



AERÓBIC Y FITNESS EN LA EDAD ESCOLAR

Fina Soto Zaragoza *

RESUMEN

Los beneficios físicos siempre han sido la consecuencia de una preparación y un entrenamiento adecuado. La práctica del Aeróbic Infantil nos permite la posibilidad de utilizar el movimiento y la música como una propuesta procedimental integradora, distinta y atractiva.

ABSTRACT

Physical benefits have always been a consequence of both a suitable preparation and training. Children's aerobic allow us to use movement and music as an integrating procedural proposal, really different and attractive to children.

1. ¿QUÉ ES EL AERÓBIC Y CÓMO SURGE?

El mundo del Fitness y el Aeróbic ha evolucionado mucho en los últimos años y los niños no han sido ajenos a ello. Cada vez son más los centros deportivos, gimnasios y clubes que han tenido que incorporar clases colectivas de Aeróbic y Fitness Infantil. También los centros escolares están incluyéndolas dentro de sus horas extraescolares.

Se presenta este material con objeto de guiar y orientar a todos aquellos maestros que deseen iniciarse o se hallen en la necesidad de impartir clases de Aeróbic o Fitness Infantil.

El Aeróbic Infantil abre otra puerta laboral a los maestros especialistas en Educación Física, para desarrollar sus conocimientos teóricos y prácticos.

Etimológicamente Aeróbic proviene de la raíz griega "aerob"-con oxígeno. Podemos definir Aeróbic como un deporte que favorece el desarrollo de todas las cualida-

* Maestra (especialista en Educación Física); Técnico Superior en Actividades Físicas y Animación Deportiva. Técnico de Aeróbic por Federación Madrileña de Gimnasia. Ha sido Directora de la Escuela Infantil de Aeróbic del centro Deportivo de la Comunidad de Madrid y en la actualidad es Coordinadora Deportiva de Clases Colectivas del Club Príncipe Sport's II.

des físicas a partir de unos patrones motores básicos y dentro de los tiempos de la música insistiendo en el autodomínio del esquema corporal, la coordinación motora y la resistencia aeróbica.

Pero en realidad el Aeróbic es mucho más que una definición, es un fenómeno social del cual se consideran sus principios hacia 1968 cuando el Dr. K. Cooper programaba los entrenamientos físicos de los astronautas de la NASA y publica su libro *Aeróbics*, en el cual proponía la práctica del ejercicio físico de baja o mediana intensidad como método para producir beneficios cardiovasculares.

Esta publicación, junto con otras, provocó un cambio en el estilo de vida de los norteamericanos, en el que se propugnaba la mejora de la salud por medio, especialmente, del ejercicio físico y una alimentación equilibrada.

En 1969 es Jackie Sorensen quien desarrolla, en el equipo del Dr. Cooper, la danza aeróbica como método de entrenamiento para las esposas de los militares, inaugurando, al año siguiente, el primer estudio donde se ofrecen clases de Aeróbic para el público en general.

En 1980 llega a Europa, donde es considerado como una evolución de la Gimnasia Jazz (creada por Mónica Beckman) que ya se venía desarrollando.

A partir de allí se popularizó de mano de la actriz Jane Fonda, quien edita en 1984 el primer vídeo del mercado, alcanzando la categoría de vídeo más vendido de todos los tiempos.

2. ESTRUCTURA BASE DE UNA CLASE DE AERÓBIC

Explicaremos de forma general como se estructura una clase de Aeróbic y cuáles son sus elementos básicos para llevarla a cabo. Esto nos servirá para posteriormente ver las adaptaciones que hay que realizar en edades escolares.

La estructura de una clase se divide en tres partes diferenciadas entre sí por el objetivo a conseguir, la duración y el tipo de ejercicios que en ellas se ejecutan.

