fue realizada a los 6 activistas en la etapa de diagnóstico, (Anexo No 3), para conocer el nivel de preparación teórica que poseían. Los resultados indican que solo dos reconocen que de 20-25 minutos es el tiempo de duración que debe tener la parte principal de una clase planificada para 45 minutos a 1 hora, además atribúan jerarquía a los estiramientos en este momento y no identifican los dos momentos, la coreografiada y la localizada, como componentes indispensable de la parte principal de la clase de aerobio.

Respecto a la identificación de los pasos básicos de bajo impacto, dos activistas respondieron correctamente, el resto marcó también pasos auxiliares. En cuanto a los de alto impacto, la mayor dificultad estuvo en que no reconocen las pataditas al frente, al lado y atrás, como paso básico.

En cuanto a los niveles de preparación física como elemento indispensable para la clasificación de los practicantes y de ahí la planificación de las clases, ninguno respondió correctamente, pues no dominan las características de cada uno de estos niveles. Los métodos para trabajar la coreografía tuvieron la más estrecha relación con el nivel de preparación física que poseían los practicantes, por lo que tampoco responden correctamente.

➤ **Análisis de la entrevista.**

Se entrevistó al metodólogo municipal y al subdirector del Combinado Deportivo, (Anexo No 4), ambos coincidieron que uno de los programas de mayor aceptación por la comunidad lo constituye el de la Gimnasia Musical Aerobia de Salón, y que se trabaja en función de brindar un mejor servicio a la población, para tal efecto se han creado horarios en el combinados que le faciliten la asistencia a los trabajadores y estudiantes así como al resto de la comunidad. El papel de los activistas lo consideran fundamental para poder ofrecer este servicio, pues la fuerza técnica del combinado que atiende este programa es insuficiente para su demanda. Consideran además que la preparación que reciben los activistas por

parte de los profesores no es suficiente, cuando lo vemos en la práctica, por lo que se necesita complementar de alguna manera los conocimientos y capacidades necesarias para ello. Plantean que la bibliografía especializada no está siempre al alcance de todos, por lo que proponen crear algún medio que les permita su autopreparación.

➤ **Análisis de los documentos.**

Dentro de los documentos estudiados se encuentran las indicaciones metodológicas que establece la Dirección Nacional del INDER para el trabajo con el programa de Gimnasia Musical Aerobia de Salón en los Combinados Deportivos de todo el país. Como aspecto positivo podemos señalar que se hace especial énfasis en la gimnasia localizada, pues se imparte el contenido desde el punto de vista técnico.

Como aspecto negativo consideramos que son muy generales, es decir, no se profundiza en elementos tan importantes como los niveles de preparación física y los métodos o estilos de trabajo en correspondencia con los niveles que alcanzan los practicantes.

**Valoración de la propuesta como resultado del proceso de investigación.**

Luego de diagnosticada las necesidades de los activistas y elaborado el Folleto, se repitió la encuesta y las observaciones pasado 8 meses entre el primer y segundo momento. El Folleto se les explicó y se les entregó impreso en una preparación metodológica, para que tuvieran a su alcance esta herramienta como medio para su autopreparación como complemento a las preparaciones recibidas por los profesionales de la Cultura Física que los atienden. Para su valoración se utilizó la prueba Mac Nemar, con un nivel de significación de 0.05.

Se comprobó los conocimientos adquiridos desde el punto de vista metodológico a los activistas y su desempeño práctico en las clases impartidas, además se comparó la participación de la población antes y después de implementado el Folleto. (Anexo No 5)

Participación: la matrícula inicial fue de 93 practicantes y el promedio de asistencia fue de 58 de ellos en el primer momento de la investigación, lo que refleja que el promedio de inasistencia fue de 35 practicantes. Luego de la implementación del Folleto como medio para la preparación de los activistas, continuaron los 35 practicantes con dificultad de asistencia y 29 se incorporaron de forma sistemática a las clases, solo 6 continuaron sin asistir; mostrándose cambios significativos ( $p=.000$ ).

La permanencia en la coreografía en un primer momento arrojó como resultado que 38 practicantes no abandonaban la clase, solo 55 no se mantenían durante toda la actividad, luego se incorporaron otras 38 practicantes más a las que permanecían en la coreografía y solo 17 no lo hacen; se mostraron cambios significativos ( $p=.000$ ).

La ejecución correcta de la coreografía nos indicó en el primer momento de las observaciones que 32 practicantes lo hacían adecuadamente, mientras que 61 tenían errores en la ejecución técnica. Luego de la implementación del Folleto para la preparación metodológica de los activistas, se pudo comprobar que 43 nuevos practicantes ejecutan la coreografía fielmente y 18 no logran la ejecución correcta; se muestran cambios significativos ( $p=.000$ ).

Las observaciones realizadas a los activistas en sus clases nos muestran como resultado, que en el indicador estructura de la clase, las dificultades detectadas en el primer momento de la investigación fueron solucionadas para el segundo, además, la selección de la música, las combinaciones coreográficas utilizadas y panificadas por los activistas, así como la relación del trabajo-descanso mostró cambios significativos desde el punto de vista estadístico ( $p=.002$ ).

Al analizar los valores de significación de la prueba de Mac Nemar para la encuesta se puede concluir que solo en las dos últimas preguntas de la encuesta se produjeron cambios significativos desde el punto de vista estadístico (valores de significación por debajo de 0,05), sin embargo, desde el punto de vista técnico

se puede asegurar que los cambios en todos los casos tiene significación, pues el hecho de que en la primera aplicación de la encuesta se evalué de mal a 4 sujetos y en la segunda aplicación se evalúen de bien a todos (6); como ocurre en la evaluación de los pasos básicos de bajo impacto, tiene significación, pues la mejoría es notable. (Anexo No 6)

#### **2.4 Folleto de Gimnasia Musical Aerobia de Salón.**

El presente Folleto se elabora con el objetivo de brindar solución a la carencia de un material impreso para la Gimnasia Musical Aerobia de Salón en el Combinado Deportivo “Aurelio Janet Torres”, para dar respuesta satisfactoria a los problemas e insatisfacciones en las clases de los activistas, donde les oriente qué hacer en cada parte de la clase con sus especificidades, así como los contenidos propios de la actividad aeróbica.

El Folleto ha sido confeccionado a partir de los resultados del diagnóstico aplicado a los activistas, lo que proporcionó como resultado la elaboración de un Folleto que cumple, entre otras las siguientes funciones:

- Propiciar una auto preparación de los activistas que imparten Gimnasia Musical Aerobia de Salón en el Combinado Deportivo “Aurelio Janet Torres”.
- Propiciar la vinculación de la teoría con la práctica.
- Perfeccionar la planificación de las clases a partir de los contenidos del Folleto.
- Brindar nuevos métodos coreográficos que permitan una mayor motivación hacia la actividad con los practicantes.

#### **Objetivos fundamentales del Folleto.**

- 1) Brindar información actualizada del contenido disperso y desactualizado.
- 2) Ofrecer una metodología en cuanto a la estructura de la clase, métodos coreográficos y contenido teórico de la temática, de manera tal, que sea totalmente asequible para los activistas en su preparación y de esta forma

contribuir a un mejor desempeño en la actividad a los practicantes de la comunidad.

- 3) Propiciar el uso del Folleto como medio de preparación para las clases de Gimnasia Musical Aerobia de Salón en el Combinado Deportivo “Aurelio Janet Torres”, con carácter flexible aunque responde a un ordenamiento lógico.

#### **Estructura didáctica del Folleto.**

- Hoja de presentación.
- Índice.
- Desarrollo.
- Bibliografía.

#### **Metodología para su utilización.**

Este Folleto pretende aportar las vías para lograr un instrumento útil para los activistas siguiendo una metodología de enseñanza preparada, tomando como base cada uno de los elementos que lo integran, se convierte en un elemento indispensable para el logro de los resultados en la planificación, aportando como producto final, cada uno de estos componentes que le servirá de consulta a los activistas para saber qué hacer en cada momento de la clase. Sirve lo mismo para la labor expositiva o aplicativa de los activistas para desarrollar la clase con los practicantes y para la búsqueda de información sobre los contenidos planteados.

El trabajo con el Folleto se facilita al encontrarse como material impreso, como medio de enseñanza, y en especial, formando parte de la auto preparación del activista para la clase. Entiéndase que auto preparación del profesor es el trabajo de mesa y de consulta previa e indispensable que se realiza para la ejecución exitosa de la preparación de la sesión de clase, el mismo consta de tres momentos:

1ro. Profundizar en las orientaciones metodológicas de la Gimnasia Musical Aerobia de Salón los objetivos educativos e instructivos, así como de los medios que se dispone para la preparación de las clases, la bibliografía especializada y la más actualizada.

2do. Revisar en el plan escrito a manera de diagnóstico las condiciones para el desarrollo de la clase.

3ro. Revisar los objetivos y su derivación para darle cumplimiento:

Se selecciona la habilidad a declarar en el objetivo, así como las capacidades a desarrollar, tipo de coreografía y modalidad de la clase. En el caso de los objetivos formativos o educativos, se selecciona el objetivo en función del diagnóstico integral de los practicantes y de la estrategia del centro, propiciando que la comunicación con ellos favorezca un clima de confianza, receptividad, crítica y reflexión valorativa, así como su participación protagónica en el alcance de los objetivos.

Los objetivos educativos deberán contribuir al cumplimiento de los programas priorizados por la Revolución para alcanzar la formación cultural e integral a que se aspira, considerando el contexto socio-histórico.

A partir del establecimiento de los objetivos como componente rector de la Didáctica, el profesor estará en condiciones de:

- Analizar y determinar la estructura de la clase desde el punto de vista del contenido.
- Desde el punto de vista metodológico-organizativo.

Todo lo anterior, sugiere un esquema para proceder a la preparación de la clase, dejando siempre un margen para el desarrollo de la creatividad del profesor.

Los responsables del uso correcto del Folleto son los activistas con la ayuda del profesor que los asesora. Las coreografías están diseñadas según el nivel de preparación física de los practicantes por lo que se debe tener en cuenta el tipo de grupo (inicial, intermedio y avanzado) estas están diseñadas con la flexibilidad

necesaria para su ajuste a las condiciones de cada clase en que se apliquen, de ahí su posibilidad de generalización y están abiertas para su perfeccionamiento a partir del pensamiento creador del usuario.

El Folleto será una guía viable para la planificación y consulta de los contenidos desde el punto de vista teórico, metodológico para la clase de Gimnasia Musical Aerobia de Salón que imparten los activistas, se le dará cumplimiento, haciendo una valoración de la aplicación del mismo en la práctica, en consonancia con los objetivos para el cual fue diseñado.

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA  
VILLA CLARA, "MANUEL FAJARDO"  
Ave. Sandino, Callejón "Las Bocas"  
Santa Clara, Villa Clara.



# Folleto de Gimnasia Musical Aerobia de Salón

**Autora:**  
Lic. Juana Edenia Regalado Toledo.  
Profesora Asistente.  
UCP Félix Varela

2010



## **ÍNDICE**

### **INTRODUCCIÓN**

### **DESARROLLO:**

- 1.1. Gimnasia Musical Aerobia. Sus orígenes.*
- 1.2. Aspectos de interés para los activistas que imparten Gimnasia Musical Aerobia de Salón.*
- 1.3. Estructura de una clase de Gimnasia Musical Aerobia de Salón.*
- 1.4. Aspectos a tener en cuenta para realizar una coreografía.*
- 1.5. Consideraciones para la utilización de los métodos coreográficos en una rutina.*
- 1.6. Niveles de preparación física de los practicantes.*

### **BIBLIOGRAFÍA**

## **INTRODUCCIÓN**

El incremento progresivo de la actividad física en la sociedad moderna ha propugnado la necesidad de profundizar en una educación acorde a los momentos que vive el individuo. A la Educación Física se le encomienda una buena parte de ella, constituyendo una concepción social, orientada a dotar a los ciudadanos de "recursos" motores que les permita desenvolverse de manera saludable.

Cuba es un fiel exponente de cómo las ventajas de la actividad físico deportiva son utilizadas, no solo con fines competitivos, sino también en función de la elevación de la calidad de vida del pueblo. La práctica sistemática de la Educación Física y el Deporte en la sociedad socialista, fortalece la salud en el ser humano y ejerce una influencia sustancial en el mundo espiritual del individuo de una conducta altamente moral, al mismo tiempo ofrece a cada persona enormes posibilidades de superación y perfeccionamiento.

Por ello la calidad de vida, entendida como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, normas e inquietudes, ha sido una constante preocupación del Sistema de Salud en Cuba.

Por esta razón la promoción de la salud en la comunidad constituye una herramienta de trabajo, que puesta en manos de los activistas de Educación Física, unidos a las iniciativas creadoras que surjan en el territorio, dan respuesta a las necesidades de los practicantes.

La Gimnasia Musical Aerobia de Salón, no está exenta a esta situación, por sí misma no solo va encaminada al trabajo cardiovascular del organismo y a generar beneficios fisiológicos, sino que la plenitud, autenticidad y belleza de los movimientos coordinados a un ritmo musical, mejora la flexibilidad, la coordinación, ritmo, orientación en el espacio, la fuerza e incluso las habilidades, favoreciendo tanto al cuerpo como la mente, provocando niveles de satisfacción

***Folleto de consulta para la preparación de los activistas de Gimnasia Musical Aerobia de  
Salón en el Combinado Deportivo “Aurelio Janet Torres”***

---

en el ánimo del practicante quien gana seguridad en sí mismo, y ve cómo se fortalecen sus relaciones humanas y vence sus complejos con mayor facilidad.

