

Gimnasia aeróbica deportiva: propuesta de una unidad didáctica a través del juego

Dra. Águeda Gutiérrez Sánchez*

* Profesora Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de Pontevedra. Universidad de Vigo. Docencia en Alto Rendimiento en Gimnasia Aeróbica
agyra@uvigo.es

Dra. Mercedes Vernetta Santana**

** Profesora Titular de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de Granada. Docencia en Fundamentos de las Habilidades Gimnásticas.
vernetta@ugr.es

RESUMEN

La Gimnasia Aeróbica es un contenido actual con unas connotaciones idóneas para la Educación Secundaria. Puede y debe incluirse desde un enfoque integrador que establezca inter-relaciones entre los diferentes bloques que conforma nuestra área.

Esta propuesta pretende dar salida a una disciplina gimnástica poco conocida desde el punto de vista de la competición, ya que se trata de un deporte minoritario en el que la mayoría de los docentes en Educación Física no están familiarizados.

Los aspectos más importantes que vamos a tratar en este trabajo son aquellos que, desde una vertiente educativa, nos marca la estructura de una Unidad Didáctica, donde tendremos en cuenta los objetivos relacionados con el ciclo, la temporalización, los contenidos específicos (actividades de enseñanza-aprendizaje), así como la evaluación de las tareas propuestas.

Para conseguir los objetivos planteados, realizaremos una serie de actividades en su mayoría rítmicas y de formas jugadas que nos permitirán afianzar los contenidos propuestos para cada sesión desde una orientación lúdica.

Palabras clave: Gimnasia Aeróbica Deportiva, Unidad Didáctica, Juego

«Kronos nº 11, pp. 10-15, Enero/Junio 2007»

1. INTRODUCCIÓN

La Gimnasia Aeróbica es un contenido actual con unas connotaciones idóneas para la Educación Secundaria. Puede y debe incluirse desde un enfoque integrador que establezca interrelaciones entre los diferentes bloques que conforma nuestra área. En esta vertiente educativa la estructura de las sesiones de una Unidad Didáctica tienen que contener una serie de ejercicios cuyo objetivo contribuya a desarrollar en los alumnos/as las siguientes capacidades:

- a.- Conocer y Valorar su cuerpo y que contribuya a mejorar sus cualidades físicas básicas y sus posibilidades de coordinación y control motor.
- b.- Valorar y Utilizar las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo como enriquecimiento vivencial.

En definitiva, se pretende conseguir unos objetivos más educativos, que nos conduzcan a la participación, cooperación, creatividad..., contribuyendo al desarro-

llo integral del alumnado. De ahí, que los contenidos presentados deban de permitir relaciones entre los distintos bloques del área que a continuación, pasamos a especificar:

- **Bloque de Condición Física y Salud.** La Gimnasia Aeróbica nos permite mejorar los cinco componentes básicos de este bloque (resistencia cardiovascular, fuerza, resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal).

- **Bloque de Cualidades Motoras Coordinativas,** (no incluida en la actualidad dentro del currículo, pero que no debemos obviar por su gran importancia). Los alumnos, a través de la Gimnasia Aeróbica deportiva, podrán aprender, organizar, controlar y transformar el movimiento, es decir, movimientos básicos de piernas (pasos básicos de aeróbic) en coordinación con brazos, direcciones, intensidad y ritmo, con los elementos de dificultad, todo ello en conjunto con el elemento básico de las coreografías.

- **Bloque de Habilidades Específicas:**

* **Juegos y Deportes,** donde el juego se convierte en el elemento clave que afecta a la actividad dinámica de la sesión de Gimnasia Aeróbica. Esta perspectiva lúdica se basará en los intereses de los alumnos/as y en sus diferentes niveles de desarrollo. El juego facilita el aprendizaje, es decir juegos con los diferentes espacios y agrupaciones para mejorar la comunicación entre los alumnos/as y facilitar la asimilación de los pasos básicos y los elementos de dificultad.

* **Ritmo y Expresión.** Es interesante en este bloque fusionar diversos ámbitos como la dramática, la danza y el juego e invitar al alumnado a la creatividad y expresividad mediante propuestas abiertas. La voz, el sonido, los gestos dramáticos... son recursos que acompañan a la música y coreografía e invitan al movimiento y la animación. Por tanto, este bloque incide en el diseño de las coreografías cuando los educandos utilizan gestos o interpretaciones de movimientos para producir relaciones con elementos de la realidad. Dichas manifestaciones permiten al alumnado una mayor capacidad creativa de expresión y comunicación, dada su complejidad se debe de profundizar en la coordinación, no debiendo caer en exceso de tecnicismo, pues puede causar desmotivación, inhibición o frustración para aquellos alumnos cuyas capacidades coordinativas no lleguen a límites superiores.

