

¡AERÓBIC, A BAILAR!

- Rocío Álvarez
- Charo Diez.
- Carmen Esparcia.
- Carolina Herrero.
- José Miguel Illera.
- María Jesús Martín.

1. Introducción

La música es algo esencial en el aeróbic, por lo que lo primero que tenemos que hacer es **aprender a escuchar la música.**

La frase y los bloques musicales.

Cuando escuchamos un tema musical lo primero que apreciamos es su ritmo, que viene determinado por una serie de golpes musicales llamado "**beats**", en los que nos habremos de apoyar para apreciar la velocidad más o menos rápida de la melodía: de esta manera definiremos la velocidad melódica o rítmica como el número de beats que registraremos en cada minuto (número de golpes (los beats- por minuto)

- Cada **8 beats** nos formará una **frase musical**, y el primer golpe de esos 8 suele ser más acentuado.
- Cada **4 frases o 32 beats** ($4 \times 8 = 32$) nos dará lugar a un **bloque musical**.

El instructor utilizará el ritmo de la música para llevar la clase y creará su coreografía basándose en las frases y bloques musicales. Si todo ello se ajusta obtendrá un óptimo resultado.

Beats-movimientos

Si relacionamos los pasos de la coreografía con los beats de la melodía, apreciaremos que hay movimientos susceptibles de ejecutarse al compás de:

- A medio beat (a medio tiempo)
- un beat, (a un tiempo)
- dos beats (a dos tiempos)
- cuatro beats (a 4 tiempos)

[1]

2. Justificación

Desde que nacemos estamos comunicándonos, todo nuestro cuerpo es expresión. Gracias a él nos expresamos, transmitimos ideas, sentimientos, que muchas veces no somos capaces de decir con palabras y que en ocasiones llegan a ser tanto o más importantes que los que podamos reflejar en un papel.

Por todo esto pretendemos que los niños y niñas exploren las diferentes posibilidades que contiene el aeróbic, tomando conciencia de sus diferentes niveles y características para poder desarrollar el tratamiento de dichos contenidos dentro de nuestras aulas de Educación Física.

La importancia del aeróbic en la escuela radica en que ayuda a evitar discriminaciones por razón de sexo, en contra de los estereotipos sociales aún vigentes hoy que asocian el binomio “ritmo y movimiento” a chicas y los elementos de fuerza y competición a chicos. Planteada nuestra actividad de manera lúdica (situaciones de juego) y cercana a los intereses del alumno/a, este desequilibrio niño-niña se atenuará.

Vidal Vidal, J. (2002) define el aeróbic como “ejercicio físico aeróbico dirigido, de práctica masiva (en grupo) y con un acompañamiento musical que se desarrolla para mejorar o mantener la condición física orientada a la salud”.

Los ejercicios de aeróbic consisten en movimientos gimnásticos y de danza, realizados al ritmo de la música y enlazados de tal manera que forman una coreografía.

García Rodríguez, Alfredo (2010) establecen que el aeróbic es uno de los instrumentos cognitivos que permiten conocerse a sí mismo para explorar y comprender el entorno más cercano.

3. Objetivos

- Conocer los elementos básicos del aerobico (pasos) y la estructura rítmica (beats, master beats...) a través de los juegos de azar.
- Utilizar el cuerpo, el espacio y el movimiento para mejorar su capacidad rítmica a través de la música.
- Integrarse dentro de un grupo superando actitudes de inhibición.
- Desarrollar la capacidad coordinativa y creativa uniendo libremente movimientos de brazos y/o de piernas al ritmo de la música y trabajando en equipo para favorecer el desarrollo afectivo, social y motri.
- Adaptarse y participar en el trabajo con sus compañeros colaborando en la consecución de una coreografía grupal.
- Reconocer sus posibilidades y limitaciones coordinativas, expresivas, creativas y rítmicas así como las de sus compañeros valorando el esfuerzo y la actitud de superación.