La primera parte es el calentamiento cuyo objetivo es el aumento de la frecuencia cardiaca. Tendrá una duración de 5 a 10 minutos y se realizarán ejercicios globales, específicos y estiramientos activos. La segunda parte o fase principal tiene como objetivo el desarrollo de la resistencia aeróbica. Se realizarán ejercicios de aumento de la intensidad, después aquellos que la mantengan y finalmente ejercicios que la disminuyan. Formando la siguiente curva:



Fig.1. Curva de intensidad

La tercera parte es la vuelta a la calma en la que se busca el descenso paulatino de la temperatura corporal y volver a los músculos a su estado de reposo inicial mediante estiramientos pasivos y empleando 5 minutos aproximadamente.

2.1. Elementos básicos de una clase de aeróbic

Los elementos más importantes de una clase de aeróbic son la música y los pasos básicos, los cuales nos permiten diferenciar el Aeróbic de disciplinas que persigan el mismo objetivo de mejorar la resistencia aeróbica. La música es el componente básico de una sesión de Aeróbic. No es sólo una serie de canciones de fondo que suenan de forma simultanea a la ejecución. La música está directamente relacionada con la intensidad. Se mide en beats, que son los golpes que marcan el ritmo base en un tema musical. Cuantos más beats haya por minuto, mayor será la intensidad a la que se trabaja. Ocho beats se agrupan formando una frase musical y cada cuatro frases forman una serie musical.

I	IIIIIIII	IIIIIIII	IIIIIIII	IIIIIIII	IIIIIIII
Beat	Frase		Serie		
	8beats		4frases		

Por tanto no sirve cualquier música para dar clases de aeróbic. Las que se utilizan están perfectamente cuadradas en 32 beats y mantienen una velocidad determinada. Los pasos básicos constituyen las técnicas de movimiento básicas del Aeróbic y al igual que la música nos van a permitir variar la intensidad de trabajo. Esto es posible porque cada paso básico tiene un ritmo natural de ejecución, los hay que ocupan 1 baet musical (M, JG ,TW), dobles 2 beats musicales etc. El ritmo natural de cada paso se puede variar y así realizarlos a medio tiempo o a doble tiempo. También se puede modificar el paso realizándolo a alto impacto, con fase aérea (High Impact Aeróbic) o a bajo impacto es decir con un pie siempre en contacto con el suelo (Low Impact Aeróbic). Cuando combinamos estos pasos básicos es con el fin de crear una secuencia de movimientos, creando pequeñas coreografías las cuales han de ser correctamente desarrolladas a través de una metodología adecuada.

El proceso básico para la enseñanza de una serie coreografiada es el siguiente:

- 1.- Enseñanza del primer paso básico.
- 2.- Incluir las variaciones del paso básico progresivamente.
- 3.- Asimilado el paso, incorporar el patrón de movimiento brazos (si éste fuera complejo realizarlo primero a doble tiempo y en bajo impacto).
- 4.- Enseñanza del segundo paso básico.
- 5.- Unión de las frases aprendidas.

Estas son algunas de las *metodologías básicas*:

Método 4 - 2 - 1

Repetición de la 1ª frase 4 veces y la 2ª frase 4 veces, reducir a 2 repeticiones de cada una y finalmente a una.

- 6.- Repetir el proceso con la 3ª frase y unirla con el método 4 - 2 - 1 a las dos anteriores.
- 7.- Idem 4ª frase.
- 8.- Ejecutar la serie coreográfica completa.

Método de adición

A
B
A + B
C
A + B + D
D
A + B + C + D

Método Link

A
B
A + B
C
D
C + D
A + B + C + D

Denominamos la primera frase A, la segunda B, la tercera C y la cuarta D.

3. AERÓBIC EDUCATIVO

3.1. El aeróbic en el currículo de Educación Primaria

No sólo buscamos diversión dentro de nuestras clases, esa atmósfera de motivación la debemos aprovechar para poder introducir esos objetivos, contenidos y actitudes que en otras situaciones pueden resultar más áridas para el alumno.

Es obvia la relación directa del área de Educación Física con este tema pero son muchos los contenidos de otras áreas que se pueden desarrollar utilizando el Aeróbic como procedimiento y metodología.