Una vez planteado de forma genérica la ubicación de la Gimnasia Aeróbica dentro del currículum de Educación Física, a continuación pasamos a detallar cada uno de los apartados que nos han servido de guía en la elaboración de esta Unidad Didáctica.

En primer lugar vamos a mostrar, un cuadro resumen (Tabla 1) del esquema de esta Unidad Didáctica, con el fin de dar una visión general de nuestra propuesta curricular para tratar las habilidades gimnásticas del Aeróbic Deportivo en el segundo curso del primer ciclo (2º de la ESO).

SEGUNDO CURSO DE LA ESO	
INTRODUCCIÓN	Trabajo globalizado de las habilidades gimnásticas del Aeróbic deportivo.
OBJETIVOS RELACIONADOS CON EL CICLO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mejorar las capacidades coordinativas y utilizarlas con eficacia en cualquier situación. ■ Practicar en situaciones variadas diversas habilidades específicas, responsabilizándose de la adecuada utilización del material y respetando las normas de los juegos de enseñanza-aprendizaje ■ Integrar las habilidades gimnásticas del Aeróbic deportivo en habilidades cada vez más complejas a través de combinaciones y variaciones mediante juegos específicos.
TEMPORALIZACIÓN	Esta Unidad Didáctica comprende diez sesiones.
CONTENIDOS ESPECÍFICOS (Actividades enseñanza-aprendizaje)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Juegos para el conocimiento de los tiempos musicales. ■ Juegos para el aprendizaje de los pasos básicos. ■ Juegos para los grupos de dificultad. ■ Juegos de iconografías colectivas o pirámides humanas ■ Juegos globales coreográficos de pequeñas secuencias
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ■ Observación sistemática diaria a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje. ■ Control de las habilidades aprendidas, mediante una pequeña composición.

Tabla 1. Esquema de la Unidad Didáctica

II. ESTRUCTURA DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

La estructuración y presentación de esta Unidad Didáctica se basa en la iniciación a través del juego. Las reglas de estos juegos consisten en la transformación sucesiva de una serie de habilidades gimnásticas del Aeróbic Deportivo mediante el juego, donde cada uno de ellos conduce al aprendizaje de habilidades más difíciles.

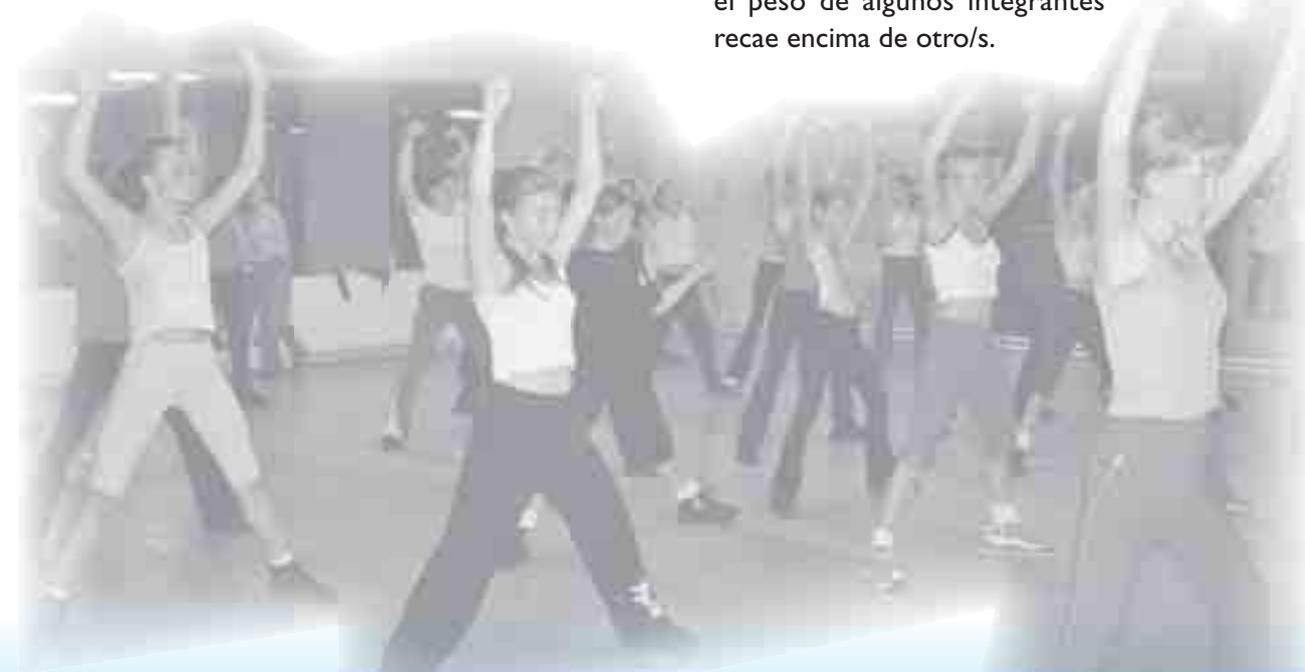
Opinamos al igual que Grosser y Neumaier (1986) y Vernetta et al (2000) que en la iniciación a todo deporte se ha de buscar una formación polivalente, pero incluyendo el aprendizaje de las “habilidades o técnicas básicas” de ese deporte.

