

El aerobic en la E.S.O.: Una educación integral

¹Santiso, C.; ²Ferreirós, M.; ³Cepero, M.

¹Ldo en Educación Física

Profesor de Educación Física de Enseñanza Secundaria Obligatoria

²Lda en Educación Física

Profesora de Educación Física de Enseñanza Secundaria Obligatoria

Entrenadora Nacional de Gimnasia Rítmica

³Lda en Educación Física

Profesora de Educación Física de Enseñanza Secundaria Obligatoria

DESARROLLO: Disciplinar

CICLO: 2º ciclo de E.S.O.

NIVEL: 4º de E.S.O.

TEMPORALIZACION:

Esta Unidad Didáctica se desarrolla durante mes y medio del curso, con una frecuencia de dos sesiones de cincuenta minutos cada una por semana.

Introducción

La Reforma Educativa en la que hoy en día estamos sumergidos todos los profesionales que nos dedicamos a la Educación, favorece *“la autonomía pedagógica de los centros dentro de los límites establecidos por las leyes, así como la actividad investigadora de los profesores a partir de la práctica docente”* (Título Preliminar, art. 2.3 apartado f), LOGSE, BOE, 1/1990 de 3 de octubre).

Es por ello que basándonos en este apartado, queremos presentar esta Unidad Didáctica como un intento de hacer significativos una serie de conocimientos generales en relación con el movimiento y la condición física, utilizando para ello el Aeróbic como una actividad en auge para lograr la integración de todos estos conceptos.

No debemos olvidar que existen diferencias marcadas entre el Aeróbic, la Danza-Jazz y el Gym-Jazz. La más notable es que son corrientes que surgieron de forma escalonada a lo largo de los años en función de las corrientes pedagógicas de su tiempo. Aunque durante algunos años se tenía por un método impopular para el desarrollo de la Condición Física, en parte por el mal uso que se hizo del mismo, no debemos olvidar que el Aeróbic nació como un sistema para el desarrollo de la Condición Física y que, en evoluciones posteriores, se ha adaptado a las nuevas corrientes rítmico-pedagógicas, incorporando la música y

con ella un nuevo matiz: el *Movimiento como Expresión* de sentimientos y estados de ánimo.

En la nueva Ley Orgánica General del Sistema Educativo (LOGSE), se produce un cambio en la orientación del Currículo. Se adopta una vía de concreción Mixta entre Objetivos y Contenidos y se proponen cinco Bloques de Contenidos entre los que destacamos el de Condición Física, Cualidades Motrices, Juegos y Deportes y Expresión Corporal como contenidos integrados en esta propuesta de Unidad Didáctica.

Las funciones del Movimiento son variadas y han influido en el Currículo, en mayor o menor grado, en función de las intenciones educativas predominantes. *“El área de Educación Física ha de reconocer esa multiplicidad de funciones, contribuyendo a través de ella a la consecución de los Objetivos Generales de la Educación Obligatoria, por lo que debe recoger todo el conjunto de prácticas corporales que tratan de desarrollar en los alumnos y alumnas, sus aptitudes y capacidades psicomotrices, físicomotrices y sociomotrices y aspectos parciales de ellas”*(D.C.B. Secundaria Obligatoria, Educación Física, Cajas Rojas del M.E.C., pág. 15).

Se encuentra, por lo tanto, este trabajo enmarcado en las directrices que marca el DCB para la Secundaria Obligatoria (Primer Nivel de Concreción), publicado por el MEC (BOE, 6 de marzo de 1991), y la Xunta de Galicia (DOGA, 2 de Abril de 1993); pretende ser una propuesta abierta, con posibilidad de adaptarse a las características propias de los alumnos, del centro y del entorno en el que se lleve a cabo (Segundo Nivel de Concreción).

La Unidad Didáctica que presentamos a continuación fue puesta en práctica durante el curso 94/95 en el Instituto de Bachillerato “Francisco Aguiar” de Betanzos utilizando para ello los alumnos de dos cursos diferentes de segundo de B.U.P. (equivalentes a 4º de E.S.O.)

Material

- Una Sala de Barrio o gimnasio de Instituto.
- Radio Cassette con potencia suficiente.
- Aula con vídeo y cámara de vídeo.