## **DESARROLLO**

### **1.1. Gimnasia Musical Aerobia.**

Sus orígenes se remontan al año 1968, en este año apareció publicado por vez primera en Estados Unidos un libro titulado "Aerobic". Su autor, un médico de las fuerzas armadas estadounidenses, el Doctor Kenneth H. Cooper, que expuso en su libro un programa de gimnasia aeróbica para los miembros de las fuerzas armadas de su país y quien dio vida a esta actividad.

El programa del Dr. Kenneth consistía en llevar a cabo esfuerzos físicos durante un período de tiempo prolongado, con el fin de aumentar el rendimiento y la resistencia aerobia de quienes lo realizaban, disminuyendo el riesgo a sufrir enfermedades cardíacas y respiratorias (infarto, arteriosclerosis). Define en su primer libro al entrenamiento aeróbico como una actividad que se puede realizar durante largo tiempo, debido al equilibrio existente entre el suministro y consumo de oxígeno que el organismo necesita para la producción de energía.

En 1969, Jackie Sorensen propone a Kenneth H. Cooper la posibilidad de utilizar la danza aeróbica como método de entrenamiento gimnástico para las esposas de los militares Norteamericanos en una base de Puerto Rico frente a la tradicional gimnasia de "mantenimiento". Kenneth publicó en 1970 un segundo libro sobre el aeróbico adaptado a personas mayores de 35 años titulado "*The new Aeróbics*" y un tercero adaptado especialmente para mujeres titulado "*Aerobics for Women*". Ese mismo año Jackie Sorensen fundó en New Jersey el "*Aerobic Dancinginc.*" primer estudio donde se ofrecían clases de Aeróbico al público en general. Su auge del aeróbico ocurrió en la década de los ochenta cuando empezaron a surgir los videos de figuras famosas como Jane Fonda (1984) o Sidney Rome que sirvieron para que se ampliara el conocimiento sobre este importante.

## **Definiciones.**

A continuación se darán a conocer algunos conceptos fundamentales acerca de la gimnasia aeróbica como: gimnasia aerobia competitiva, Gimnasia Musical Aerobia de Salón, así como mejoras físicas, psicológicas y fisiológicas para el mejoramiento de la salud y mejor calidad de vida del practicante.

Podemos hacer referencia a la Gimnasia Aeróbica como una actividad física que se realiza al ritmo de la música, con presencia de oxígeno que tiende a beneficiar de mejor forma, el transporte y la captación de oxígeno por parte de la célula. De esta manera, el organismo adquiere una mayor capacidad de trabajo, existiendo una mayor posibilidad de alcanzar un equilibrio entre el aporte y el consumo de oxígeno.

Con el paso de los años se convirtió en deporte y se divide en dos tipos: Gimnasia Musical Aerobia Competitiva y de Salón.



La Gimnasia Musical Aerobia Competitiva tiene como objetivo lograr que los practicantes del aerobio deportivo posean los conocimientos básicos sobre esta disciplina, que les permitan dominar las posturas elementales, patrones básicos de movimientos; que adquieran coordinación y preparación física que les ayude a dominar elementos técnicos básicos para el desarrollo de la actividad.



La práctica de este deporte consiste en la habilidad de efectuar patrones de movimientos complejos y continuos en alta intensidad con la música, los cuales son originados de los ejercicios del aerobio tradicional. La rutina debe mostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y utilización de los 7 pasos básicos, alto grado de



perfección de los elementos de dificultad.

Otra variedad de la gimnasia aerobia es la Gimnasia Musical Aerobia de Salón, la cual consiste en una diversidad de ejercicios aeróbicos con una intensidad de moderada a alta, no agotadora, realizada durante largos períodos de tiempo, estructurada, lógicamente secuenciada, acompañada por ritmos musicales y con la finalidad de lograr una mejor calidad de vida.

Esta actividad física es atractiva por su combinación con música, que atrae a un gran número de participantes de forma sana y divertida.

Ayuda a mejorar la capacidad cardiovascular y respiratoria, la flexibilidad, la coordinación, el ritmo, la orientación en el espacio, la fuerza e incluso las habilidades, favoreciendo tanto al cuerpo como la mente, reduciendo el estrés y las tensiones nerviosas, mejorando el estado de humor, provocando niveles de satisfacción en el ánimo del practicante quien gana seguridad en sí mismo, y ve cómo mejoran sus relaciones humanas y vence sus complejos con mayor facilidad.

Investigaciones realizadas en diversos centros especializados y los resultados obtenidos demuestran que el tiempo que se dedica a mejorar la capacidad física constituye un tiempo bien empleado.



El ejercicio físico implica la realización de movimientos corporales planificados y diseñados específicamente para estar en forma física y gozar de buena salud. Es universalmente conocido que el ejercicio físico sistemático promueve la salud y contribuye decisivamente a la longevidad del hombre.



Los ejercicios aerobios consisten en movimientos gimnásticos y de danza, realizados a ritmo de la música y encadenados en base a secuencias lógicas. Para conseguir el efecto deseado, un trabajo aeróbico debe ser ininterrumpido, debe trabajar fundamentalmente los grandes grupos musculares que forman las piernas y los glúteos, debe tener una duración aproximada de 55 minutos, se realizará a una intensidad del 65% al 85% de la capacidad cardiaca máxima y se practicará con una periodicidad de dos a tres veces por semana.

Los objetivos de los ejercicios aerobios pueden ser variados: mejora de la condición física general, concretamente la capacidad de resistencia y tonificación muscular, así mismo también aumenta el ritmo metabólico, elimina las grasas de reserva, divierte y proporciona un entorno en el que se liberan tensiones causadas por los vertiginosos ritmos de vida actual eliminando el estrés.



En la actualidad, el aerobio, es uno de los deportes más practicados en todo el mundo. Ya no solo las mujeres sienten un especial interés por moldear su cuerpo eliminando una parte de su peso graso, sino también hombres, que tratan de beneficiarse de los atractivos del aerobio, un deporte que permite obtener un buen nivel físico sin una intensidad de trabajo elevada, ayuda a sentirse mejor, por eso la población y en especial las jóvenes toman un determinado interés por esta actividad. Es un deporte donde el practicante baila al ritmo de la música, utilizando pasos y movimientos propios de esta actividad, organizados en una coreografía.

Podemos denominar coreografía como la concibe VEGA (1989) "...escribir bailes..." del griego Choreia que significa bailes y también del griego Graphein que

significa escribir y desde el punto de vista danzario significa, el arte de componer o crear una danza o simplemente arte de la danza, literalmente "escritura de la danza", también llamada composición de la danza, es el arte de crear estructuras en las que suceden movimientos, conexión de estructuras de movimientos.

Debido a la diversidad de criterios con que es enfocado este concepto, podemos plantear que la preparación coreográfica en el sentido más amplio de la palabra, tendría en cuenta la utilización de diferentes medios para lograr la preparación gradual de gimnastas bailarines con vistas a cumplimentar con éxito los requerimientos que en este sentido imponen los deportes de arte competitivo.

La coreografía en la Gimnasia Musical Aerobia de Salón, es el resultado de una clase preparada. Consiste en combinar pasos con movimientos de brazos diferentes, unidos y ordenados correctamente, adecuados a un ritmo y estilos musicales, hasta crear un esquema o rutina. La coreografía deba ser efectiva, con atractivo visual y capaz de dar divertimento al practicante.

La autora se acoge a este último concepto por ajustarse a los elementos básicos que conforman la coreografía en Cuba y contener los estilos más utilizados por los activistas con sus practicantes.

Los motivos que mueven al hombre a la realización de actividades físicas, tienen un carácter complejo y diverso, ya que estos ocupan un lugar importante en la vida de la sociedad moderna, aseguran un desarrollo físico armónico y el mejoramiento de sus cualidades volitivas, la calidad y el ritmo con que realicen los ejercicios, se convierten en un espectáculo del espectador.

El descanso físico y psicológico que realiza la persona que participa en una clase es mayor al que tiene una vida sedentaria, por lo que está mejor preparado para afrontar todos los retos que le esperan. Descargarse de tensiones en la clase ayuda a dormir mejor. En este sentido, el aerobio, no es un quebradero de cabeza que impida el descanso. Al moverse o realizar algún ejercicio se activan diferentes mecanismos que ayudan a coordinar la acción de huesos, músculos y tejidos.

Para tener un buen nivel de desarrollo motor, será necesario un arduo trabajo que involucre al sistema nervioso para mejorar las reacciones fisiológicas necesarias en el movimiento. La función del aparato motor está determinado por la actividad de los músculos y de los centros nerviosos que lo enervan al realizar alguna actividad física constante, el sistema nervioso y neuromuscular se irá perfeccionando.

El ejercicio físico es un componente del estilo de vida que en sus distintas facetas: gimnasia, deporte y la educación física, constituyen actividades vitales para la salud, la educación y el bienestar del hombre. La práctica del deporte y los ejercicios físicos pueden hacer por la humanidad lo que no podrían alcanzar millones de médicos, por eso la vital importancia de vincular a los practicantes de la comunidad a esta actividad de la Gimnasia Musical Aerobia de Salón, como vía de estimulación y satisfacción.



Definición de patrón de movimiento: combinaciones de pasos básicos de las danzas aeróbicas junto a patrones de movimiento de brazos, ejecutados con música para crear secuencias dinámicas, rítmicas y continuas con movimientos de bajos y altos impactos. La selección de la coreografía debe proporcionar una intensidad deseada para ejemplificar la naturaleza cardiovascular del aerobio.

Al trabajar la Gimnasia Musical Aerobia de Salón, uno de los objetivos fundamentales es que conozcan cuáles son los beneficios de esta actividad física aerobia, ya que 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 aerobio en la primera categoría, por eso los practicantes, disfrutan de esta actividad.

El aerobio 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 % de frecuencia cardiaca máxima de la persona (algo así como la velocidad máxima a la que es capaz el corazón de trabajar).

Para que el trabajo sea aeróbico es preciso no bajar del 60 % de ese máximo ni superar el 80 %.

### **La música.**

Uno de los aspectos a tener en cuenta en las clases de aerobio es la música, algo esencial en el momento en que se decide dar forma a una coreografía. La música inspira, motiva al practicante y le resulta divertida.

Es, por tanto, el elemento imprescindible para el trabajo creativo. Y por esto, lo primero que se debe hacer es aprender a escuchar la música.

### **Selección de la música.**

El tipo de música que se elige para la coreografía dará un matiz especial a cada tipo de clase. Así, la salsa deberá dotar al practicante de un resultado final de ritmo y movimientos que le son propios; lo mismo ocurriría con el hip-hop, funk, etc.

En el libro "Aeróbic para todos" plantea que la música es algo esencial en el momento en el que decidimos dar forma a una coreografía, la música nos inspira y es de gran divertimento para el alumno. Albaladejo (1999). Es por lo tanto, un elemento imprescindible en nuestro trabajo creativo y por esto lo primero que debemos hacer es aprender a escuchar música y enseñar a los alumnos que la escuchen.

El tipo de música que se elija para la coreografía nos dará un matiz especial. Cuando se escucha un tema musical, lo primero que se aprecia es su ritmo, que

viene determinado por una serie de golpes musicales, llamados beats, en los que nos hemos de apoyar 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.

Cada 8 beats, se formará una frase musical y el primer golpe de esos 8 beats será el más acentuado, será más fuerte, siendo este el inicio de la frase musical. No se debe olvidar nunca que una velocidad demasiado rápida puede dar lugar a un descontrol en el movimiento, con sus correspondientes consecuencias negativas. Así si se utiliza las músicas de forma adecuada, las señales verbales y visuales son empleadas correctamente, logramos alcanzar los objetivos que se pretenden con la coreografía.

La combinación de música y movimiento aeróbico conforman la base del aerobio. El poder apropiarse del ritmo de la música, siguiendo al profesor que guía con una



serie de variados pasos, siempre adaptados a las condiciones individuales de cada uno, hace del Aerobio una oportunidad muy atractiva de ejercitarse. Además, mezclar el ejercicio aeróbico con la música, desarrolla el sentido del ritmo y la coordinación.

La velocidad de la música, es decir, el "tiempo", suele medirse en beats por minuto (b.p.m.) o pulsaciones por minuto (pul/min).

Un "beats", son los golpes musicales que se suceden de forma regular y continua, y suelen ir marcados por sonidos graves o golpes en la música. La velocidad depende del momento en el que se estén ejecutando los ejercicios, el tiempo determina la intensidad de la sesión. A mayor velocidad musical, mayor rapidez en la ejecución de los movimientos, lo que da lugar a una mayor intensidad; por eso:

- Para una clase de bajo impacto se utilizan aproximadamente de 135 a 148 golpes.
- Para una clase de alto impacto se utilizan de 145 a 160 golpes.
- Para una clase de step de 122 a 132 golpes.
- Para una clase de tonificación muscular de 120 a 130 golpes.

La música que se utiliza en cada clase, deberá estar acorde con los objetivos propuestos de parte de la misma; siempre debe estar editada, sin espacios en blanco, buscando que ayude a la misma a orientar el trabajo adecuadamente.

Veamos a continuación, qué tiempo deberá dedicarse a la velocidad de la música en una clase:

1. En la parte inicial de la clase:



- La velocidad de la música en el **calentamiento**: ente 138 y 145 b.p.m.

2. En la parte principal de la clase: **etapa cardiovascular**:



- En el bajo impacto: entre 138 y 145 b.p.m.
- Durante el alto impacto: entre 145 y 160 b.p.m.
- Rutina o coreografía: entre 138 y 160 b.p.m.
- Hay que tener en cuenta que con 160 b.p.m. se puede hacer bajo impacto pero con 138 b.p.m. nunca podremos hacer ejercicios de alto impacto.

3. En la parte final de la clase:

4.



- La música en esta etapa de **estiramientos y relajación**: 100 b.p.m. o menos.