El objetivo de esta fase de aprendizaje no es sólo el desarrollo de la técnica básica, sino también la transmisión de experiencias motoras fundamentales al alumno/a para poder basarse luego en ellas y seguir mejorando a nivel motriz dentro de esta actividad.

Partiendo de las propuestas de Torrents y Marina (2000) y Vernetta, Gutiérrez y López Bedoya (2003), hemos creído oportuno situar el proceso de aprendizaje de esta Unidad Didáctica planteando una serie de juegos de habilidades que consideramos básicas en el campo de la Gimnasia Aeróbica como deporte de competición que a continuación pasamos a indicar:

- a) Juegos para el conocimiento de los tiempos musicales.
- b) Juegos para el aprendizaje de los pasos básicos.
- c) Juegos para los grupos de dificultad.
- d) Juegos de iconografías colectivas o pirámides humanas
- e) Juegos globales coreográficos de pequeñas secuencias

- a) **Juegos para el conocimiento de los tiempos musicales.** El punto de partida de estos juegos es el descubrimiento del sonido, y, como consecuencia, la iniciación a la educación auditiva. Los elementos básicos del ritmo (pulso o beat, acento, etc.), utilizando diferentes recursos y técnicas: gestos sonoros, palabras, movimientos de manos y pies, etc., serán objeto de actividades en este grupo de juegos.
- b) **Juegos para el aprendizaje de los pasos básicos.** El contenido fundamental de este tipo de juegos, lo constituye los pasos básicos de Aeróbic de alto y bajo impacto de esta modalidad deportiva, así como todas sus variantes.
- c) **Juegos para los grupos de dificultad.** En este grupo, se incluyen todos los juegos relacionados con las cuatro grandes familias de dificultad existente en el actual código de puntuación de Gimnasia Aeróbica, edición 2005-2008:
 - c.1. Juegos de la Familia de Fuerza Dinámica
 - c.2. Juegos de la Familia de Fuerza Estática.
 - c.3. Juegos de la Familia de Saltos y Saltos con desplazamientos
 - c.4. Juegos de la Familia de Equilibrios y Flexibilidad.
- d) **Juegos de iconografías colectivas o pirámides humanas.** Se trata de propuestas de formaciones estéticas realizadas entre todos los componentes del grupo unidos entre sí por alguna parte del cuerpo ocupando diferentes niveles espaciales. Según Vernetta et al (1996), cuando los componentes del grupo, están simplemente en interacción sin permanecer unos encima de otros, se habla de figuras corporales, mientras que la pirámides humanas, son aquellas donde el peso de algunos integrantes recae encima de otro/s.



En la Gimnasia Aeróbica Deportiva, estas figuras o elevaciones denominadas “lift”, constituyen una de las exigencias específicas en todas las categorías que implican la intervención de más de un integrante, realizándose en tres momentos puntuales del ejercicio o rutina de competición. No obstante, es importante saber, que estos “lift”, según el Código de Puntuación, deberán de ejecutarse sin propulsiones, con la intención de preservar el carácter específico de dicha modalidad.

e) **Juegos globales coreográficos de pequeñas secuencias.** Las composiciones y unión de unos pasos con otros es el esqueleto básico de este deporte, de ahí, que en este grupo se incluyan juegos de memoria motriz y de breves encadenamientos.

III. OBJETIVOS RELACIONADOS CON EL CICLO

Dentro de este apartado se hace mención a los objetivos esenciales de esta Unidad Didáctica en relación a los objetivos del ciclo que establece el currículo oficial diseñado por el Ministerio de Educación y Cultura, los cuales quedan indicados en el esquema que hemos presentado anteriormente.