Por mencionar algunos:

- "El ser humano y la salud", Conocimiento del Medio Social y Cultural.
- "Canto: expresión vocal e instrumental", "El lenguaje musical", "El juego dramático" Educación Artística.
- "Sistema de comunicación verbal y no verbal" Lengua Castellana y Literatura.
- "Formas geométricas y situación en el espacio", "Números y operaciones" Matemáticas.

Si nos detenemos en los principios metodológicos expuestos en el currículo de la Educación Primaria encontramos un párrafo que apoya firmemente esta propuesta metodológica:

"La actividad lúdica es un recurso especialmente adecuado en esta etapa. Es necesario romper la aparente oposición entre juego y trabajo que considera este último asociado al esfuerzo por aprender, y el juego como diversión ociosa. En ambas ocasiones las actividades de enseñanza y aprendizaje tendrán un carácter lúdico y en otra exigirán de los alumnos un mayor grado de esfuerzo, pero en ambos casos, deberán ser motivadoras y gratificantes, lo que es una condición indispensable para que el alumno construya sus aprendizajes".

3.2. **7** fases de una sesión de aeróbic infantil

Antes de programar tu sesión deberás tener en cuenta:

- ◆ Los diferentes grupos de edades y el periodo evolutivo psíquico y motor en el que se encuentra.
- ◆ Características personales y del grupo.
- ◆ Recordar que el objetivo es mejorar la condición física e intelectual no la competición.
- ◆ No plantear la clase para adultos, utiliza diversos materiales: steps, cuerdas, toallas, botellas, etc.
- ◆ Material y espacio disponible.
- ◆ No juegues por jugar, que tus juegos siempre tengan un objetivo claro.
- ◆ Creatividad del profesor y variedad en las sesiones.
- ◆ Creatividad y grado de implicación del alumnado.

Objetivos generales

- ◆ Mejorar las cualidades físicas básicas.
- ◆ Conocer el cuerpo y sus posibilidades de movimiento.
- ◆ Desarrollar una adecuada estructuración espacio-temporal y del ritmo.
- ◆ Alcanzar coordinación general y parcial y el control del equilibrio estático y dinámico.
- ◆ Potenciar la actitud social e inculcar hábitos saludables.

Calentamiento

- ◆ Objetivo: Aumentar progresivamente la frecuencia cardiaca y asimilar los tiempos musicales.
- ◆ Duración: entre 5 y 8 minutos.
- ◆ Velocidad de la música: 120-130 bpm.
Se realizaran ejercicios y juegos que impliquen grandes masas musculares y que permitan aprender progresivamente a contar los beats de la musica para ello utilizar palmas, pitos, golpes con distintos materiales e incluso la propia voz.

Parte principal

- ◆ Objetivo: Mejorar la resistencia cardiovascular, la coordinación, el ritmo, flexibilidad y resistencia muscular.
- ◆ Duración: entre 15 y 25 minutos.
- ◆ Velocidad de la música: 130-135 bpm.
Se encadenarán movimientos sencillos formando de este modo pequeñas coreografías dentro de la estructura musical del Aeróbic. La metodología a emplear será: 4-2-1, adición o Link. Los movimientos pueden ser los pasos básicos de Aeróbic o la imitación de estados de ánimo, cantantes, animales o gestos deportivos (Nike T.S.C).
Otros tipos de sesión son los circuitos o el trabajo en intervalos (resistencia cardiovascular / juegos de auto carga, equilibrio etc).

Vuelta a la calma

- ◆ Objetivo: Restablecer el equilibrio del cuerpo (temperatura, frecuencia cardiaca...) o homeostasis y mejorar la flexibilidad (movilidad articular y elasticidad).
- ◆ Duración: 5-8 minutos.
- ◆ Utilizar músicas atractivas y relajantes.
Esta fase es un buen momento para dar un conocimiento de resultado general de la sesión, reforzando al alumno de forma positiva y motivándolo para la siguiente clase.

3.3. *C*ómo crear el entusiasmo

No hay duda que los niños disfrutan con todas las actividades y más si se realizan a ritmo de su música preferida. De todas formas tampoco hay duda de que disfrutan más con unas que con otras. Es importante para que las sesiones tengan éxito averiguar con qué disfrutan más. La herramienta motivacional más efectiva es crear una atmósfera de diversión.