Objetivos generales

Basándonos en los Objetivos Generales para la Secundaria Obligatoria, publicados por la Xunta de Galicia en el DCB de Educación Física (DOGA, 2 de Abril de 1993), pretendemos cubrir con esta Unidad Didáctica los siguientes objetivos:

- Planificar y realizar actividades que les permitan satisfacer sus propias necesidades previa valoración del estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices, tanto básicas como específicas.
- Participar, con independencia del nivel de destreza alcanzado, en actividades físicas y deportivas, desarrollando actitudes de cooperación y respeto.
- Reconocer, valorar y utilizar en diversas actividades, manifestaciones culturales y artísticas la riqueza expresiva del cuerpo y el movimiento como medio de comunicación y expresión creativa (DCB de la Xunta de Galicia, pág. 15).

Contenidos

HECHOS, CONCEPTOS Y PRINCIPIOS	CONDICION FISICA	JUEGOS Y DEPORTES	HABILIDADES MOTRICES	EXPRESION CORPORAL
	<ul style="list-style-type: none"> - Resistencia Aeróbica - El Calentamiento Aeróbico - Partes de una sesión aeróbica 	<ul style="list-style-type: none"> - Danza-Jazz, Gym-Jazz y Aeróbic: marco conceptual - Evolución del Aeróbic - Reglamento y rutinas de Competición - Pasos básicos: <ul style="list-style-type: none"> - Low Impact - High Impact - Combo 	<ul style="list-style-type: none"> - Movimientos simultáneos - Movimientos disociados 	<ul style="list-style-type: none"> - Tempo musical - Concepto de Beat - Planos y ejes corporales

Tabla I

PROCEDI- MIENTOS	CONDICION FISICA	JUEGOS Y DEPORTES	HABILIDADES MOTRICES	EXPRESION CORPORAL
	<ul style="list-style-type: none"> - Explicaciones Teóricas básicas - Puesta en práctica de diferentes sesiones aeróbicas - Preparación de calentamientos por grupos 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicaciones Teóricas básicas - Ejecución de sesiones prácticas de Low y High Impact y Combo - Práctica de elementos obligatorios en competición 	<ul style="list-style-type: none"> - Prácticas combinando movimientos simultáneos y disociados con los brazos - Prácticas combinando movimientos simultáneos y disociados entre brazos y piernas 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo por grupos combinando elementos técnicos con la música - Trabajo sobre los planos y ejes corporales y espaciales del grupo - Ocupación del espacio - Audiciones musicales

Tabla II

	CONDICIÓN FÍSICA	JUEGOS Y DEPORTES	HABILIDADES MOTRICES	EXPRESIÓN CORPORAL
ACTITUDES, VALORES Y NORMAS	- Disposición Positiva hacia la práctica de actividad física sistemática - Toma de conciencia de la propia imagen corporal	- Participación en actividades con independencia del nivel alcanzado - Cooperación y aceptación de funciones atribuidas dentro de una labor de equipo	- Valoración de la existencia de diferentes niveles de destreza tanto en lo que concierne a sí mismo como a los otros	- Desinhibición, apertura y comunicación en las relaciones con los otros

Tabla III

Objetivos didácticos

El alumno al finalizar la Unidad Didáctica ha de ser capaz de:

1. Conocer las bases de la Resistencia Aeróbica como componente de la condición física general del individuo.
2. Diferenciar entre una sesión de trabajo aeróbico y otra sesión de trabajo de cualquier otra cualidad física.
3. Conocer las bases del Calentamiento Aeróbico.
4. Diseñar y ejecutar un Calentamiento Aeróbico por grupos.
5. Conocer la evolución del Aeróbico como método de desarrollo de la Resistencia Aeróbica.
6. Conocer las reglas Básicas del Aeróbico como Deporte de Competición.
7. Conocer los pasos Básicos del Aeróbico.
8. Desarrollar en grupos, una rutina aeróbica de dos minutos de duración en la que tienen que estar presentes los movimientos obligatorios del Aeróbico del Competición.
9. Plasmar en un esquema la rutina realizada por cada grupo.

Actividades-tipo de enseñanza-aprendizaje

Sesión nº 1

- Introducción a la actividad.
- Reseña histórica.
- Distinción entre Danza-Jazz, Gym-Jazz y Aeróbico.
- Muestra de un vídeo de competición y otro de un maratón de Aeróbico como actividad motivadora.

Sesión nº 2

- Breve explicación de las partes de la sesión de Aeróbic.
- Breve explicación de la modalidad de Bajo Impacto.
- Sesión práctica de Bajo Impacto dirigida por el profesor.