No obstante, a continuación queremos indicar los objetivos específicos relacionados con las tareas propuestas en las sesiones prácticas de cada contenido (tipos de juegos) indicados anteriormente. Para conseguir estos objetivos, realizaremos una serie de actividades en su mayoría rítmicas y de formas jugadas que nos permitirán afianzar los contenidos propuestos para cada sesión desde una vertiente lúdica.

1. **Objetivos relacionados con los Juegos de ritmo para el conocimiento de los tiempos musicales.**

- a) Conocer y manejar los diferentes agentes que componen las estructuras musicales vinculadas a la Gimnasia Aeróbica. (Ritmo, velocidad, acento).
- b) Identificar cada elemento determinante de la estructura musical.
 - Elaborar propuestas de acción práctica donde se adapte el movimiento a la música.
- c) Valorar la importancia del conocimiento musical como pilar fundamental de la Gimnasia Aeróbica.
 - Crear “sensibilidad” auditiva en el alumnado, facilitando su rendimiento en la práctica.

2. **Objetivos relacionados con las Formas jugadas para el aprendizaje de los pasos básicos.**

- a) Conocer los pasos básicos de la Gimnasia Aeróbica.
- b) Aplicar variaciones del ritmo natural a los movimientos de los pasos básicos.

- c) Cooperar en conjunto para encontrar una o varias soluciones a los problemas que se plantean.

3. **Objetivos relacionados con los juegos coreográficos globales de pequeñas secuencias.**

- a) Conocer las posibilidades de combinación de los pasos básicos dentro de una frase y serie coreográfica y sus respectivas variaciones.
 - Conocer diversas formas de variar las series coreográficas.
 - Conocer los patrones de movimientos de brazos.
 - Asimilar las posibilidades que aportan los patrones de brazos a las coreografías.
 - Comprender la variación coreográfica que suponen los patrones de brazos, aumentando intensidad, creatividad y dinamismo.
- b) Elaborar y poner en práctica series combinando las modalidades de los pasos y realizando variaciones de las opciones coreográficas
 - Aprender a enlazar los pasos básicos de forma lógica hasta diseñar pequeñas coreografías por frases y series musicales.
 - Aplicar los contenidos asimilados en sesiones anteriores e incorporar nuevos aprendizajes.
 - Crear y ejecutar correctamente los patrones de brazos.
 - Crear patrones de brazos que impliquen una disociación cognoscitiva entre segmentos.
 - Colaborar en la creación de las series coreográficas.
- c) Valorar adecuadamente las aportaciones de cada compañero.
 - Aportar ideas que posibiliten la correcta variación de las series.
 - Valorar la ejecución de patrones de brazos propia y de los compañeros dentro de las capacidades de cada individuo.
 - Prestar atención para asimilar patrones de brazos complejos.

4. **Objetivos relacionados con los Juegos de iniciación a los elementos básicos de dificultad de los diferentes grupos.**

- a) Conocer el modo de iniciarse en la Gimnasia Aeróbica Deportiva de forma lúdica.
 - Conocer distintos juegos con los que se pueden trabajar los grupos de elementos.
 - b) Experimentar las sensaciones lúdicas propias de la iniciación a la G.A. Deportiva
 - c) Aportar elementos creativos.
- Implicarse de manera activa a las propuestas prácticas.

5. Objetivos relacionados con los Juegos de iconografías colectivas o pirámides humanas.

- Conocer la forma de construir distintas pirámides dentro de una coreografía.
- Construir pirámides marcando los tiempos correspondientes para su montaje, estabilización y desmontaje.
- Cooperar activamente aceptando el rol correspondiente en la pirámide según la situación.
 - Cumplir las reglas por las que se rige cada juego en todo momento.
 - Valorar la cooperación como base para la consecución de un fin común.

IV. TEMPORALIZACIÓN

Esta Unidad Didáctica consta de diez sesiones relacionadas con los bloques de contenidos anteriormente señalados (juegos para el conocimiento de los tiempos musicales y el aprendizaje de los pasos básicos, juegos de iniciación para los grupos de dificultad, juegos de iconografías colectivas o pirámides humanas y juegos globales coreográficos de pequeñas secuencias).