No se debe olvidar nunca que una velocidad demasiado rápida puede dar lugar a un descontrol en el movimiento, ya que puede traer consecuencias negativas en el grupo clase.

### **Beneficios para el organismo.**

Esta actividad física para cualquier persona ofrece beneficios. Con la práctica del aerobio, si se regula la intensidad del trabajo y se ajusta a las condiciones personales (edad, preparación física, habilidad técnica y estado mental) resulta más beneficiosa, porque una de las mayores ventajas del aerobio es que cada persona pueda trabajar a la intensidad que requiere su cuerpo y mente.



En cuanto al sistema cardiorrespiratorio, es necesario hacer énfasis en cuanto a la actividad aeróbica que es. Esta actividad ofrece beneficios especialmente llamativos para el sistema cardiorrespiratorio, sobre todo para su motor, el corazón. Aeróbico significa trabajo en presencia de oxígeno, lo cual resulta de vital importancia en todas las edades. Los sistemas que intervienen en el transporte de oxígeno para que los practicantes puedan hacer cualquier actividad, como el aerobio, son el respiratorio y el circulatorio. Con esta actividad, el corazón de los practicantes 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, pues 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. En el desarrollo de esta actividad los practicantes aprenden la forma de controlar el pulso, en cada una de las partes de la clase.

Los practicantes se preocupan por mantener su forma física, es decir, mantener el peso adecuado a su estatura, pretenden resultar cada vez más atractivos o atractivos. Tradicionalmente, muchas personas se han asomado al mundo del aerobio porque creían que estaba asociado automáticamente a una pérdida de peso, cuestión, 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.

Toda actividad física 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 solo a corto o medio plazo, sino también a largo plazo, ya que las personas que hacen actividades físicas padecen de forma más tardía, o no llegan a sufrir, las consecuencias de problemas de descalcificación de huesos cuando son ancianos, por eso es de vital importancia mantener el cuerpo en buena condición física, sobre todo preparar a los practicantes en este sentido, para que no sufran lesiones con el paso de los años.

### **Beneficios fisiológicos**

Al analizar todos los beneficios que trae consigo el aerobio, como práctica de la actividad física, se hace referencia a algunos beneficios fisiológicos como:

**Folleto de consulta para la preparación de los activistas de Gimnasia Musical Aerobia de  
Salón en el Combinado Deportivo "Aurelio Janet Torres"**

---



- Regula el peso corporal, aumenta el tono muscular, modelando la figura de la persona.
- Aumenta considerablemente la elasticidad de la musculatura, mejorando la postura.
- Alivia los dolores musculares y de espalda, fortaleciendo la región lumbar.
- En el corazón, garantiza el aumento del volumen cardiaco.
- Disminución de la frecuencia cardiaca (latidos) en reposo.
- Aumenta el suministro de oxígeno a nivel celular.
- Mejora la regulación de la temperatura corporal.
- Previene la osteoporosis.

Es necesario tener en cuenta las mejoras psicológicas que pueden tener con la práctica del aerobio. Una vez que se ha logrado que la mayoría de las personas comprendan, que hablar de esta actividad física no solo implica hablar de salud mental, es evidente que el aerobio ofrece sensibles mejoras en el estado de ánimo de las personas que lo practican, en este caso los practicantes de los Combinados Deportivos son muestra de ello, ya que asisten de forma sistemática, y expresan con satisfacción que logran eliminar el estrés así como la rutina de la vida cotidiana.

Al analizar los estados de ánimo de los practicantes, 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 aerobio, es capaz de contemplar la vida con menos complejos y a plenitud.

Actualmente, 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 actividad física, el aerobio 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 aerobio no sólo se queman grasa, sino también el mal humor. Conocer a otras personas ayuda sustancialmente a evadirse por un momento de la agonía que muchas veces representa el mundo, permite a los practicantes formar valores como el compañerismo, la ayuda mutua, eleva la autoestima, la camaradería, amor al trabajo, confianza en sí mismo, etc.

### **Beneficios psicológicos**

Todo ello conlleva a obtener beneficios psicológicos como:



- Mejorar la apariencia y la imagen, lo cual aporta beneficios de la auto confianza y sensación de bienestar.
- Aumenta la habilidad de atenuar el estrés.
- Hace que el tiempo de ocio y de trabajo sea más productivo.
- Mejora la relajación, aumenta la concentración y el estado de alerta, las relaciones familiares y entre amigos.
- Aumenta la calidad del sueño.
- Reduce comportamientos negativos y dependencias no deseadas.
- Proporciona una sensación de bienestar gracias a las "endorfinas" (las hormonas de la felicidad que segrega nuestro cerebro cuando realizamos deporte).

## **1.2. Aspectos de interés para los activistas que imparten Gimnasia Musical Aerobia de Salón.**

El trabajo metodológico tiene como objetivo fundamental que el profesor aprenda a desarrollar con eficiencia la preparación de octavos de ejercicios coreográficos, con un orden lógico, de ahí la creatividad y lograr un estilo propio, sin que llegue a la espontaneidad, no ajustarse a esquemas ni formulas rígidas que no permitan adaptarlo en momentos determinados a las necesidades que se presentan y a las características del personal al cual va dirigido, es decir, deben crear su propia coreografía, su propia clase.

En la clase se debe ser cuidadoso con la salud del practicante, la Gimnasia Musical Aerobia de Salón es creativa y depende, para su mejor desarrollo, de la imaginación de los activistas y practicantes, por lo que se deben conocer sus métodos, modalidades, objetivos y particularidades de las clases.

### **Para la confección de una coreografía hay que tener en cuenta los siguientes pasos básicos y auxiliares:**

En el caso de la Gimnasia Musical Aerobia de Salón se realizan en bajo y alto impacto, atendiendo a la intensidad y frecuencia de movimiento que se desee realizar en la clase.

#### **Pasos básicos en bajo y alto impacto:**

- ★ **Pasos en bajo impacto:** los ejercicios se realizan en forma de marchas, donde un pie está siempre en contacto con el piso. No se realizarán saltos.
- ★ **Pasos en alto impacto:** los ejercicios se realizan con saltillos donde los pies pierden contacto con el suelo (fase de vuelo) y el centro de gravedad sube y baja.

**Pasos Básicos:** son movimientos elementales de este deporte.





- ★ **March o Marcha:** movimiento tradicional de bajo impacto, el cual requiere un aterrizaje “toe-ball”. Marchar subiendo las rodillas semiflexionadas a la





altura de las caderas, brazos balanceados y alternados a los lados del cuerpo.





- ★ **Jog o Hop o Cuclillas:** movimiento alternado de alto impacto en el cual las rodillas están alineadas con la cadera. Desde la posición de parados (realizar semiflexiones y extensiones de ambas piernas) hacia ambos lados.
- ★ **Skip o Pataditas al frente:** movimiento de alto o bajo impacto que combina controlada extensión de rodillas y flexión de cadera. Los tobillos o extendidos o flexionados. Desde parada, saltillo sacando pierna derecha extendida al frente a 45°, luego caer con la pierna semiflexionada, alternar el movimiento. Estas patadas se realizan igualmente al lado y atrás.
- ★ **Knee Lift o Rodilla Rodilla:** movimiento de alto o bajo impacto, el cual eleva la rodilla a un mínimo de 90° de flexión de rodilla y de cadera. Tobillos en una posición extendida o flexionada.
- ★ **Jumping Jack (Saltos abriendo y cerrando las piernas):** movimiento de alto y bajo impacto durante el cual las piernas abducen y aducen (abren y cierra lateralmente) desde la articulación de la cadera. El centro de gravedad permanece entre los pies, distribuyendo el peso corporal equitativamente en ambas piernas. Las rodillas deben estar relajadas y en línea con los pies (ligeramente hacia los lados) y las piernas ligeramente flexionadas para absorber el impacto.
- ★ **Lunge o Asaltos:** movimiento de bajo o alto impacto que sale desde la articulación de la cadera, abre y cierra diagonalmente las piernas. La rodilla de la pierna líder debe estar flexionada y perpendicular al pie. Las piernas están paralelas en línea con los pies.

A continuación se presentan los pasos básicos, forma correcta de ejecución:

**Folleto de consulta para la preparación de los activistas de Gimnasia Musical Aerobia de  
Salón en el Combinado Deportivo "Aurelio Janet Torres"**

PASO BÁSICO	EJECUCIÓN	ÓPTIMO	MALO
<p style="text-align: center;">1 <b>MARCH</b> o <b>Marcha</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La rodilla esta doblada enfrente del cuerpo: flexión de rodillas y caderas.</li> <li>• Los tobillos muestran claramente un movimiento de: toe-ball-heel.</li> <li>• El movimiento total es hacia arriba, no hacia abajo.</li> <li>• La parte superior del cuerpo esta erecta en posición alineada y natural.</li> <li>• La parte superior muestra la fuerza desde el centro, halar abajo o arriba ni a los lados.</li> <li>• Amplitud: desde posición neutral hacia una flexión plantar total del tobillo, 30-40° de flexión en la articulación de la rodilla y la cadera.</li> </ul>		
<p style="text-align: center;">2 <b>JOG</b> o <b>Cuclillas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La porción baja de la pierna esta elevada al máximo atrás hacia el glúteo.</li> <li>• La articulación de la cadera posición neutral; ligeramente flexionada o extendida (+/- 10°).</li> <li>• Flexión de Rodilla, la misma está en línea con o detrás de la cadera.</li> <li>• El tobillo muestra una posición plantar arriba.</li> <li>• Los pies muestran un movimiento controlado al llegar de toe-ball-heel.</li> <li>• La parte superior del cuerpo está erecta en posición alineada y natural.</li> <li>• Amplitud: posición neutral hacia 0-10° de flexión de cadera, 110-130° de flexión de rodillas.</li> </ul>		

PASO BÁSICO	EJECUCIÓN	ÓPTIMO	MALO
<p style="text-align: center;"><b>3</b> <b>SKIP</b> o <b>Pataditas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un skip comienza como un jog con extensión de la articulación de la cadera, flexión de rodilla atrás hacia el glúteo para mostrar una patada baja con flexión de cadera 30-45° y extensión completa de rodillas al patear.</li> <li>• El movimiento se debe ver en ambas articulaciones rodilla y cadera.</li> <li>• Durante el movimiento se debe ver control muscular. El pie es controlado por el cuádriceps.</li> <li>• La parte superior del cuerpo esta erecta en posición alineada y natural.</li> <li>• Amplitud: desde posición neutral hacia 30-45° de flexión de cadera, desde flexión de rodilla hacia completa extensión.</li> </ul>		
<p style="text-align: center;"><b>4</b> <b>KNEE LIFT</b> o <b>Rodilla Arriba</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La pierna ejecuta mostrando un alto grado de flexión en la cadera y la rodilla, mínimo una flexión de 90° en ambas articulaciones.</li> <li>• Cuando el muslo de la pierna que ejecuta está arriba, la parte baja de la pierna está vertical con el tobillo en posición plantar. El tobillo puede estar en flexión dorsal o plantar, pero se debe mostrar control muscular.</li> <li>• La pierna de apoyo está recta, máximo una flexión de rodilla y cadera de 10° aproximadamente.</li> <li>• La parte superior del cuerpo está erecta en posición alineada y natural.</li> <li>• Amplitud: Desde una posición neutral hacia una flexión mínimo de 90° de rodillas y cadera de la pierna que ejecuta.</li> </ul>		

<b>PASO BÁSICO</b>	<b>EJECUCIÓN</b>	<b>ÓPTIMO</b>	<b>MALO</b>
<p style="text-align: center;"><b>5</b> <b>JUMPING JACK</b> o <b>Saltos</b> <b>Abriendo y Cerrandolas</b> <b>Piernas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un salto hacia fuera con las rodillas flexionadas. Rotación natural de la articulación de la cadera hacia fuera.</li> <li>• El aterrizaje debe ser con los pies más amplios que los hombros, rodillas y pies apuntan hacia los lados.</li> <li>• Controlado pero vigoroso la salida y la llegada, movimiento preciso y controlado del tobillo y de los pies. Acción de toe-ball-heel.</li> <li>• Saltando: pies/talones juntos, los pies apunta adelante (preferible) o afuera.</li> <li>• La parte superior del cuerpo está erecta en posición alineada y natural.</li> <li>• Amplitud: desde posición neutral hacia aproximadamente la amplitud de los hombros más la distancia de 2 pies con 25-45° de flexión en rodillas/cadera (más si es muy bajo impacto o bajo impacto con grad plie).</li> </ul>		
<p style="text-align: center;"><b>6</b> <b>LUNGE</b> O <b>ASALTOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las piernas/pies inician juntos o al ancho de los hombros, sin rotación hacia fuera de la cadera. Una pierna está extendida (sin trancar la rodilla) atrás en plano sagital.</li> <li>• Se bajan los talones con control, en bajo impacto hacia el piso, en alto impacto hacia o cerca del piso (opcional) con la finalidad de trabajar los músculos a través de un total rango de movimiento, pero, sin sobre estirar.</li> <li>• Los pies permanecen en plano sagital. El cuerpo completo se mueve como una unidad.</li> <li>• Bajo impacto: El cuerpo ligeramente hacia delante (la pierna del frente soporta el peso), una línea recta desde el cuello hasta el talón.</li> <li>• Alto impacto: las piernas saltan alternadamente en plano sagital en un movimiento de esquí a campo traviesa, el centro de gravedad se ubica entre los pies.</li> <li>• Amplitud: aproximadamente de 2 a 3 pies de separación en plano sagital. (variaciones = diferentes amplitudes).</li> </ul>		

### **PASOS DE BAJO IMPACTO:**

- ★ **Marcha (recuadro anterior).**
- ★ **Paso Toque Adentro:** variante del paso marcha, se realiza un marcaje de la pierna hacia un lado y la otra pierna, se une a la anterior y viceversa. Este movimiento se realiza en dos tiempos y viceversa.
- ★ **Paso Toque Afuera:** variante del paso marcha, se realiza un marcaje con una pierna hacia un lado y regresa en el otro tiempo a la posición inicial. Este movimiento se realiza en dos tiempos y viceversa.
- ★ **Hop (recuadro anterior).**
- ★ **Piernas separadas (recuadro anterior).**
- ★ **Rodillas al pecho (recuadro anterior).**
- ★ **Paso Cruzado:** variante del paso marcha, se realiza un marcaje de una pierna hacia un lado, la otra pierna se cruza por detrás, nuevamente la primera pierna se mueve hacia el lado y la pierna que se cruza se une a la anterior. Este movimiento se realiza en cuatro tiempos hacia un lado y viceversa.
- ★ **Lange (recuadro anterior).**

### **PASOS DE ALTO IMPACTO:**

- ★ **Jumping Jack.**
- ★ **Lange aéreo.**
- ★ **Lange al lado y atrás.**
- ★ **Pataditas al frente al lado y atrás.**
- ★ **Patadas al frente y al lateral.**

**Pasos auxiliares:** son movimientos donde se varía la forma de ejecución de

algún paso básico o la combinación de dos o más.