Sesión nº 3

- Explicación del calentamiento y la fase aeróbica de la sesión de aeróbic.
- Explicación de la modalidad de Alto Impacto.
- Sesión Práctica de Alto Impacto dirigida por el profesor.

Sesión nº 4

- Explicación de la fase de estiramientos y relajación de la sesión de aeróbic.
- Explicación de la modalidad de Combo.
- Sesión práctica de Combo dirigida por el profesor.

Sesión nº 5

- La música en el Aeróbic. Usos y tipos de música.
- Las frases y las series musicales.
- El tempo musical.
- Práctica grupal de reconocimiento de frases y series musicales.

Sesión nº 6

- Descripción de los pasos básicos de Bajo y Alto Impacto.
- Práctica por grupos de los pasos básicos aplicados en frases y series musicales: dos movimientos de bajo impacto en una serie musical.

Sesión nº 7

- Práctica por grupos de los pasos básicos aplicados en frases y series musicales: dos movimientos de bajo impacto y dos movimientos de alto impacto en dos series musicales.

Sesión nº 8

- Práctica por grupos de los pasos básicos aplicados en frases y series musicales: cuatro movimientos de bajo impacto y cuatro movimientos de alto impacto en dos series musicales.

Sesión nº 9

- Práctica de posibilidades de desplazamiento: orientación, formas de realizarlo, relación con los compañeros, con la sala...
- Práctica por grupos de los pasos básicos aplicados en frases y series musicales: dos movimientos de bajo impacto, dos movimientos de alto impacto y cuatro desplazamientos en dos series musicales.

Sesión nº 10

- Práctica por grupos de los pasos básicos aplicados en frases y series musicales: cuatro movimientos de bajo impacto, cuatro movimientos de alto impacto y ocho desplazamientos en cuatro series musicales.

Sesión nº 11

- Sesión teórica en el aula de vídeo acerca del Aeróbic de Competición:
 - Estructura y categorías de competición.
 - Elementos Obligatorios.
 - Elementos Prohibidos.
- Visionado de un vídeo donde se aprecian los elementos anteriores.

Sesión nº 12

- Práctica en clase por grupos introduciendo, en las series que cada grupo tiene diseñadas, los elementos de competición obligatorios.

Sesión nº 13

- Preparación del Examen Práctico: coreografía por grupos con todos los elementos vistos en las sesiones anteriores.

Sesión nº 14

- Examen Práctico filmado en vídeo por el profesor.

Estrategias metodológico-didácticas

Los contenidos de esta unidad didáctica se hallan ubicados en el curso que finaliza la etapa de Secundaria y por lo tanto, algunos de los objetivos didácticos de la misma, como puede ser el de conocer y diseñar un calentamiento aeróbico se pueden incluir en los objetivos terminales de la Etapa y por lo tanto realizar una evaluación de la Etapa en diversos aspectos. Además se ubica en un curso en el que los alumnos ya conocen los aspectos básicos del acondicionamiento físico y tienen algunas nociones básicas acerca de las características generales del trabajo de la Resistencia, por lo que el tratamiento de la misma a través del Aeróbic se ve facilitado a nivel conceptual.

Los canales de transmisión y comunicación empleados en esta unidad didáctica fueron: el verbal, el visual, el auditivo y el kinestésico-táctil. A través del *canal verbal* se orientará al alumno sobre los descubrimientos a realizar y los problemas que han de resolver. También lo utilizaremos para las explicaciones teóricas y pautas mínimas para poder realizar una tarea.

Otro canal a utilizado fue el *canal visual*. Es interesante y primordial que ellos miren el trabajo de sus compañeros y puedan valorarlo. En ocasiones podrán visualizar la demostración del profesor para tener una idea del movimiento que se va a llevar a cabo y para poder mejorar sus propios movimientos. Cuando se trate de realizar ejercicios de conciencia corporal el profesor no realiza ninguna demostración para que no se produzca la imitación y para que ellos experimenten libremente con su propio cuerpo.

En ocasiones los alumnos deberán permanecer atentos a señales o sonidos que les harán cambiar de movimientos, sentido, trayectoria... (*canal auditivo*).

El *canal kinestésico-táctil* se utilizará como ayuda para guiar un determinado movimiento o para hacer énfasis en una determinada parte del cuerpo.