- En las tres primeras sesiones, proponemos la realización de juegos aeróbicos de ritmo y pasos básicos ya que es el punto clave para posteriormente poder hacer mini encadenamientos coreográficos.
- En las dos sesiones siguientes se plantea una serie de juegos con tareas progresivas que irán conduciendo de forma gradual y continua al desarrollo de las habilidades específicas de la Gimnasia Aeróbica Deportiva (Grupos de dificultades). Se trata de diferentes juegos con repeticiones en situaciones variadas que conducen al alumno a sensaciones nuevas de apoyo y pérdidas de equilibrio, toma de conciencia de la flexibilidad o dureza de sus articulaciones, de su fuerza,...etc., aportando todo ello los fundamentos necesarios para aprender posteriormente elementos técnicos más complejos propios de cada uno de los grupos de dificultad.

Posteriormente, las sesiones (6, 7 y 8), se han dedicado a las actividades de pirámides humanas y juegos con propuestas de situaciones encadenadas de unas habilidades con otras, donde se mezclan pasos básicos con elementos de dificultad. Así, en la sesión ocho, el alumnado dispondrá de unas fichas de las habilidades trabajadas con diferentes situaciones que de forma progresiva deberán de ejecutar encadenadas con algunos pasos básicos. Se organizarán por grupos y se controlarán la realización de las mismas según unos criterios mínimos establecidos en esa sesión.

Se trata de que los alumnos/as asumiendo los roles de ejecutantes y observadores, puedan corregirse y valorarse mutuamente, así como formular nuevas variaciones, aumentando de esa forma su disciplina y autonomía en el trabajo.

En la sesión 9, preparan sus propios encadenamientos y en la última la representación de los mismos para su evaluación.

En el siguiente cuadro (Tabla 2), se recoge la estructura de las diez sesiones:

TEMPORALIZACIÓN	CONTENIDOS
SESIÓN 1	Presentación de la U.D. y Propuestas de Juegos de Ritmo
SESIÓN 2	Propuesta de Actividades y Juegos de los Pasos Básicos
SESIÓN 3	Propuesta de Actividades y Juegos de los Pasos Básicos
SESIÓN 4	Juegos para los grupos de Dificultad
SESIÓN 5	Juegos para los grupos de Dificultad
SESIÓN 6	Propuestas de Actividades y juegos de pirámides humanas
SESIÓN 7	Juegos coreográficos globales de pequeñas secuencias.
SESIÓN 8	Propuesta de enlaces de las habilidades trabajadas
SESIÓN 9	Trabajo autónomo de combinaciones y enlaces
SESIÓN 10	Evaluación Final

Tabla 2. Estructura: Temporalización y Contenidos

V. CONTENIDOS (ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE)

En este apartado, abordamos las actividades a realizar en las sesiones programadas, presentando a título de ejemplo un modelo de sesión de cada uno de los juegos propuestos.

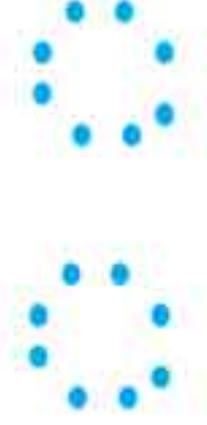
En primer lugar, las actividades de enseñanza-aprendizaje de cada una de las sesiones se elaboran especificando los objetivos, el material y las tareas a realizar. Debido a la gran riqueza de juegos de habilidades diferentes que da una gran posibilidad de variabilidad en el aprendizaje y globalidad del mismo, se evitará que el discente caiga en una falta de motivación al ser tareas sencillas.

V.1. Desarrollo de las sesiones

Seguidamente pasamos a presentar las actividades de enseñanza aprendizaje de cada uno de los modelos de sesiones ejemplificadas especificando los objetivos, el material y las tareas a realizar.

A continuación, abordamos como ejemplos prácticos, algunas de las sesiones propuestas para esta Unidad Didáctica, (Sesión 1, 3 y 8).