- El profesor tiene que ser ante todo comunicativo. La voz, los gestos de la cara y hasta la posición del cuerpo deben mantener al alumno tan entusiasmado como viendo su película favorita.
- Los niños adoran el éxito pero se desmotivan fácilmente cuando fracasan. Asegurarse de felicitarles constantemente, especialmente a los más inquietos e introvertidos. El calentamiento es un buen momento para hacerlo.
- Evitar los premios o puntos, hacen que los alumnos se preocupen más por ganar que por participar para divertirse.
- Deja que los alumnos te den ideas, serán probablemente las más divertidas. El profesor propone la actividad pero dejando abierta la puerta a la creatividad y estilo de cada alumno. Se aprende mucho de ellos.
- Realizar una evaluación diaria de las sesiones, permitirá alcanzar los objetivos de la forma más motivante para el alumno.
- Animar a los alumnos a aplaudir a sus compañeros, sin importar lo lentos, descoordinados o torpes que puedan ser. Para ello es importante adaptar el mismo ejercicio a varios niveles de ejecución y dificultad.

4. CONCLUSIONES

4.1. *¿P*or qué aeróbic y fitness infantil?

Son muchos los datos que demuestran que, durante los años de Educación Primaria, las debilidades musculares que afectan a la columna llegan a un 70% y son la causa de omoplatos en forma de alas y de espalda curva, y de posturas escolióticas. Durante este mismo período, la obesidad afecta al 20% de la población de jóvenes y se confirma al mismo tiempo, una disminución de las capacidades motrices, sobre todo en las actividades físicas que requieren velocidad, fuerza muscular y resistencia en general.

El resultado es, que cuando los niños hacen movimientos, en su vida diaria, (como por ejemplo alcanzar o bajar un peso, empujar un objeto hacia delante) pueden habituarse sin saberlo, a movimientos y posturas equivocadas, estimulando de un modo incongruente el aparato óseo-muscular.

Desde el Aeróbic y el Fitness podemos ayudar a evitar o mejorar estas lesiones de forma divertida para el alumno.

4.2. *B*eneficios del aeróbic infantil

Está largamente demostrado que el ejercicio correctamente programado y pautado es beneficioso para el desarrollo psicomotor del niño, favoreciendo su crecimiento físico y su evolución intelectual.

Los efectos de una práctica regular de actividad física incluyen:

- Mejora de la actividad cardiorespiratoria.
- Aumento de la proporción entre capilares y fibras miocárdicas (más gasto cardíaco).
- Prevención de enfermedades cardiovasculares.
- Reducción y control de la presión arterial.
- Aumento de la captación máxima de oxígeno.
- Disminución de la frecuencia cardiaca en reposo.
- Incremento de masa muscular y reducción del porcentaje de grasas.
- Disminución del estrés.
- Prevención de lesiones.
- Pronto desarrollo de una correcta postura.
- Modificación de la composición corporal - más masa muscular / menor % de grasas.
- Mayor bagaje motor.
- Aumenta la capacidad de aprendizaje y la fijación de automatismos.
- Mejor respuesta a la coordinación.
- Adquisición de sanos hábitos de vida.

BIBLIOGRAFÍA

- BELTRÁN, Jordi y KIDS Nike TBC. (1995). *Asociación Española de Fitness y Aeróbic*. Barcelona.
- CÓRDOBA, María. (1998). *Aeróbic y actividades infantiles*. Madrid: F.M.G. Fitness 1998.
- CÀRCELES MORENO; R. (1996). *Aeróbic en la Edad Escolar*. Tenerife: Orthos.
- (1997). *Aeróbic Escolar*. Madrid: Gymnos.
- DÍAZ PÉREZ, Adriana. (1999). *Aeróbic Infantil*. Madrid: F.M.G.
- GARCÍA RODRÍGUEZ, Alfredo. (1997). *Aeróbic*. Madrid: Olalla Ediciones, S.L.
- M.E.C.(1989). *Diseño Curricular Base*. Madrid: Autor.