En cuanto a la organización del grupo, habrá momentos en los que participarán de forma masiva (clases impartidas por el profesor) y el resto del tiempo en grupos de trabajo reducidos.

En cuanto a los estilos de enseñanza empleados y a la estructura de las clases prácticas diremos que, en un principio, se emplea la lección magistral para explicar conceptos teóricos y el mando directo como estilo para las sesiones prácticas dirigidas por el profesor. En el resto de las sesiones el trabajo se distribuye en grupos de trabajo reducidos (montaje de las coreografías y experimentación con diversidad de movimientos), empleando la asignación de tareas como estilo predominante y en algunas ocasiones (encontrar soluciones rítmicas, encajar movimientos en la música...), incluso se utilizó el descubrimiento guiado. El rol del profesor durante las clases prácticas no directivas consistía en observar el trabajo de los grupos desde fuera, asignar tareas en función de los progresos individuales de cada grupo y realizar un papel de dinamizador de grupo para que el tiempo de la clase fuera aprovechado lo más posible.

Las tareas podrán ser tanto analíticas como globales. El trabajo en esta unidad didáctica siguió básicamente el siguiente orden: global-analítico-global e fue de lo más sencillo a lo más complejo.

Evaluación de la unidad didáctica

- Parte Teórica 30%.
- Parte Práctica 70%.

Parte Teórica:

Realización de un examen teórico fundamentado en cuestiones prácticas y lógicas de los contenidos para evitar el aprendizaje memorístico de los mismos.

Parte Práctica:

Contiene varios aspectos a evaluar:

1. *Creación y Ejecución* de una coreografía (Evaluación objetiva), en grupos de 4 a 8 alumnos/as como máximo, con una duración de dos minutos, en la cual han de aparecer los elementos obligatorios del aeróbico de competición. Se deja a criterio del grupo el resto de elementos así como los desplazamientos y colocación de los miembros del grupo. Se valorará:
 - Participación de todos los componentes del grupo.
 - Variedad de ejercicios de enlace y desplazamientos.
 - Originalidad en la composición.
 - Motivación del grupo.
 - Ejecución técnica.
2. Entrega de la coreografía anterior en forma de trabajo escrito con esquemas de los movimientos que realiza el grupo (*Evaluación objetiva*).
3. Participación activa durante las clases prácticas y comunicación entre los miembros del grupo a la hora de decidir (*Evaluación subjetiva*).
4. Puesta en práctica, cada día un grupo, con los compañeros del calentamiento diseñado por cada grupo.
5. Ejecución por grupos, al final de cada sesión, de los trabajos realizados por cada grupo a los demás (*Evaluación objetiva*).
6. Realización de diferentes calentamientos por grupos para antes de comenzar las sesiones prácticas de montaje de las coreografías (*Evaluación objetiva*).

Bibliografía

- BRAUN, D. (1984). *"Manual Completo de Aeróbic con Step"*. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- CHAROLA, A. (1995). *"Manual Práctico de Aeróbic"*. Ed. Gymnos. Madrid.
- I.A.F. (1992). *"Reglamento de Aerobic de Competición"*. Asociación Española de Fitness y Aeróbic. Barcelona.
- M.E.C. (1990). *"24172 Ley Orgánica 1/1990 de 3 de octubre General del Sistema Educativo"*. Boletín Oficial del Estado. Madrid.
- M.E.C. (1991). *"Diseño Curricular Base para la Secundaria Obligatoria"*. Boletín Oficial del Estado de 6 de Marzo. Madrid.
- MARRAZO, C.T. (1975). *"Mi Cuerpo es mi Lenguaje"*. Ed. Cladiz. Buenos Aires.
- MATEU, M. (1992). *"1.000 Ejercicios y Juegos aplicados a las Actividades Corporales de Expresión"*. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- MOTOS, T. (1983). *"Iniciación a la Expresión Corporal"*. Ed. Humanitas. Barcelona.
- VARIOS (1983). *"La Educación Física en las Enseñanzas Medias"*. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- VARIOS (1994). *"Apuntes del Curso de Iniciación al Aerobic"*. INEF de Galicia. A Coruña.
- VARIOS (1995). *"Aeróbic Gym"*. 2ª Epoca nº 1, 2 y 3; Mayo, Septiembre y Diciembre. Gymnos. Madrid.
- XUNTA DE GALICIA (1993). *"Deseño Curricular Base para a Secundaria Obrigatoria"*. Diario Oficial de Galicia. Santiago.