- ★ **Paso Toque Adentro:** variante del paso marcha, se realiza un marcaje de la pierna hacia un lado y la otra pierna se une a la anterior y viceversa. Este movimiento se realiza en dos tiempos y viceversa.
- ★ **Doble Paso Lateral:** variante del paso toque adentro, se realiza dos veces el paso toque adentro, hacia un lado y hacia el otro. Este movimiento se realiza en cuatro tiempos.
- ★ **Paso Toque Afuera:** variante del paso marcha, se realiza un marcaje con una pierna hacia un lado y regresa en el otro tiempo a la posición inicial. Este movimiento se realiza en dos tiempos hacia ambos lados.
- ★ **Paso Cruzado:** variante del paso marcha, se realiza un marcaje de una pierna hacia un lado, la otra pierna se cruza por detrás, nuevamente la primera pierna se mueve hacia el lado y la pierna que se cruza se une a la anterior. Este movimiento se realiza hacia ambos lados.
- ★ **Paso "L":** se realiza con paso cruzado, con doble paso lateral o con paso toque adentro, realizando el paso hacia un lado y hacia el frente (describiendo una L).
- ★ **Paso "V":** variante del paso marcha, se marcan los dos primeros pasos alternados hacia el frente abriendo las piernas, en forma de "V" y el tercer y cuarto paso se realiza como marcha en el lugar, estos dos últimos pasos se pueden cambiar por saltillos en el lugar (transitando de bajo a alto impacto).
- ★ **Paso Merengue:** se imita el baile dominicano, una pierna en apoyo y con la otra pierna se realiza movimiento al frente y atrás, en dos tiempos y también se puede realizar con giros y con movimientos cruzando la pierna por el frente y doble cruce.
- ★ **Paso Cha-Cha-Cha:** se imita al baile popular cubano, se realizan tres pasos (1-2-3), alternando los pies a destiempo con la música, girando el

cuerpo hacia un lado y se continúa realizando un marcaje de dos pasos (1-2) a tiempo con la música y se mantiene realizando la secuencia de pasos de un lado hacia otro (1-2, 1-2-3, 1-2).

- ★ **Paso Son:** se imita al baile popular cubano, se realiza un marcaje de tres pasos al frente (1 al frente -2 lugar-3 regreso a la posición inicial) y un marcaje de tres pasos atrás (1 atrás- 2 lugar- 3 regreso a la posición inicial).
- ★ **Paso Mambo:** se imita al baile popular cubano, se realiza marcando la punta del pie al frente y regresando a la posición inicial, alternando los pies, brazos de marcha.
- ★ **Paso Salsa:** se imita al baile popular cubano, se realiza un marcaje de tres pasos cruzando el pie por detrás (1 cruzado atrás -2 lugar- 3 regreso a la posición inicial), alternando los pies.
- ★ **Paso Conga:** se marca en cuatro tiempos, los tres primeros con paso marcha alternando los pies y un marcaje lateral con el talón en el 4to tiempo, se puede realizar caminando hacia los lados o con giros laterales.

## **Modalidades**

### **Step Aeróbic:**

Una variación al clásico Aeróbic es el Step Aeróbic. Es un programa de ejercicios



aeróbicos y cardiovasculares que implica reiterados ascensos y descensos a una plataforma (algunas de altura regulable para generar distintos niveles de resistencia), que se desarrollan con el complemento de la música. El objetivo es mantener una intensidad moderada-alta utilizando un banco, donde se sube y baja como si fuera un escalón, con la intención de trabajar la parte inferior del cuerpo.

No es recomendable para personas con sobre peso y pobre condición física.

## **Body Pump**



Esta clase va dirigida fundamentalmente al tono y fuerza muscular, utilizando implementos como mancuernas, ligas y pelotas. Su característica es la de fortalecer las fibras musculares de contracción lenta (aeróbicas) y las fibras musculares de contracción rápida (anaeróbicas), logrando con esto mantener tanto su tamaño como su habilidad de

contracción. Este tipo de ejercicio consiste en la utilización de formas coreográficamente armadas, con una barra de peso regulable, que se acompaña con una música programada según la rutina que se lleve a cabo. Al ritmo de la



música al igual que en el Aerobio, se realizan movimientos aeróbicos un poco más intensos que de lo común, mientras se usa la barra según las indicaciones del instructor quien irá indicando las formas que generalmente imitan a las de un gimnasio de musculación normal.

## **Tae Bok:**



Modalidad en la cual se utilizan elementos de golpeo del boxeo y patadas del kick-boxing realizando con estos, elementos libres o coreográficos al ritmo de la música, su creador fue Bill Blank.

Este es un ejercicio resultado de la fusión de un arte marcial ancestral y un deporte contemporáneo: el Tae-Kwo Do con el Box, acompañados de música para hacer una clase aeróbica.

### **1.3. Estructura de una clase de Gimnasia Musical Aerobia de Salón.**

La práctica del Aerobio debe seguir cierta estructura para evitar lesiones y lograr el máximo beneficio del ejercicio, un elemento muy importante del Aerobio es la música que se sigue a lo largo de la clase y marca el ritmo de la misma, otro elemento que marca la diferencia de la clase es del profesor, el cual debe tener ciertos conocimientos, actitudes y habilidades para manejar al grupo y ayudarlos a beneficiarse del ejercicio sin lesiones. Teniendo en cuenta el diagnóstico realizado en la comunidad, para saber las individualidades de sus practicantes, atendiendo a su desarrollo físico y mental.

#### **Objetivos:**

- Comprender el papel de la música de acuerdo a su estructura en la clase de Aerobio.
- Valorar el papel del profesor como guía del ejercicio.
- Comprender las partes estructurales de la clase de Gimnasia Musical Aerobia de Salón como elementos que integrados permiten obtener los beneficios de este ejercicio aerobio.

#### **El profesor:**

Constituye un elemento clave de la clase de Aerobio; de él o ella depende el ritmo de la clase y la capacidad de guiar a los practicantes a una mejora en su desempeño físico. Hoy un profesor responsable y preparado no puede desconocer la manera de preparar una clase tanto para iniciantes, intermedios o avanzados.

El buen instructor no es aquel que imparte 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 Aerobio.



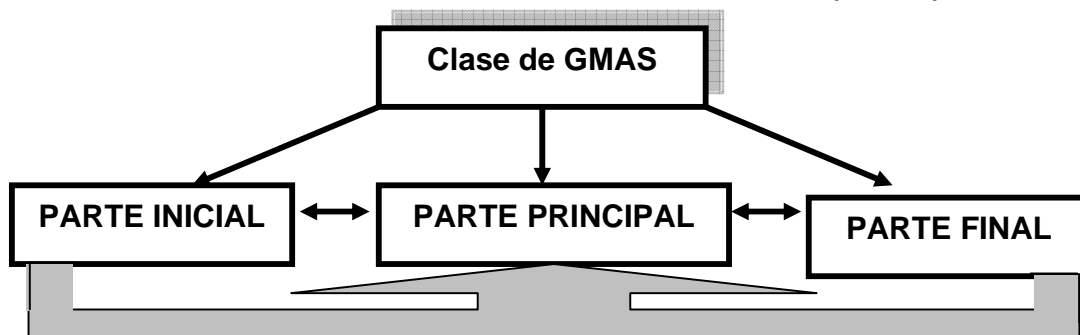
**La clase:** constituye la forma básica, fundamental del proceso de enseñanza dentro del sistema de influencias físico-deportivo, con un tiempo de duración ideal de 1 hora, pero su éxito depende de la forma en que se planifica y ejecuta.

**Preparación de la clase:** constituye uno de los aspectos más importantes, pues de la calidad de esta tarea dependerá el éxito del desarrollo de la misma. "La verdadera clase comienza mucho antes de que se encuentren en el terreno, gimnasio, piscina, campo deportivo, o la propia calle, si fuera necesario, alumnos y activistas, por cuanto para que se logren alcanzar los niveles cualitativos deseados el profesor debe realizar un trabajo antes, durante y después de cada clase" López y Vega (2000).

**Conocimientos y habilidades para realizar la preparación de la clase:**

- Conocimientos sobre la didáctica general y la específica de la asignatura.
- Conocimientos sobre la metodología de la enseñanza de diferentes ejercicios.
- Conocimientos sobre las características psicológicas y fisiológicas de los practicantes para los cuales prepara la clase.
- Poseer habilidades para crear.
- Poseer habilidades para dibujar, hacer gráficos, esquemas, etc.

**Estructura de la clase de Gimnasia Musical Aerobia de Salón (GMAS).**



## **Orientaciones de cómo debe estar preparada una clase de GMAS.**

### **Partes de la clase:**

**1ro Inicial o preparatoria:** debe durar entre 10 y 12 minutos.

Tarea: preparar el organismo para enfrentar con éxito el contenido principal de la clase.

Desde el punto de vista psicológico-pedagógico en esta parte debe garantizarse la creación de un ambiente educativo y un estado psíquico favorable hacia la práctica de actividades físicas.

### **Actividades:**

- Formación, saludo, presentación, control de la asistencia, valoraciones sobre cuestiones de interés común (coadyuvan en la tarea de concentrar la atención de los practicantes)
- Clara orientación hacia el objetivo y tareas a realizar (prepara psicológicamente al practicante para enfrentar las actividades que realizará).
- Ejercicios de orden y control.
- Se realiza la primera toma de pulso (pulso en reposo relativo: 60 a 100 pulsaciones por minuto).

Calentamiento o acondicionamiento físico del organismo: ejercicios preparatorios para la entrada del organismo al trabajo (calentamiento general y específico) que van dirigidos al organismo en general (órganos y sistemas) y a regiones o segmentos específicos (planos musculares y articulaciones) se considera un estado funcional adecuado cuando los practicantes, logran alrededor de 120 a 130 pulsaciones por minuto. La velocidad de la música en el calentamiento: ente 138 y 145 b.p.m.

**2da Principal o de desarrollo:** Debe durar entre 40 y 45 minutos.

Tarea: garantizar que se cumplan los objetivos instructivos y educativos en lo que respecta a habilidades motrices, capacidades físicas y conocimientos teóricos.

Desde el punto de vista didáctico-metodológico en esta parte la ejercitación constituye el elemento principal para la enseñanza y consolidación de los conocimientos, hábitos, habilidades y capacidades.

**Principales actividades:**

- Ejercicios y actividades para la enseñanza y consolidación de las habilidades motrices deportivas.
- Ejercicios y actividades para contribuir al desarrollo de las capacidades físicas.

Es la parte más importante de la clase, fase aeróbica o coreográfica, en ella se



trabajan los ejercicios destinados al desarrollo de la resistencia, esta se inicia con la segunda toma de pulso (120 a 130 pulsaciones por minuto). El tiempo de duración de esta parte oscila entre los 40 y 45 minutos, de los cuales el 80 % se destina a la resistencia y el otro 20 % a la gimnasia localizada.

Esta parte del desarrollo de la resistencia, puede hacerse libre, o por coreografías. Toda esta parte Aeróbica se trabaja de pie, con ejercicios de locomoción y desplazándose en diferentes direcciones y usando intensidad de trabajo moderada que permita a quienes la están practicando no llegar a la sofocación o falta de aire.

Los movimientos que más se utilizan en esta parte son los pasos básicos y auxiliares con sus combinaciones, en bajo y alto impacto utilizando el procedimiento frontal.

La música que se utiliza debe estar acorde con los objetivos propuestos en esta parte, siempre debe estar editada, sin espacios en blanco, buscando que ayude la misma a orientar el trabajo adecuadamente.

Etapa cardiovascular:

- En el bajo impacto: entre 138 y 145 b.p.m.
- Durante el alto impacto: entre 145 y 160 b.p.m.
- Rutina o coreografía: entre 138 y 160 b.p.m.
- Hay que tener en cuenta que con 160 b.p.m. se puede hacer bajo impacto pero con 138 b.p.m. nunca podremos hacer ejercicios de alto impacto.

Al finalizar la parte aeróbica, se realiza la tercera toma de pulso trabajo medio: 140 a 150 pulsaciones por minuto; posteriormente se realizan algunos ejercicios de recuperación y respiración, para bajar el pulso y poder pasar entonces a la gimnasia localizada o tonificación.