Nº DE SESIÓN: I		CONTENIDO: La música en la G.Aeróbica. (Juegos de ritmo)	
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: <ul style="list-style-type: none"> • Conceptual: Conocer y diferenciar los elementos claves de la música: pulso (beat), ritmo base, acento, tempo o velocidad de la música, frase y serie musical. • Procedimental: Asimilar la estructura musical desde la ejemplificación práctica. • Actitudinal: Favorecer la desinhibición y la socialización del alumnado. 		Técnica de Enseñanza (T.E): Tradicional / Indagación	
		Estilo de Enseñanza (E.E): Instrucción Directa / Resolución de problemas (Mod. Mando directo)	
		Estrategias en la Práctica (E.P.): Global	
		Recursos Didácticos (R.D.): Equipo de música, balones	
INFORMACIÓN TEÓRICA INICIAL			
Al comienzo de la sesión se explican los conceptos básicos relacionados con la música, asentando de este modo el soporte teórico que permita el adecuado desarrollo de la sesión, así como un correcto aprendizaje por parte de los alumnos/as.			
ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE			
TAREA A REALIZAR Descripción	ORGANIZACIÓN	ELEMENTOS CLAVES	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
Ritmo Base Patrón regular de pulsaciones que nos va a marcar una melodía. Se mide en pulsos o beats.			
1) Moverse por el espacio siguiendo el Ritmo Base de la música. Cuando el profesor/a lo indique saludar a un compañero que tenga cerca.	Dispersos libremente por todo el espacio	Intentar no perder el ritmo, y cambiar de dirección	
2) Nos movemos por el espacio siguiendo el R.B. y, cuando oigamos la señal del profesor/a nos juntamos con un compañero, después cuatro, ocho, etc.	Dispersos libremente por todo el espacio	Intentar no perder el ritmo, y cambiar de dirección	
El Acento Son pulsos dentro del ritmo base que destacan por su intensidad (débil o fuerte), y que se repiten periódicamente. A nosotros nos interesa los de intensidad fuerte para conocer el inicio de una Frase o Serie musical.			
3) Escuchamos una melodía y hacemos coincidir una palmada con el Acento fuerte y un chasquido con el débil.	Todos en círculo	No dejar de marcar el ritmo	
4) Desplazarse por el espacio siguiendo la velocidad del ritmo base de diferentes melodías. Marcando el acento fuerte con palmada.	Dispersos libremente por todo el espacio	Moverse por todo el espacio	
Frase Musical Es la agrupación de 8 beats o pulsaciones.			
5) Todos contarán en voz alta las frases musicales, el profesor/a marcará distintos sonidos corporales en los diferentes tiempos de la frase musical. (Ej. palmada en el tp 1, chasquidos en el tp 3, zapatazo en el tp 4, palmada en muslo tp 7, etc.)	Colocados en semicírculo frente al profesor/a	Es aconsejable utilizar una música marcada y lenta de funky o hip-hop	
6) En la 1ª frase damos palmadas y en la 2ª frase chasquidos, momento donde el profesor/a dirá un número para juntarse con ese nº en la 3ª frase, en la 4ª frase realizarán 8 saltitos en círculo.	Desplazarse libremente por todo el espacio	No perder nunca la referencia del ritmo base	
Serie o Bloque Musical Es un conjunto de cuatro frases musicales, es decir 32 beats o pulsaciones			
7) Siguiendo el ritmo base, en la 1ª frase marcha adelante, en la 2ª frase marcha atrás, en la 3ª frase, marcha hacia la derecha y en la 4ª frase hacia la izquierda.	Colocados todos en círculo	Dar 8 palmadas en la 1ª y 3ª frase. No perder el ritmo base	
8) Seguir mismo esquema de movimiento anterior, pero un sector comienza en la 1ª frase de la serie y el otro sector en la 2ª frase.	Dividir el círculo anterior en dos sectores	Ídem al anterior	
9) Ídem al anterior pero dividimos los círculos en cuatro sectores que irán entrando consecutivamente en la melodía.	Colocados en cuatro círculos		
Ritmo Natural Todo movimiento posee un "ritmo natural", es decir, abarca un determinado espacio de tiempo que se invierte en su ejecución. Se puede variar reduciendo o aumentando su tiempo: (1/2 tp, 1 tp, doble tp, cuatro tps.) Existen Movts Simples y Dobles			
10) Un miembro realiza movimientos a tiempo o doble tiempo en una frase musical y su compañero los repite variando dicho tiempo.	Por parejas	Realizar el movimiento dentro de la frase, marcando bien el ritmo	