4. Contenidos

- Estrategias para la resolución de conflictos: utilización de normas de convivencia, conocimiento y respeto de las normas y reglas de juego y valoración del respeto a los demás, evitando estereotipos y prejuicios racistas. **(BC 1)**
- Desarrollo y consolidación de la lateralidad corporal: dominio de la orientación lateral del propio cuerpo. Orientación de personas y objetos en relación a sí mismo y a un tercero. **(BC 2)**
- Percepción y estructuración espacio-temporal del movimiento: interpretación de trayectorias lineales. Coordinación de dos trayectorias; intercepción golpeo-intercepción; coordinación de las secuencias motrices propias con las de otro, con un objetivo común. Ajuste de una secuencia de movimientos a una estructura rítmica dada. Anticipación configurativa. **(BC 2)**
- Organización temporal del movimiento: ajuste de una secuencia a un intervalo temporal determinado; anticipación de la organización temporal de un movimiento aplicada a los nuevos aprendizajes motrices; análisis e interiorización de estructuras rítmicas externas y ajuste de movimientos predeterminados a las mismas; y, ajuste de la acción a un determinado intervalo temporal. **(BC 2)**
- Adecuación del movimiento a estructuras espacio temporales sencillas. **(BC 5)**
- Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales. **(BC 5)**
- El cuerpo y el movimiento: Exploración y conciencia de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal con espontaneidad y creatividad. **(BC 5)**
- Expresión de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo, el gesto y el movimiento. **(BC 5)**
- Disfrute mediante la expresión del propio cuerpo. Valoración de los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo (gesto, mímica...), propios y de los compañeros, respetando las diferencias en el modo de expresarse. **(BC 5)**
- Improvisaciones, representaciones de roles, personajes y dramatizaciones a través del lenguaje corporal. **(BC 5)**
- Elaboración de bailes y coreografías simples. **(BC 5)**
- Participación en situaciones que supongan comunicación corporal. **(BC 5)**

5. Competencias clave

Comunicación lingüística	Matemática ciencia y tecnología	Aprender a aprender	Sociales y cívicas	Iniciativa culatura emprendedora	Conciencia expresiones culturales
					
★ ★	★	★	★ ★	★ ★	★ ★ ★
Objetivos generales de etapa:					
J		K		M	
BAJO ★		PRESENTE ★ ★		MUY PRESENTE ★ ★ ★	

6. Metodología

Las estrategias metodológicas van a ser la guía a través del cual llegaremos a los objetivos propuestos. Estas van a estar basadas en los principios metodológicos nombrados en el Decreto 26/2016.

Coherentemente con los principios metodológicos la acción docente debe seguir una estructura lógica donde los contenidos que vamos a trabajar, los medios y recursos que vamos a utilizar, los objetivos propuestos y los resultados logrados, en función de las características individuales de los alumnos, estén en plena consonancia unos con otros para asegurar que el aprendizaje sea significativo. Por ello, utilizaremos los siguientes estilos y métodos de enseñanza:

- Mando directo: Durante las asambleas, para la explicación de actividades, normas, lugares de encuentro, rutinas, reuniones de equipo...
- Resolución de problemas: Juegos de calentamiento, formación de grupos, redacción de normas, juegos y actividades de desarrollo.
- Descubrimiento guiado: redacción de normas de convivencia, asambleas, explicaciones...
- Asignación de tareas: Redacción de normas. Reuniones de equipos de retos cooperativos.
- Microenseñanza: a través del proceso de enseñanza-aprendizaje de los pasos de aeróbic entre los alumnos, ejerciendo la figura de "docentes".

7. Temporalización de la unidad didáctica

SESIÓN 1

- Explicación de lo que es un beat y dinámica en la que todos están en círculo y cada 8 beats un grupo hace un gesto determinado (nosotros somos cada uno de un color y se lo indicamos).
- Juego de las sillas con aros: Suena la música y cada 8 beats se para: quien se quede fuera de los aros, se elimina.
- El director de orquesta.

SESIÓN 2

- Calentamiento: punta stop.
- Enseñanza de pasos utilizando tarjetas:
Cada rey está en una estación y enseña un paso fácil:
 - Marcha
 - Punta-tacón lateral
 - Femoral
 - Rodillas arriba
- Los equipos van pasando por cada estación. Lo aprenden. Al final de las 4 estaciones se colocan cada uno en su grupo. Se saca de la baraja una carta la persona que se corresponda con esa carta tiene que salir al centro, tirar el dado y bailar el paso que salga en el dado entre todos deciden quién será el rey al día siguiente (el que mejor lo haya hecho). Y así van perdiendo la vergüenza para la batalla de la sesión 5.

SESIÓN 3

- Calentamiento: "Perseguir al rey": En filas, se mueven por el espacio. El primero hace un paso de los que se hicieron el otro día y el resto le imita. Después ese alumno va al final de la cola y será el "rey" el siguiente que estaba en la fila.
- Enseñanza de pasos utilizando tarjetas: lo enseñan los reyes que fueron elegidos en la sesión 2. Se enseña un paso de dificultad media, por estaciones:
 - Uve
 - Step touch back
 - Jumping back
 - Lunge
- Los equipos van pasando por cada estación. Lo aprenden. Al final de las 4 estaciones se colocan cada uno en su grupo y hacen un juego con el dado u otros juegos de azar.
- Circuitos: colocaremos fichas con diferentes pasos alrededor del gimnasio, distribuiremos la clase en grupos y cada uno de ellos empezará en un rincón realizando el paso que allí esté escrito durante un minuto, o el tiempo que consideremos, luego pasaremos a la estación siguiente

SESIÓN 4

- Calentamiento: "El escondite inglés aeróbico": Se pone la música y van todos hacia la pared. Avanzan con pasos de aeróbic. Cuando paren la música se "congelan", si alguien se mueve se coloca atrás del todo. El primero en llegar gana.
- Enseñanza de los pasos utilizando tarjetas: lo enseñan los reyes que fueron

elegidos en la sesión 3. Se enseña un paso de dificultad alta por estaciones:

- La caja
 - Mambo
 - Chachacha
 - Viña
- Los equipos van pasando por cada estación. Lo aprenden. Al final de las 4 estaciones se colocan cada uno en su grupo.
 - Se explica en qué consiste una “batalla”, que se hará al día siguiente.