La gimnasia localizada, es de ritmo lento, en ella se puede trabajar por bloques de ejercicios, por ejemplo: brazos, tronco y abdomen, buscando siempre un orden para no tener que estar levantando y volviendo a acostar o sentar a los practicantes en el piso, lo que hace perder tiempo de trabajo, también se trabaja de manera continuada, y si fuera necesario entre un ejercicio y otro se pueden hacer relajaciones y estiramientos. De ser posible, se pueden usar algunos implementos, dumbels, bastones, pequeños pesos, ligas, etc.

**3ro Final o de conclusiones:** Debe durar 5 minutos aproximadamente.

Tarea: lograr la recuperación del organismo (10-15 pulsaciones más que al inicio de la clase). La música en esta etapa de estiramientos y relajación: 100 b.p.m. o menos.

No se debe olvidar nunca, que una velocidad demasiado rápida puede dar lugar a un descontrol en el movimiento, ya que puede traer consecuencias negativas en el grupo clase.

Desde el punto de vista psicológico-pedagógico, crear consciencia en los practicantes de sus dificultades individuales y motivarlos para la próxima actividad.

**Principales actividades:**

- Reorganización del grupo.
- Recuperación con ejercicios respiratorios y de relajación, estiramientos miotendinosos.
- Análisis y valoración de la clase.
- Evaluación y estimulación de los practicantes destacados.
- Motivación para la próxima clase.
- Despedida.

Las velocidades de la música recomendadas para cada momento de la sesión de Aerobio son:

- Calentamiento: 120 a 130 b.p.m.
- Fase aeróbica: Manteniendo la intensidad entre 140 y 160 b.p.m. y en la fase final una disminución progresiva de intensidad de 130 a 140 b.p.m. (fase de recuperación).
- Fase de tonificación: De 110 a 130 b.p.m.
- Estiramientos y relajación: Menos de 100 b.p.m

**Para tener una práctica adecuada del aerobio es necesario puntualizar lo siguiente:**

- Promover la concentración total de los participantes en los ejercicios.
- Ayudar a los participantes a imaginarse el desarrollo de cada movimiento para facilitar el aprendizaje de memoria de los ejercicios, a fin de que no estén desorientados.
- Hablar con voz clara y fuerte, órdenes sencillas que permitan que estas puedan seguir exactamente las instrucciones.
- Enlazar los ejercicios y las series, de manera que se eviten las

interrupciones, haciendo que la posición final de un ejercicio, sea la inicial de la serie siguiente.

- Al principio es recomendable hacer los ejercicios que sean más fáciles y divertidos para cada miembro.
- Tratar de evitar las interrupciones. Los participantes deben tomar la clase de inicio a fin, para que puedan disfrutar de todos los beneficios; por otra parte, no es adecuado que se integren sin haber realizado el calentamiento o que se retiren sin enfriar porque pueden sufrir algún tipo de lesión. Por otra parte se deben evitar las interrupciones en medio de la clase porque se pierde el ritmo de la misma.
- Si los participantes requieren pausas de descanso lo mejor es realizar ejercicios de distensión y extensión con los que se pueden acumular fuerzas pero siempre manteniéndose en movimiento porque si se mantiene una posición pasiva el cuerpo se enfría.
- El instructor debe corregir posturas y movimientos de los participantes; es importante cuidar el ánimo, pero también la técnica.
- Si se busca reforzar la dureza de los entrenamientos, se pueden utilizar pesas de manos y de pies, esto es aconsejable para buscar un aumento en la fuerza muscular.

El profesor ha de saber cómo activarse o relajarse para la clase y durante la misma, lo que está muy relacionado con las responsabilidades que asume al enseñar y educar en una clase, sobre todo si se tiene que enfrentar con varias sesiones en el mismo día. El profesor necesita una preparación previa de las clases y hacer uso de herramientas psicológicas para que la enseñanza y educación en sí sean posibles y efectivas.

#### **1.4. Aspectos a tener en cuenta para realizar una coreografía.**

Para la realización de una correcta organización, planificación y ejecución de una coreografía se debe:

Para formar una coreografía se debe:

- Elegir los movimientos básicos que se desean utilizar, combinando correctamente los movimientos de bajo y alto impacto.
- Descubrir los movimientos que pueden ser combinados y que se ajusten perfectamente de forma fluida.
- Comenzar a construir frases musicales (8 tiempos), combinando los pasos elegidos de forma sencilla, sin desplazamientos, sin giros, sin cambios de planos y sin movimientos de brazos.
- Añadir movimientos de brazos.
- Investigar sobre las posibles direcciones hacia las que se pueden desplazar en cada paso.
- Se realiza algún giro si lo desea, siempre y cuando los practicantes puedan hacerlo (en caso contrario no realizarlo).
- Debe ensayar el profesor las frases de 8 tiempos que ha creado y comprobar que todo se ajuste perfectamente, y si lo cree necesario, realiza los ajustes o cambios que se consideren oportunos.
- Además debe conservar por escrito las coreografías. Puede utilizarlas en futuras sesiones cuando no posea mucha creatividad o improvisación.

#### **Consideraciones para la utilización de los métodos coreográficos en una rutina.**

Para el aprendizaje coreográfico y la realización rutinaria de los mismos, se utilizan diferentes métodos, sin embargo, para la elección del método se debe partir y tener en cuenta el diagnóstico del grupo de practicantes, así como las

---

consideraciones siguientes:

- ✚ ¿A quién se enseña? (Enfocado en las diferencias individuales y grupales de los practicantes, principalmente al diagnóstico).
- ✚ ¿Para qué se enseña? (Referido a los objetivos a alcanzar con cada coreografía).
- ✚ ¿Qué se enseña? (Se refiere a los contenidos o materias a desarrollar para cumplir los objetivos de la clase).
- ✚ ¿Qué objetivos se han logrado? (Se refiere a la evaluación sistemática que es necesario realizar para determinar el grado de cumplimiento en el logro de los objetivos propuestos).
- ✚ ¿Por qué se enseña? (debe tener en cuenta el profesor el beneficio que brinda la realización de los octavos de ejercicios para los practicantes)
- ✚ ¿Cuánto se enseña? (responde a las metas que el profesor quiere lograr con la realización de la Gimnasia Musical Aerobia de Salón).
- ✚ ¿Dónde se enseña? (hay que tener en cuenta las condiciones del local).
- ✚ ¿Cómo se enseña? (el profesor debe tener en cuenta la metodología a seguir en su clase).
- ✚ ¿Cuándo se va enseñar? (la frecuencia en que se debe realizar la Gimnasia Musical Aerobia de Salón).
- ✚ ¿A quiénes va dirigido? (para los practicantes, dirigidos por el profesor).
- ✚ ¿Quiénes lo van a realizar? (los recursos humanos y responsables de la práctica de la GMAS, en este caso los activistas).

## Métodos para realizar una coreografía en Gimnasia Musical Aerobia de Salón.

📖 **Expositivo-demostrativo:** método muy económico y necesario, se apoya en la utilización de la palabra, medio de comunicación fundamental entre las personas, y la demostración práctica, ya sea del profesor o de un practicante aventajado.

📖 **Método Libre o Sintético:** este consiste en enseñar un paso, luego otro y así, sucesivamente, sin necesidad de volver al anterior, se le muestra uno nuevo a medida que el practicante aprende el paso enseñado. Es el método más sencillo y apropiado para los mismos. Se inicia con un paso básico y se juega con los elementos de variación (ritmos, dirección, amplitud, planos). Se alternará de un paso a otro sin una coreografía determinada.

Su esquema sería:

**A / B / C / D / E / ...**

📖 **Método Añadido o Analítico-Asociativo-Sintético:** en él se enseña un paso, luego otro, para terminar repitiendo los dos anteriores, se enseña un tercer paso y se repiten los tres: así sucesivamente hasta que se haya obtenido una coreografía.

Su esquema sería:

**[(A + B) + C] + ...**

📖 **Método de Repeticiones:** el ejercicio es la forma básica de este método. La coreografía se repite todas las veces que sean necesarias. Se enseña el 1er movimiento de piernas y se repiten todas las veces que sean necesarias hasta que el practicante lo haya aprendido, se añade el movimiento de brazos que le corresponde hasta lograr la habilidad.

📖 **Método por bloques:** como ya se haya visto, una frase musical consta de ocho tiempos musicales, las 4 frases forman lo que se conoce como bloque musical, es decir, 32 beats. Se está creando la coreografía uniendo movimientos dentro de las frases musicales hasta obtener un bloque completo. Luego, se trata de ir uniendo estos bloques hasta formar una rutina.

Su esquema sería:

***Bloque A + Bloque B + Bloque C +...***

Con esta técnica, se elaborarán tantos bloques según el nivel del practicante y el tiempo de duración que la clase permita. Así una sesión de aerobio con practicantes de una condición física baja y mala coordinación, y una disposición de tiempo de no más de una hora, requeriría seguramente, menos bloques en su coreografía que una sesión de mayor duración y con practicantes de una condición física y habilidad óptimas.



En la Gimnasia Musical Aerobia de Salón el profesor se ubica de frente a los practicantes, simulando un espejo. De esta manera, le permitirá detectar posibles deficiencias posturales y su posterior corrección.

### **Vestuario.**

Se sugiere una ropa cómoda, que permita libertad de movimiento, con una textura de tejido transpirable.

### **Calzado.**

Es un elemento muy importante, deben ser de un material ligero y flexible, deben poseer una amortiguación en el metatarso y en el talón, la suela debe ser más ancha que la zapatilla, no se recomienda realizar estos ejercicios descalzos.

### **Características del grupo.**

Las clases de aerobio son dirigidas a un grupo de practicantes, dentro de ellos cada persona tienen y trae a la clase consigo su personalidad, historia, habilidades, sentimientos, estado de ánimo, etc.

La clase variará según las habilidades y posibilidades del grupo, dependen de la edad, el sexo, del nivel de entrenamiento, destreza, la personalidad, además se presenta con frecuencia el problema de que sus integrantes no siempre son los mismos, o entran en un grupo continuamente nuevos miembros. Esto implica que el profesor deba auto prepararse para cualquier variante posible en el transcurso de la clase, ya que son clases donde el nivel de entrenamiento en general, se modifican constantemente.

### **Selección de los movimientos.**

En la coreografía se combinan pasos fáciles con pasos difíciles. No se incluye un paso difícil detrás de otro, pues muchos practicantes pueden desesperarse y abandonar la clase al sentirse demasiado risibles o incapaces. Se debe dar opción a que todo el mundo se lo pase bien.

### **Correlación música-coreografía.**

La coreografía siempre tendrá que estar de acuerdo con las frases y los cambios musicales. Nuestro organismo posee un ritmo propio. El conocimiento de la música debe realizarse a través de ritmo, pero este no debe estudiarse por medios abstractos o intelectuales. Se experimenta directamente.

El cuerpo será tratado como un instrumento musical en correlación íntima con todas las peculiaridades de la dinámica de la música. La expresión corporal como

componente de la educación musical es vital, pues garantiza la vivencia musical o interiorización de la música y su posterior corporización, con una gran muestra de creatividad.

El trabajo rítmico corporal es un poderoso método pedagógico para instaurar los patrones rítmicos básicos del individuo. Mediante la expresión corporal existe una interrelación entre la música y la expresividad del cuerpo en movimiento y en reposo, con la voz, con la música, con los gestos, con los sonidos del entorno, etc. La expresión corporal es un medio para manifestar o corporizar la música.

### **Cambios de movimiento.**

Los cambios de movimiento se explicarán gestual y verbalmente, de forma previa a su ejecución, y con mucha claridad.



### **Posición del profesor.**

El profesor deberá estar situado en un lugar clave de la sala donde se desarrolle la sesión, de tal manera que el practicante pueda observarlo lo mejor y claramente posible.

### **Respiración.**

Durante toda la etapa aeróbica, se mantendrá la respiración, de forma constante y rítmica, por la nariz y por la boca. Evitando contener la respiración durante la ejecución de los ejercicios aeróbicos.

### **Elementos de variación.**

La capacidad para desglosar la rutina en sus elementos y movimientos básicos, hará que los participantes puedan ver cada componente independientemente y actuar sobre ellos con variaciones a las que podrás recurrir al ejecutar esa rutina.

### **Movimientos de Brazos.**

Todos los movimientos de brazos deben ser controlados, precisos y suaves, sin ningún movimiento estresante en la articulación de muñeca, codo u hombro.

- **Acción articular:** flexión, extensión, abducción, aducción, rotación, circunducción, supinación, pronación, flexión horizontal, rotación externa, rotación interna, elevación y depresión.

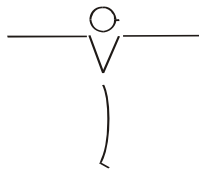
**Estas variaciones pueden clasificarse en los diferentes grupos:**

- 1) De palanca.
- 2) De brazos en diferentes planos.
- 3) De dirección.
- 4) De ritmo.

**1) Variaciones de palanca.**

Se puede hacer uso de dos tipos de palancas: **largas** y **cortas**.

Las **palancas largas** actúan desde el hombro o desde la punta de la cadera, por ejemplo, cuando en jumping jacks se mueven los brazos en toda su longitud hasta el hombro. Estos movimientos en general incrementan el nivel de intensidad del ejercicio.

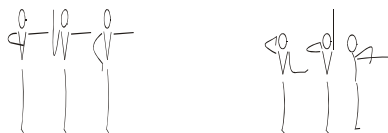


Las **palancas cortas** requieren de flexión en los codos articulaciones generalmente, estos ejercicios bajan el nivel de intensidad, pues su rango de movimiento es más corto.



En una buena coreografía se deben utilizar ambos tipos de palanca, para balancear la intensidad y rango del movimiento durante la sesión, como para prevenir lesiones.