Nº DE SESIÓN: 3		CONTENIDO: Actividades y Juegos de los Pasos Básicos	
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: <ul style="list-style-type: none"> • Conceptual: Conocer el nombre de los P.B., así como su ritmo natural de ejecución. • Procedimental: Vivenciar la ejecución de los diferentes P.B. con y sin soporte musical. • Actitudinal: Vincular al alumno/a hacia la ejecución de patrones motores específicos de la gimnasia aeróbica desde una vertiente lúdica y distendida. 		Técnica de Enseñanza (T.E): Tradicional / Indagación	
		Estilo de Enseñanza (E.E): Instrucción Directa / Resolución de problemas (Mod. Mando directo)	
		Estrategias en la Práctica (E.P.): Global	
		Recursos Didácticos (R.D.): Música, Cartulinas de colores con los nombres de los P.B., Aros de plástico.	
INFORMACIÓN TEÓRICA INICIAL			
En esta sesión, conoceremos los Pasos Básicos. Prestaremos atención a la adaptación de los mismos al ritmo base de la melodía, así como a la variación del ritmo natural de dichos pasos para introducirlos intencionalmente en los tiempos que nos convenga en cada sesión.			
ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE			
TAREA A REALIZAR Descripción	ORGANIZACIÓN	ELEMENTOS CLAVES	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
1) La Expedición: Por parejas o tríos, recorreremos todos los aros siguiendo el orden de los colores intentando reproducir el paso de cada aro.	Disponemos aros de plástico separados por todo el espacio. En su interior cartulinas de colores con el nombre de los P.B. en español e/o inglés.	Al final los alumnos/as cogerán aquel donde hayan encontrado más dificultad, para que el profesor/a lo represente.	
2) Ídem al anterior pero con música: - 8 tp marcha con palmadas (dirigiéndonos a los diferentes aros). - 8 tp marcha en el sitio para leer el paso. - 8 + 8 tp se realiza el paso.	Ídem al anterior	Todos marcan los tiempos a la vez, por ello la importancia de dar 8 palmadas en la 1ª frase.	
3) Cada pareja enfrentada en cada aro, dentro y fuera de dicho círculo. Realizar con música: - 8 tp marcha con palmada a la derecha para cambiar de aro. - 8 tp de marcha para saludar al nuevo compañero y leer el nuevo paso. - 16 tp para ejecutar el paso.	Colocados todos los aros en círculo con su Paso Básico en el interior. Por parejas	El círculo de fuera se mueve hacia la izquierda y el de dentro hacia la derecha.	
Selección y orden para diseñar Series coreográficas (Opción Simple, Doble y Múltiple por serie o por frase)			
4) Opción Simple: Se elige un pasos básico de las cartulinas para montar una serie coreográfica de donde se tiene que variar su ritmo natural, orientación y desplazamiento Una vez elaborada se repetirá cuatro veces para intentar que los compañeros puedan seguirla.	Grupos de cuatro	Utilizar la pierna izquierda para poder después trabajar en espejo con los demás compañeros.	<p>Ejemplo</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1ª frase Paso Toca a tp hacia delante - 2ª frase girando - 3ª frase a doble tiempo - 4ª frase hacia atrás
5) Opción Doble: Las parejas están enfrentadas, quedando el aro en medio de los dos. Realizar: - 8 tp de marcha delante (los 4, primeros tp con palmada y los 4 segundos decir nombre del paso básico) - 8 tp del paso básico que tiene en frente. - 8 tp marcha con palmada atrás. (los 4 primeros con palmada y los 4 segundos decir nombre de paso básico) - 8 tp del paso básico que tiene en frente.	Colocar los aros en línea con su paso básico en su interior.	La 1ª pareja del extremo dirige al resto que dirá en voz alta su p.b. para que los demás lo ejecuten. De igual forma harán el resto de compañeros	
6) Opción Múltiple por Serie: Cada frase musical sale un componente de las filas (4tp marcha + 4 tp paso básico elegido), el resto saldrán detrás imitando el paso básico. (al llegar al final de la pista el primero paso al final, y el 2º ocupa el primer puesto repitiendo misma secuencia con otro paso básico. Así hasta que los cuatro escojan un paso.	Grupos de cuatro formando hileras	Con los 4 pasos elegidos, los unirán para formar una opción múltiple Ej. Paso Toca + V + Lunge + Jumping jack. Mostrarán su serie al resto de compañeros.	
7) Opción Múltiple por frase: (Memoria motriz). Uno de los alumnos/as será el 1º en comenzar la siguiente secuencia que todos deberán realizar a la vez: 1ª Secuencia: - 8 tp marcha delante con palmada - 16 tp realizar P.B. 1 que elija - 8 tp marcha detrás con palmada. 2ª Secuencia: - Realizar la misma secuencia anterior pero con otro P.B. 2 que elija el 2º alumno/a 3ª Secuencia: - 8 tp marcha delante - 8 tp P.B. 1 + 8 tp P.B. 2 - 8 tp marcha detrás 4ª Secuencia: - Ídem a la 1ª y 2ª secuencia pero elige paso el 3º alumno/a 5ª Secuencia: - 8 tp marcha delante - 8 tp P.B. 1 + 8 tp P.B. 2 + 8 tp P.B. 3 - 8 tp marcha detrás Y así sucesivamente hasta juntar los pasos de los 8 componentes del grupo. Variante: Realizar todos los pasos unidos en 4 tp para formar la opción múltiple por frase.	Colocados en círculo en grupos de 8	Cada alumno/a debe decir el nombre del P.B. en los 4 últimos tps de la marcha y cada vez que toque realizar su paso.	