SESIÓN 5

- Calentamiento: “Las cuatro esquinitas” con elementos de aeróbic.
- Batalla de palos: Se gira una botella y se determina qué palos se enfrentan, y se enfrentan cada uno en su zona.
- Se elige de la baraja a 3 o 4 personas que harán la batalla en cada equipo. Se tira el dado fácil y el difícil y en su batalla deben incorporar los pasos que han salido en los dados. Entre todos eligen a los ganadores.
- Tiempo para la realización del montaje

SESIÓN 6

- Calentamiento aeróbico
- Coreografías por grupos y montaje final
- Evaluación final, reflexiones...

8. Evaluación

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica. **(BC 2)**
- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas. **(BC 5).**
- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica. **(BC 5)**

ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

- Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos. **(BC 5)**
- Conoce y lleva a cabo bailes y danzas sencillas representativas de distintas culturas y distintas épocas, siguiendo una coreografía establecida. **(BC 5)**
- Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales. **(BC 5)**
- Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase. **(BC 5)**
- Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades. **(BC 5)**

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Rúbrica de evaluación.
- Planilla de coevaluación.

RÚBRICA DE EVALUACIÓN

	ADQUIRIDO	AVANZADO	EN PROCESO	NO CONSEGUIDO
EJECUCIÓN	Los pasos se ejecutan correctamente.	Los pasos se ejecutan con algunos errores.	Los pasos se ejecutan con bastantes errores.	Los pasos se ejecutan con muchos errores.
RITMO Y MOVIMIENTO	Los movimientos y el ritmo se acompañan y acoplan perfectamente a los tiempos.	Los movimientos y el ritmo se acompañan la mayoría de las veces aunque hay pequeños desajustes de ritmo.	Los movimientos son rítmicos únicamente en algunas partes de la coreografía.	No existen movimientos acompañados a tiempos y ritmo en la mayoría de las ocasiones.
COORDINACIÓN	El grupo ejecuta su coreografía conforme a lo planificado y su coordinación no tiene fallos aparentes.	El grupo ejecuta su coreografía conforme a lo planificado y su coordinación tiene algún fallo visible	El grupo ejecuta su coreografía con fallos grupales. En determinados momentos improvisan.	El grupo únicamente coordina algunas partes de la coreografía, siendo esta en ocasiones improvisada.
VARIEDAD DE PASOS	La coreografía es variada y utiliza todos los pasos trabajados en clase.	La coreografía es variada y utiliza la mayoría de los pasos trabajados en clase.	La coreografía es variada y utiliza algunos de los pasos trabajados en clase.	La coreografía es variada y utiliza pocos los pasos trabajados en clase.
DESPLAZAMIENTOS	Presenta diversos desplazamientos, utilizando muy bien el espacio.	Realiza algunos desplazamientos con una utilización muy clara del espacio.	Realiza pocos desplazamientos y no utiliza correctamente el espacio.	No se aprecian desplazamientos, utilizando apenas o nada el espacio.

9. Bibliografía

- LOMCE, 8/2013 de 9 de Diciembre, establece la Ley Orgánica para la mejora de la calidad educativa.
- RD 126/2014 de 21 de Julio por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- ORDEN ECD/65/2015 de 21 de Enero por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la EP, la Educación Secundaria y el Bachillerato.
- DECRETO 26/2016 de 17 de Junio por la que se establece el Currículo y se regula la Implantación, Desarrollo y Evaluación de la EP en la comunidad de Castilla y León.
- ORDEN EDU 865/2009 16 Abril por la que se regula la evaluación del alumnado con necesidades educativas especiales en Castilla y León.
- García Rodríguez, Alfredo. (2010) "Guía para la buena práctica del aeróbic". Ediciones Olalla.
- Abalo Núñez, R.; Gutiérrez-Sánchez, A. y Vernetta Santana, M. (2013) "Las lesiones en la gimnasia aeróbica. Artículo de revisión / Aerobic gymnastics injuries. Review article". Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 13
- Navarro Navarro, Eva M^a; Vernetta Santana, Mercedes; López Bedoya, Jesús; Gutiérrez Sánchez, Águeda y Fernández Caburrasi, Elena (2008). "el aeróbic tradicional y la gimnasia de competición".