Cuando **sobre-usa** un movimiento de palanca larga, como la patada con pierna estirada, se puede producir estrés en las articulaciones. Sin embargo, cuando se combinan ejercicios con palancas largas y cortas, se reducirá notablemente el rango de este problema.



## **2) Variaciones de brazos en distintos planos.**

Si se trabaja mucho en un plano vertical con los brazos sobre la cabeza, se puede variar este plano moviendo los brazos al frente o abajo o de lado, etc.



La variación del plano del movimiento de los brazos es una manera excelente de modificar la intensidad del ejercicio, sin variar el paso básico.

Los movimientos por encima de la cabeza son generalmente más intensos que los llevados a cabo en el nivel de la cintura. Un buen profesor debe saber utilizar bien los cambios de brazos y poder crear una rutina que se mantenga en su rango aeróbico de entrenamiento.

## **3) Variación de dirección.**

Se llaman así a los cambios en la dirección en la que se está moviendo el cuerpo durante la clase. Siempre se toma como punto de referencia para establecer la dirección del movimiento, algún elemento u ornamento de la pared, moviéndose hacia delante, hacia atrás o de un lado a otro. Los cambios de dirección variarán el nivel de intensidad y harán visualmente más atractiva la clase.

Ciertos movimientos se realizarán mejor en una dirección que en otra y si se

fuerza al practicante a llevar a cabo un movimiento con una dirección no confortable, se le estará añadiendo gran cantidad de estrés innecesario. Por ejemplo, la repetición de Jumping Jacks hacia atrás resulta cómodo, pero haciéndolo hacia delante se convertirá en un movimiento realmente incómodo.

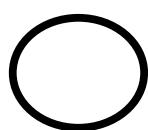
Se debe usar siempre movimientos con direcciones en las que se viaje con más comodidad y será la forma de asegurar que los desplazamientos planteados se ejecuten correctamente.

#### **4) Variación de ritmo.**

La coreografía siempre deberá estar de acuerdo con las frases y cambio musicales. Los movimientos desarrollados en la coreografía pueden ser suaves o intensos. Por ejemplo, si se hace jogging o carrera estacionario (en el sitio), es más duro que si se combina 8 pasos de jogging o carrera con otros 4 de péndulo (que son más suaves) que con otro movimiento menos intenso. Recurrir a estas variaciones rítmicas te ayudará a ajustar la coreografía a las necesidades de tu clase.

#### **¿Cómo escribir las coreografías propias?**

La realización de las coreografías es una opción que hace más activa la clase. Se pueden dibujar en los desplazamientos diversas figuras, como son:



Círculo



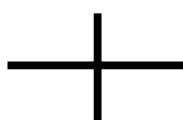
Cuadrado



Triángulo



"L"



Cruz



"V"

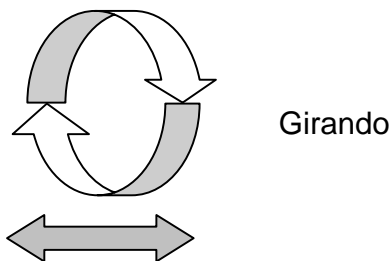
Simbología para escribir los Bloques Coreográficos:

---

○ En el lugar

↑ Alante  
↓ Atrás

→ Derecha  
← Izquierda



Movimiento en el lugar lateral, derecha / izquierda

**(t)** Tiempo

Cuando ya se ha elegido todos los elementos que van a conformar el bloque o serie coreográfica, se puede transcribir al papel. Para cada bloque coreográfico, ésta se planifica atendiendo al nivel del practicante.

### **1.5. Niveles de preparación física de los practicantes.**

El practicante según sus posibilidades evaluadas en el diagnóstico inicial, se clasifica por su rango de asimilación de las coreografías, atendiendo a su nivel de preparación física, captación de pasos, ritmo y coordinación, aspectos que debe tener en cuenta el profesor durante cada una de las coreografías que planifique en la Gimnasia Musical Aerobia de Salón.

Dependiendo de la preparación física, de las características corporales o de posibles enfermedades que sufran, las actividades que para unas personas resultan aeróbicas porque estimulan el sistema cardiovascular hasta hacerle

alcanzar el nivel de entrenamiento idóneo, para otras no lo son (Charola, 1996).

Es difícil, complicado y hasta cierto punto arriesgado, establecer niveles nítidamente definidos para muchas personas en conjunto, pues cada uno es diferente, con diferente constitución y reacción ante los mismos ejercicios, al margen ya del nivel de entrenamiento preliminar o de la edad. Sin embargo, se puede fijar solo a título, indicadores de varios grupos y niveles, combinando la edad y preparación física de cada persona. Estos niveles son:

### **1) Nivel I (Nivel principiante)**

Se incluyen todas las personas que independientemente de su edad, no practican ningún tipo de deporte o actividad física. Practicantes principiantes con bajo nivel de preparación, captación, ritmo y coordinación. Las coreografías son de fácil ejecución, con pasos básicos en bajo y alto impacto, donde predomine la repetición de los pasos y utiliza los métodos expositivo demostrativo y libre o sintético. Se recomienda para la parte principal comenzar con 15 minutos e ir aumentando 5 minutos cada semana, así como el número de repeticiones pero no el grado de dificultad y ritmo hasta llegar a los 45 minutos aconsejados como lo ideal para 1 hora clase.

### **2) Nivel II (Nivel intermedio)**

Se encuentran agrupadas las personas que son habituales practicantes de esta actividad física o algún deporte. Las coreografías son de mayor complejidad en su ejecución con pasos básicos y auxiliares, realizando desplazamientos y giros hacia todas direcciones, donde predomina la repetición de la coreografía y utiliza los métodos: añadido o analítico-asociativo-sintético, por bloque o repeticiones.

Para realizar los pasos básicos y auxiliares, se debe marcar el ritmo de la música,

con un pie dominante, que sostiene el tiempo musical. Si se escoge el pie derecho como dominante, el paso comenzará el desplazamiento hacia la derecha, pero si el pie dominante es el izquierdo, el paso comenzará el desplazamiento hacia la izquierda.

Por ejemplo: El paso “L”, si se marca con el pie derecho sería paso “L”, hacia la derecha.

### **3) Nivel III (Nivel avanzado)**

Se trabaja a un nivel de complejidad mucho mayor que en los niveles anteriores, es decir, con los 45 minutos ya concebidos y según el criterio de cada profesor se irá aumentando paulatinamente la dificultad y ritmo de los ejercicios. Practicante continuante con alto nivel de preparación, captación, ritmo y coordinación, aquellos que adquieran un alto nivel de profesionalidad, los que practican la parte competitiva del aerobio o deportistas, los cuales presentan un fondo físico adecuado. El trabajo es más profesional con las combinaciones coreográficas y la música, se utilizan los mismos métodos que en los niveles anteriores.

El nivel de entrenamiento variará de un individuo a otro dependiendo de factores como la edad, la condición física, el ritmo de vida, el peso, etc., cada persona deberá conocer cuál es su nivel de entrenamiento cuando se incorpore a una clase de Gimnasia Musical Aerobia de Salón. De esta manera, el por sí mismo, podrá controlar la intensidad de su entrenamiento y asegurarse de que éste siendo verdaderamente efectivo y beneficioso para su salud.

A continuación mostramos una tabla en la que se representan los porcentajes de esfuerzo aconsejados para cada nivel de entrenamiento:

NIVEL	PORCENTAJE
Principiantes	60-70%
Intermedio	70-75%
Avanzado	75-80-85%

Relación entre el nivel de preparación física y el número de pulsaciones por minuto cardíaco:

Muy Buena Forma	_____	Menos de 50 p/m
Buena Forma	_____	Entre 50-70 p/m
Forma Normal	_____	Entre 70-80 p/m
Baja Forma	_____	De 80 p/m en adelante.



**Utilizando las siguientes plantillas se puede observar cómo se conforman los bloques coreográficos:**

La forma de trabajo frontal es la más utilizada, se realiza con el grupo completo. Todos los practicantes efectúan simultáneamente, los mismos ejercicios o actividades. Se utiliza fundamentalmente en espacios reducidos. El profesor puede dominar visualmente a todo el colectivo de una forma más práctica.

*Folleto de consulta para la preparación de los activistas de Gimnasia Musical Aerobia de  
Salón en el Combinado Deportivo "Aurelio Janet Torres"*


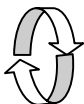
---



**Bloques coreográficos para el Nivel I:**

Nivel I	1er. Paso.	2do.Paso.	3er. Paso.	4to.Paso.
<b>Pasos Básicos.</b>	Marcha	Toque Adentro	Toque Adentro	Doble Paso Lateral Dch.
<b>Ritmo.</b>	A Tiempo	A Tiempo	A Tiempo	A Tiempo
<b>Brazos.</b>	De Marcha	Flexiones y Extensiones Laterales	Flexiones y Extensiones Laterales	Flexiones y Extensiones Laterales
<b>Dirección y Tiempo.</b>	8 t 	8 t 	4t → 4t ←	8t "L"
<b>Planos.</b>	Frontal	Frontal	Frontal	Frontal
<b>Impacto.</b>	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo




Nivel I	1er. Paso.	2do.Paso.	3er. Paso.	4to.Paso.
<b>Pasos Básicos.</b>	Marcha	Cruzado	Cruzado	Cruzado
<b>Ritmo.</b>	A Tiempo	A Dos Tiempos	A Tiempo	A Tiempo
<b>Brazos.</b>	De Marcha	Palmas cada 4t.	Palmas cada 4t.	Palmas cada 4t.
<b>Dirección y Tiempo.</b>	8 t 	4t → 4t ←	4t → 4t ←	8t "L"
<b>Planos.</b>	Frontal	Frontal	Frontal	Frontal
<b>Impacto.</b>	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo

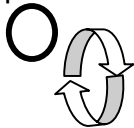


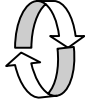
*Folleto de consulta para la preparación de los activistas de Gimnasia Musical Aerobia de  
Salón en el Combinado Deportivo "Aurelio Janet Torres"*

Nivel I	1er. Paso.	2do.Paso.	3er. Paso.	4to.Paso.
<b>Pasos Básicos.</b>	Marc.a	Marcha	Marcha	Marcha
<b>Ritmo.</b>	A Tiempo	A Tiempo	A Tiempo	A Tiempo
<b>Brazos.</b>	De Marcha	Palmadas	Palmadas	De Marcha
<b>Dirección y Tiempo.</b>	8 t 	4t ↑      ↓ 4t	4t → 4t ←	8t Dch. / Izq. 
<b>Planos.</b>	Frontal	Frontal	Frontal	Frontal
<b>Impacto.</b>	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo





Nivel I	1er. Paso.	2do.Paso.	3er. Paso.	4to.Paso.
<b>Pasos Básicos.</b>	Toque Afuera	Toque Afuera	Pataditas al Frente	Rodilla Arriba
<b>Ritmo.</b>	A Tiempo	A Tiempo	A Tiempo	A Tiempo
<b>Brazos.</b>	Palmadas	Palmadas	Flexión y Extensión al Frente	Brazos Flexionados, Laterales y al Frente.
<b>Dirección y Tiempo.</b>	8 t 	8t ↑      ↓ 8t	8 t 	8 t 
<b>Planos.</b>	Frontal	Frontal	Frontal	Frontal
<b>Impacto.</b>	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo

**Bloques coreográficos para el Nivel II.**

Nivel II.	1er. Paso.	2do.Paso.	3er. Paso.	4to.Paso.
<b>Pasos Básicos.</b>	Toque Adentro	Doble Paso Lateral	Cruzado con Saltillos	Paso “V”
<b>Ritmo.</b>	A Tiempo	A Tiempo	A Tiempo	A Tiempo
<b>Brazos.</b>	Flexión y Extensión. Laterales Arriba y Abajo	Palmas cada 4t	Palmas cada 4t	Flexión y extensión alterna de los brazos 2t. Palmas 2t.
<b>Dirección y Tiempo.</b>	8t 	8t 	8t “L”	8t 
<b>Planos.</b>	Frontal	Frontal	Frontal	Frontal
<b>Impacto.</b>	Bajo	Bajo	Bajo y Alto	Bajo

Nivel II.	1er. Paso.	2do.Paso.	3er. Paso.	4to.Paso.
<b>Pasos Básicos.</b>	Merengue con Vuelta	Merengue Cruzado	Rodilla Arriba	Jum-ping Jack
<b>Ritmo.</b>	A Tiempo	A Tiempo	A Tiempo	A Tiempo
<b>Brazos.</b>	De Marcha	De Marcha	Brazos Flexionados, tocando codo con rodilla de la pierna contraria.	Movimiento de los brazos extendidos, movimientos laterales arriba y abajo
<b>Dirección y Tiempo.</b>	2 Semi Bloques de 4t con 	8 t 	8t 	8t 
<b>Planos.</b>	Frontal	Frontal	Frontal	Frontal
<b>Impacto.</b>	Bajo	Bajo y Alto	Bajo y Alto	Alto

*Folleto de consulta para la preparación de los activistas de Gimnasia Musical Aerobia de  
Salón en el Combinado Deportivo "Aurelio Janet Torres"*

Nivel II.	1er. Paso.	2do.Paso.	3er. Paso.	4to.Paso.
<b>Pasos Básicos.</b>	Marcha	Cha-Cha-Cha	Pataditas al Frente	Conga
<b>Ritmo.</b>	A Tiempo	A Tiempo	A Tiempo	A Tiempo
<b>Brazos.</b>	Marcha	Con Palmadas	Con Palmadas	De Marcha
<b>Dirección y Tiempo.</b>	8t 	8t 	8t 	8t 
<b>Planos.</b>	Frontal	Frontal	Frontal	Frontal
<b>Impacto.</b>	Bajo	Bajo	Bajo y Alto	Bajo

Nivel II.	1er. Paso.	2do.Paso.	3er. Paso.	4to.Paso.
<b>Pasos Básicos.</b>	Marcha	Marcha al Frente y Pataditas Atrás	Cruzado con Saltillos	Rodilla Arriba
<b>Ritmo.</b>	A Tiempo	A Tiempo	A Tiempo	A Tiempo
<b>Brazos.</b>	De Marcha	De Marcha	Palmadas cada 4t	Brazos Flexionados, Tocar pierna contraria
<b>Dirección y Tiempo.</b>	8t 	4t ↑ ↓ 4t	8t "L"	8t 
<b>Planos.</b>	Frontal	Frontal	Frontal	Frontal
<b>Impacto.</b>	Bajo	Bajo y Alto	Bajo y Alto	Bajo y Alto

***Folleto de consulta para la preparación de los activistas de Gimnasia Musical Aerobia de Salón en el Combinado Deportivo “Aurelio Janet Torres”***

---

Los activistas se pueden apropiar de las herramientas metodológicas, y los métodos más utilizados en la confección de octavos de ejercicios coreográficos de Gimnasia Musical Aerobia de Salón.

Utilizar con sistematicidad el Folleto como recurso, a la hora de planificar las clases de Gimnasia Musical Aerobia de Salón en los Combinados Deportivos de Santa Clara como:

- a. Métodos para confeccionar coreografías.
- b. Métodos por niveles, según la preparación física del practicante.
- c. Bloques coreográficos para los niveles I, II y III.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Aerobic Dance-Exercise. (1987) Instructor manual. San Diego, IDEA Foundation. 193 p.
2. Albaladejo, L. (2000) Aerobic para todos. Madrid, Editorial Gymnos. 57 p.
3. Brown, Dawn. (1993) Manual completo de Aerobic con step. 3ra Edición. Barcelona, Editorial Paidotribo. 154 p.
4. Cuba. Ministerio de Educación. (2006) Orientaciones metodológicas para el curso 2006 – 2008. Educación Física para Adultos. La Habana, Ed. Pueblo y Educación. 76p.
5. -----, MINSAP e INDER. (2005) Programa de actividad física para el tratamiento de la obesidad. La Habana, Imprenta "José A. Huelga". 75 p.
6. -----, MINSAP e INDER. (2005) Programa de actividad física para el tratamiento de la hipertensión. La Habana, Imprenta "José A. Huelga". 110 p.
7. -----, MINSAP e INDER (2005) Programa de gimnasia para embarazadas. La Habana, Imprenta "José A. Huelga". 64 p.
8. -----, MINED. (2006) Orientaciones Metodológicas de la Educación Física para Adulto y Promoción de Salud. 2006-2008. La Habana, Ed Pueblo y Educación. 89 p.

9. ----- . Partido Comunista de Cuba. (1999). Tesis y Resoluciones. La Habana, Impreso por el combinado poligraficote Guantánamo "Juan Marinello". 675 p.
10. Charola, A. (1993) Manual Práctico de Aeróbic Deportivo. Madrid, Editorial Gymnos. 167 p.
11. Federación Internacional de Gimnasia. (2005) Gimnasia aeróbica. Código de puntos 2005 – 2008. Apéndice I y II. Lausana, Suiza. 28 p.
12. Fernández, Ma Antonia. (1974) Bailes populares cubanos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 186 p.
13. Fucci, Sergio y Mario Benigni. (1987) Biomecánica del aparato locomotor aplicado al acondicionamiento muscular. Barcelona, Editorial De Doima. 126 p.
14. González Castro, Vicente. (1991) Teoría y práctica de los medios de enseñanza. La Habana, Ed. Pueblo y Educación. 436p.
15. ----- . (1990) Apuntes para el uso de los medios de enseñanza en la clase. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 265 p.
16. Linares, María Teresa. (1974) La música y el pueblo. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 178 p.
17. López Rodríguez, Alejandro. (2006) El proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física. La Habana, Editorial Científico Técnica. 345 p.

18. Menció Aranguren, Tania. (1993) Introducción a la educación musical y danzaría. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 178 p.
19. Navarro Eng, Dalia. (2006) Metodología para la enseñanza de las coreografías de gimnasia aerobia deportiva. La Habana, Editorial Deporte. 150 p.
20. Noceda de León, Irma. (1984) Metodología de la investigación pedagógica y psicológica. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 310 p.
21. Pérez Rodríguez, Gastón. (1996) Metodología de la Investigación Educativa. Parte I. La Habana, Ed. Pueblo y Educación. 237 p.
22. .... (1983) Metodología de la Investigación Pedagógica y Psicológica. Parte 1 La Habana, Ed. Pueblo y Educación. 209 p.
23. .... (1987) Diccionario cubano de medios de enseñanza y términos afines. La Habana, Editorial Pueblo y Educación, S.A. 1567 p.
24. Pérez, Cristina. (1986) Fundamentos de la Danza. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 167 p.
25. Pozo, Juan I. (S.F.) Aprendices y maestros. Una nueva cultura del aprendizaje. Madrid, Ed. Madrid. 276 p.
26. Ruiz, Ariel, Alicia Minujín y Orlando Valera. (2001) Metodología de la Educación Física. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 246 p.
27. .... (2001) Metodología de la Investigación Educativa. Parte I y II. Ciudad de La Habana, Ed. Pueblo y Educación. 234 p.

- 28.** Sánchez Ortega, Paula y Xiomara Morales Hernández. (2000) Educación musical y expresión corporal. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 189 p.
- 29.** Universidad de la Habana. Universidad metropolitana de Educación Ciencia y Tecnología. (s.f.) Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos33/gimnasia-musical-aerobica/gimnasia-musical-aerobica.shtml>. Consultado el 12 de Abril 2009.
- 30.** Zamora. Mazorra, Raúl. (1988) Actividad Física y Salud. Ciudad de la Habana, Editorial Científico Técnica. 165 p.

## **CONCLUSIONES**

1. Existen insuficiencias en la preparación de los activistas de Gimnasia Musical Aerobia de Salón para enfrentar las clases limitando la participación de la comunidad en este programa en el Combinado Deportivo “Aurelio Janet Torres”.
2. La situación inicial de la participación de la comunidad estuvo centrada fundamentalmente en la necesidad de mantener la incorporación creciente de los practicantes a partir de la elevada motivación existente por el programa, lo que depende en gran medida de la preparación de los activistas y la calidad de los medios con que cuentan para mejorar su preparación teórica-metodológica que les permita lograr un alto índice de asistencia y permanencia en la práctica de la Gimnasia Musical Aerobia de Salón.
3. La elaboración del Folleto para los activistas de Gimnasia Musical Aerobia de Salón permitió su autopreparación en el orden teórico-metodológico mejorando la calidad de la clase y la participación de los practicantes de la comunidad.
4. A partir de la implementación del Folleto se mostraron cambios significativos en la preparación de los activistas lo que se evidenció en la permanencia e incorporación de los practicantes de la comunidad en el programa de Gimnasia Musical Aerobia de Salón del Combinado Deportivo “Aurelio Janet Torres”, evaluándose efectiva la propuesta en su aplicación práctica.

## **RECOMENDACIONES**

1. Divulgar los resultados de la puesta en práctica del Folleto de Gimnasia Musical Aerobia de Salón de la presente investigación.
2. Extender la aplicación del Folleto de Gimnasia Musical Aerobia de Salón en los diferentes Combinados Deportivos de manera que se pueda enriquecer la preparación de los activistas y lograr una mayor participación de los practicantes.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Albaladejo, Lauren, (1996) *Aerobic para todos*. Madrid, Editorial Gymnos.
2. Álvarez de Zayas, C, (1999) *Didáctica. La escuela en la vida*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
3. Álvarez de Zayas, R. M., (1996) *Hacia un currículum integral y contextualizado*. Tegucigalpa, Editorial Universitaria.
4. Andreu Gómez, N., (1999) "Trascender a la vida" en *Educación*. Número 98 Septiembre- diciembre, Pp. 9-16.
5. Bermúdez Sarguero, R. y M. Rodríguez, (1996) *Teoría y metodología del aprendizaje*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
6. Brito Fernández, H., (1987) *Psicología general para los Institutos superiores Pedagógicos*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
7. Cagigal, J. M., (1979) *Cultura Física y Cultura Integral*. Buenos Aires, Editorial Kapeluz.
8. Campistrous Pérez, L. y C. Rizo Cabrera, (1996) *Indicadores e investigación educativa*. La Habana, Editorial Academia.
9. Carro, R., (2000) *Metodología para el perfeccionamiento del Montaje de las rutinas en la Gimnasia Aeróbica Deportiva*. Tesis de Maestría. Santiago de Cuba, Universidad de Oriente.
10. Castro Escora, O., (2001) *La investigación y la superación postgraduada en los centros de Formación de maestros y activistas*. La Habana, Cátedra UNESCO en Ciencias de la Educación. IPLAC. MINED.
- 11.-----, (1981) *Pedagogía*. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- 12.-----, (1981) *Diccionario cubano de medios de enseñanza y términos*

*afines*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

13. Cooper, K., (1991) *A Complete Shape School*. New York, (s.e.).
- 14.-----, (1998) *Nutrición, Vida Sana y Ejercicio Físico*. Conferencia. Lima.
15. Cuba. Ministerio de Educación Superior (MES), (s.f.) *Reglamento de la Educación de Postgrado de la República de Cuba*. Resolución No. 6/96. La Habana.
16. Cuba. INDER, (2006) *Orientaciones metodológicas para el curso 2006-2008. Educación Física para Adultos*. La Habana, Editorial Deportes.
- 17.-----, (s.f.) *Programa de actividad física para el tratamiento de la obesidad*. La Habana, Editorial Deportes
- 18.-----, *Programa de actividad física para el tratamiento de la hipertensión*. La Habana, Editorial Deportes
- 19.-----, (1989) *Programa de gimnasia para embarazadas*. La Habana, Editorial Deportes.
20. Cuba. MINED, (1993) *La educación en Cuba: Aspectos fundamentales*. La Habana, Editorial Deporte.
21. Cuba. MES, (s.f.) *Los Institutos Superiores Pedagógicos en su función de centros de Investigación y de Educación de postgrado*. Material impreso. La Habana.
- 22.-----, *El Sistema de Evaluación de los Institutos Superiores Pedagógicos*. Carta Circular No. 9/03. Material impreso.
23. Charola, A., (1993) *Manual Práctico de Aeróbic Deportivo*. Madrid, Editorial Gymnos.
24. Danilov, M.A., (1981) *Didáctica de la escuela media*. La Habana, Editorial De libros para la educación.
25. De La Paz Rodríguez, Pedro L. et. al., (1989) *Gimnasia aerobia para la*

*salud*. La Habana, Editorial Deportes.

26. Díaz Bordenave, E., (1985) *Participación y Sociedad*. Argentina, Ediciones búsqueda.
27. Federación Internacional de Gimnasia, (2005) *Gimnasia aeróbica. Código de puntos 2005-2008*. Apéndice I y II. Suiza, (s.e.).
- 28.-----, (2004) *Código de Puntuación*. Suiza, (s.e.).
- 29.-----, (2004) *Reglamento de competencias*. Suiza, (s.e.).
30. Fitness, (2001) [En Línea]. España, Disponible en:  
<http://www.monografias.com/trabajos33/gimnasia-musical-aerobica/gimnasia-musical-aerobica.shtml> [Accesado el 12 de Enero el 2010].
31. González Soca, A. M. y C. Reinoso Cápiro, (2002) *Nociones de sociología, psicología y pedagogía*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
32. González Castro, Vicente, (1991) *Teoría y práctica de los medios de enseñanza*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
33. Konstantinov, N. A., (1979) *Fundamentos de Filosofía Marxista Leninista*. Parte I. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
34. Labarrere Reyes, G. y G. E. Valdivia Pairol, (1988) *Pedagogía*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
35. Morales Velásquez, C., (2004) *Usos educativos de la video conferencia*. Madrid, Material impreso.
36. Mora Roja, R., (1996) *Una tecnología educativa en el campo de la creación técnica de medios de enseñanza*. Tesis de Maestría. Santa Clara, IPS "Félix Varela".
37. Navarro, D., (2006) *Metodología para la enseñanza de las coreografías de gimnasia aerobia deportiva*. La Habana, Editorial Deporte.

38. Noceda de León, I., (1984) *Metodología de la investigación pedagógica y psicológica*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
39. Pachón, O., (2000) *Estrategia de agrupamiento de los alumnos como alternativa a la personalización en la Educación Física*. Tesis de Maestría. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
40. Pérez Rodríguez, Gastón, (1996) *Metodología de la Investigación Educativa*. Parte I. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
41. -----, (1983) *Metodología de la Investigación Pedagógica y Psicológica*. Parte I. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
42. Pozo, J. I., (s.f.) *Aprendices y maestros. Una nueva cultura del aprendizaje*. Madrid, Editorial Paidotribo.
43. Pupo Pupo, R., (s.f.) *La actividad como categoría filosófica*. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
44. Rosental, M., (1981) *Diccionario Filosófico*. La Habana, Editorial Política.
45. Rico, P. et. al., (2000) *Hacia el Perfeccionamiento de la Escuela Primaria*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
46. -----, (2001) *Metodología de la Investigación Educativa* Parte I y II. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
47. "VII Seminario nacional a dirigentes provinciales y municipales de educación", (1984) *Documentos normativos y metodológicos*. II Parte. La Habana, Ministerio de Educación.
48. Silvestre, M. y P. Rico., (1997) *El proceso de enseñanza aprendizaje*. La Habana, Instituto Central de Ciencias Pedagógicas.
49. Talizina, N. F., (1988) *Psicología de la enseñanza*. Moscú, Editorial Progreso.
50. Vecino Alegret, F., (2004) *La universidad en la construcción de un mundo*

*mejor.* La Habana, Editorial Félix Varela.

- 51.-----, (1983) *La psicología en el siglo XX.* La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
52. Vega, Y., (1989) *La coreografía.* Conferencia. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
53. Vigotsky, S. (1979) *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores.* Barcelona.
- 54.-----, (1990) *Apuntes para el uso de los medios de enseñanza en la clase.* La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

*Folleto de consulta para la preparación de los activistas de Gimnasia Musical Aerobia de  
Salón en el Combinado Deportivo "Aurelio Janet Torres"*

---

**Anexo No 1.**

Distribución de los practicantes por grupo.

<b>Grupo</b>	<b>Matrícula</b>
1	15
2	17
3	12
4	15
5	20
6	14

## **ANEXO No 2**

### **Guía de observación a clases**

**Objeto de la observación:** Programa de Gimnasia Musical Aerobia de Salón.

**Objetivo de la Observación:** Constatar participación de la comunidad en las clases de Gimnasia Musical Aerobia de Salón y la impartición por parte del activista.

**Cantidad de observadores:** 12 antes y 12 después.

**Tiempo total y frecuencia de las observaciones:** 1 mes, dos a cada grupo.

**Tipo de observación:** estructurada y no participante.

Aspectos a observar:

1-- Matrícula \_\_\_\_\_ Asistencia \_\_\_\_\_

#### **2 – PRACTICANTES**

INDICADORES	SÍ	NO
Permanencia en las coreografías.		
Ejecución correcta de las coreografías.		
Motivación hacia la actividad.		

#### **2 –ACTIVISTAS**

INDICADORES	SÍ	NO
Correcta selección de la música.		
Combinaciones coreográficas (Coreografía).		
Estructuración correcta de la clase.		
Relación trabajo descanso.		

### **Anexo No 3**

#### **Encuesta a activistas**

Compañero (a):

Con el objetivo de conocer las necesidades que usted presenta al preparar las clases de Gimnasia Musical Aerobia de Salón en el Combinado Deportivo “Aurelio Janet Torres” del municipio Santa Clara, necesitamos que des respuesta a las siguientes interrogantes. Las mismas serán de gran utilidad para el desarrollo de nuestra investigación, por lo que agradecemos la colaboración prestada.

#### **Cuestionario:**

1. Para la planificación de la clase con un tiempo de duración de 45 min a 1 hora, qué tiempo le daría usted a la parte principal, marque con una X.

10min a 15 min     20 min a 25 min     35 min a 40 min.

2. ¿Cuáles son los componentes de la parte principal de una clase de Gimnasia Musical Aerobia de Salón? Marque con una X.

Estiramientos     Coreografías  
 Localizada     Recuperación.

3. De los elementos que aparecen a continuación marque cuáles corresponden a los pasos básicos de Bajo Impacto (BI).

Marcha     Jumping Jack     Paso L     Rodilla Arriba  
 Paso Toque (afuera y adentro)     Pataditas al frente, al lado y atrás.  
 Hop     Lange aéreo     V

4. ¿De los elementos que aparecen a continuación marque cuáles corresponden a los pasos básicos de Alto Impacto (AI)?

Marcha     Paso Toque (afuera y adentro)     Lange aéreo  
 Jumping Jack     Pataditas al frente, al lado y atrás.

---

**Folleto de consulta para la preparación de los activistas de Gimnasia Musical Aerobia de  
Salón en el Combinado Deportivo "Aurelio Janet Torres"**

---

\_\_\_ Paso L      \_\_\_ Rodilla Arriba      \_\_\_ Hop      \_\_\_ V

5. Referente a los niveles de preparación física enlace la columna A con la B.

A	B
Nivel I (iniciantes)	Practicantes que nunca han realizado actividades físicas.
Nivel II (intermedio)	Personas obesas que practican sistemáticamente ejercicios.
	Deportistas activos.
Nivel III (avanzado)	Practican ejercicios sistemáticamente.
	Practicantes con mala coordinación y ritmo.

6. Para planificar una coreografía debe tener en cuenta el nivel de preparación física del practicante, enlace la columna A con la B según corresponda el método a utilizar.

A	B
Método Libre.	Practicantes que nunca han realizado actividades físicas.
Método Explicativo Demostrativo.	Personas obesas que practican sistemáticamente ejercicios.
Método de Repeticiones.	Deportistas activos.
Método de Añadir.	Practican ejercicios sistemáticamente.
Método en Bloque.	Practicantes con mala coordinación y ritmo.

## **Anexo No 4**

### **Entrevista**

Compañero(a):

Con el objetivo de conocer las necesidades de un material para la preparación de las clases de Gimnasia Musical Aerobia de Salón en el Combinado Deportivo “Aurelio Janet Torres” del municipio Santa Clara, le presentamos un instrumento que nos permitirá conocer aspectos importantes para mejorar nuestro trabajo. Todo ello facilitará y elevará la eficiencia de la docencia y por ello de la sinceridad de sus respuestas depende en gran medida el logro de los objetivos propuestos, por lo que le agradecemos la colaboración prestada.

Muchas gracias.

### **Cuestionario:**

**1-** ¿Cuenta la Gimnasia Musical Aerobia de Salón en los Combinados Deportivos del municipio Santa Clara con materiales necesarios que le permitan a los activistas realizar su preparación para impartir clases?

\_\_\_ Sí      \_\_\_ No

De ser positiva su respuesta, conteste:

Los materiales que utilizan responden en cuanto a:

**a)** Actualización:

\_\_\_ Están actualizados.

\_\_\_ Están mediadamente actualizados.

\_\_\_ No están actualizados.

\_\_\_ No puedo responder.

**b)** Permite la preparación de los activistas en las clases de Gimnasia Musical Aerobia de Salón en los Combinados Deportivos del municipio Santa Clara.

**Folleto de consulta para la preparación de los activistas de Gimnasia Musical Aerobia de  
Salón en el Combinado Deportivo “Aurelio Janet Torres”**

---

\_\_\_ Sí \_\_\_ No \_\_\_ Sin opinión.

c) Tienen profundidad el contenido que aparece en esos materiales, para el desarrollo de las clases:

\_\_\_ Tienen profundidad.

\_\_\_ Profundidad media.

\_\_\_ Sin profundidad.

2- ¿Cómo usted contribuye a garantizar la preparación de los activistas que imparten Gimnasia Musical Aerobia de Salón?

3- ¿Considera necesario la elaboración de un Folleto para las clases de Gimnasia Musical Aerobia de Salón en los Combinados Deportivos del municipio Santa Clara que ayude a los activistas, durante el desarrollo de las clases?

Sí: \_\_\_ No: \_\_\_ Argumente su respuesta.

4) ¿Qué sugieres que se debe incluir en el Folleto con vista a perfeccionar la preparación de los activistas en el desarrollo de las clases de Gimnasia Musical Aerobia de Salón en los Combinados Deportivos del municipio Santa Clara?

**Folleto de consulta para la preparación de los activistas de Gimnasia Musical Aerobia de  
Salón en el Combinado Deportivo "Aurelio Janet Torres"**

---

**Anexo No 5**

**Tablas de contingencia**

**Tabla de contingencia Asistencia (Antes) \* Asistencia  
(Después)**

Recuento

		Asistencia (Después)		Total
		Si	No	
Asistencia (Antes)	Si	58	0	58
	No	29	6	35
Total		87	6	93

**Tabla de contingencia Permanencia en la coreografía (Antes) \*  
Permanencia en la coreografía (Después)**

Recuento

		Permanencia en la coreografía (Después)		Total
		Si	No	
Permanencia en la coreografía (Antes)	Si	38	0	38
	No	38	17	55
Total		76	17	93

**Tabla de contingencia Ejecución Correcta de la coreografía (Antes) \*  
Ejecución Correcta de la coreografía (Después)**

Recuento

		Ejecución Correcta de la coreografía (Después)		Total
		Si	No	
Ejecución Correcta de la coreografía (Antes)	Si	32	0	32
	No	43	18	61
Total		75	18	93

## Pruebas no paramétricas: Prueba de McNemar

### Estadísticos de contraste

	Permanencia (Antes) y Asistencia (Después)	Permanencia en la coreografía (Antes) y Permanencia en la coreografía (Después)	Ejecución Correcta de la coreografía (Antes) y Ejecución Correcta de la coreografía (Después)
N	93	93	93
Chi-cuadrado	27,034	36,026	41,023
Sig. asintót.	,000	,000	,000

## Tablas de contingencia

**Tabla de contingencia Estructura de la clase (Antes) \* Estructura de la clase (Después)**

Recuento

		Estructura de la clase (Después)	
		Si	Total
Estructura de la clase (Antes)	No	12	12
	Total	12	12

**Tabla de contingencia Selección de la música (Antes) \* Selección de la música (Después)**

Recuento

		Selección de la música (Después)	
		Si	Total
Selección de la música (Antes)	Si	2	2
	No	10	10
Total		12	12

**Folleto de consulta para la preparación de los activistas de Gimnasia Musical Aerobia de  
Salón en el Combinado Deportivo "Aurelio Janet Torres"**

---

**Tabla de contingencia Combinaciones coreográficas (Antes)  
\* Combinaciones coreográficas (Después)**

Recuento

		Combinaciones coreográficas (Después)	
		Si	Total
Combinaciones coreográficas (Antes)	Si	2	2
	No	10	10
Total		12	12

**Tabla de contingencia Relación Trabajo/Descanso (Antes) \* Relación Trabajo/Descanso (Después)**

Recuento

		Relación Trabajo/Descanso (Después)	
		Si	Total
Relación Trabajo/Descanso (Antes)	Si	2	2
	No	10	10
Total		12	12

## Pruebas no paramétricas

### Prueba de McNemar

#### Estadísticos de contraste<sup>b</sup>

	Estructura de la clase (Antes) y Estructura de la clase (Después)	Selección de la música (Antes) y Selección de la música (Después)	Combinaciones coreográficas (Antes) y Combinaciones coreográficas (Después)	Relación Trabajo/Descanso (Antes) y Relación Trabajo/Descanso (Después)
N	12	12	12	12
Sig. exacta (bilateral)	,000 <sup>a</sup>	,002 <sup>a</sup>	,002 <sup>a</sup>	,002 <sup>a</sup>

a. Se ha usado la distribución binomial.

b. Prueba de McNemar

## Anexo No 6

### Tablas de contingencia

Tiempo de duración de la parte principal de la clase (Antes) \* Contenidos a tratar en la parte principal de la clase (Después).

Recuento

		Contenidos a tratar en la pte pcpal de la clase (Después)	Total
		Bien	Bien
Tpo de duración de la parte pcpal de la clase (Antes)	Bien	2	2
	Mal	4	4
Total		6	6

Contenidos a tratar en la pte pcpal de la clase (Antes) \* Contenidos a tratar en la pte pcpal de la clase (Después).

Recuento

		Contenidos a tratar en la pte pcpal de la clase (Después)	Total
		Bien	Bien
Contenidos a tratar en la pte pcpal de la clase (Antes)	Bien	2	2
	Mal	4	4
Total		6	6

**Folleto de consulta para la preparación de los activistas de Gimnasia Musical Aerobia de  
Salón en el Combinado Deportivo "Aurelio Janet Torres"**

---

**Evaluación de los pasos básicos de bajo impacto (Antes) \* Evaluación de los pasos básicos de bajo impacto (Después).**

Recuento

		Evaluación de los pasos básicos de bajo impacto (Después)	Total
		Bien	Bien
Evaluación de los pasos básicos de bajo impacto (Antes)	Bien	2	2
	Mal	4	4
Total		6	6

**Evaluación de los pasos básicos de alto impacto (Antes) \* Evaluación de los pasos básicos de alto impacto (Después).**

Recuento

		Evaluación de los pasos básicos de alto impacto (Después)	Total
		Bien	Bien
Evaluación de los pasos básicos de alto impacto (Antes)	Bien	1	1
	Mal	5	5
Total		6	6

**Folleto de consulta para la preparación de los activistas de Gimnasia Musical Aerobia de  
Salón en el Combinado Deportivo "Aurelio Janet Torres"**

---

**Tabla de contingencia sobre los niveles de preparación física (Antes) \* Sobre los niveles de preparación física (Después).**

Recuento

		Sobre los niveles de preparación física (Después)	Total
		Bien	Bien
Sobre los niveles de preparación física (Antes)	Mal	6	6
Total		6	6

**Tabla de contingencia acerca de los métodos para trabajar la coreografía (Antes) \* Acerca de los métodos para trabajar la coreografía (Después)**

Recuento

		Acerca de los métodos para trabajar la coreografía (Después)	Total
		Bien	Bien
Acerca de los métodos para trabajar la coreografía (Antes)	Mal	6	6
Total		6	6

## Pruebas no paramétricas: Prueba de McNemar

### Estadísticos de contraste

	Tpo de duración de la parte pcpal de la clase (Antes) y Tpo de duración de la parte pcpal de la clase (Después)	Contenidos a tratar en la pte pcpal de la clase (Antes) y Contenidos a tratar en la pte pcpal de la clase (Después)	Evaluación de los pasos básicos de bajo impacto (Antes) y Evaluación de los pasos básicos de bajo impacto (Después)	Evaluación de los pasos básicos de alto impacto (Antes) y Evaluación de los pasos básicos de alto impacto (Después)	Sobre los niveles de preparación física (Antes) y Sobre los niveles de preparación física (Después)	Acerca de los métodos para trabajar la coreografía (Antes) y Acerca de los métodos para trabajar la coreografía (Después)
Sig. Exacta (bilateral)	,125(a)	,125(a)	,125(a)	,063(a)	,031(a)	,031(a)