Nº DE SESIÓN: 8	CONTENIDO: Propuesta de enlaces de las habilidades trabajadas
OBJETIVOS DE LA SESIÓN (Pautas metodológicas): <ul style="list-style-type: none"> • Conceptual: Partir del nivel adquirido del alumno/a en las sesiones anteriores, es decir tener en cuenta sus experiencias previas en pasos coreográficos de G. Aeróbica de forma aislada. • Procedimental: Dar significatividad a esas habilidades aprendidas a través de la realización de formas encadenadas y diversas de unas con otras, ya que el objetivo fundamental es buscar la fluidez y buen enlace entre todas las habilidades coreográficas, elementos de dificultad y pirámides humanas. • Actitudinal: Favorecer una mayor autonomía del alumno/a a través de esta forma de trabajo. 	Técnica de Enseñanza (T.E): Tradicional / Indagación
	Estilo de Enseñanza (E.E): Instrucción Directa / Resolución de problemas (Mod. Mando directo)
	Estrategias en la Práctica (E.P.): Global
	Recursos Didácticos (R.D.): Música

INFORMACIÓN TEÓRICA INICIAL

En esta sesión, se van a tratar diferentes formas de enlazar unas habilidades con otras, así como el diseñar su posible encadenamiento para el examen práctico de la última sesión. Los alumnos formarán grupos de 4 o 6 componentes y trabajarán las series coreográficas propuestas. Dichas series no constituyen un planteamiento totalmente cerrado, ya que los alumnos, deberán crear entre ellos los parámetros de brazos a los movimientos de las piernas propuestas, así como deberán establecer de forma creativa la distribución espacial mediante diferentes formaciones grupales. Las pautas de intervención del profesor/a se resumen fundamentalmente en orientar el trabajo en grupos y atender las demandas de ayuda. Aunque su función principal sea la de guiar el autoaprendizaje de los discentes, es importante que al principio adopte un papel más directivo para facilitar la comprensión de este tipo de trabajo en el alumnado.

ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

TAREA A REALIZAR Descripción	ORGANIZACIÓN	ELEMENTOS CLAVES	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
Cada grupo trabajará de forma progresiva cada una de las series coreográficas propuestas con sus respectivos elementos de dificultad, empezando siempre con la de menor valor. Mínimo han de realizar 5 repeticiones y cubrir unos criterios técnicos mínimos establecidos para pasar a la serie siguiente. Los criterios de las primeras series deben de ser sencillos para que permitan la realización de la siguiente. Una vez que los alumnos hayan realizado cada serie de forma aislada, deberán de elegir 2 o 3 de ellas y unir las unas con otras.	Por grupos de 4 a 6 componentes, preferentemente mixtos	De cada grupo de elementos deberán probar todas las habilidades para realizar aquella que todos ejecuten mejor	Formaciones en el espacio elegidas por los componentes de cada grupo

En esta sesión 8 se presentan las planillas de habilidades obligatorias que deben de realizar, tanto de las opciones coreográficas como de elementos de dificultad:

PLANILLA DE HABILIDADES OBLIGATORIAS				
NIVELES	OPCIONES COREOGRÁFICAS			
NIVEL I	Opc. Simple:			
	Paso Toca	Paso Toca	Paso Toca	Paso Toca
	* Mirar las variaciones de la sesión nº3, ejercicio 4.			
NIVEL II	Opc. Doble:			
	Toca y junta	Jumping Jack	Toca y junta	Jumping Jack
NIVEL III	Opc. Múltiple por serie:			
	Rodilla arriba	Lunge	Carrera	V
NIVEL IV	Opc. Múltiple por frase:			
	Kick / Paso Toca	Twist / Jumping Jack	Hops / Balancear Pierna	Rodilla arriba / Lunge

**PLANILLA DE HABILIDADES OBLIGATORIAS
ELEMENTOS DE DIFICULTAD**

NIVELES	DIFICULTADES	REPRES. GRÁFICA	GRUPO
NIVEL I	Flexión 4 apoyos desde rodillas		Fuerza Dinámica
	Cuerpo extendido en posición supina		Fuerza Estática
	Salto vertical		Saltos
	Pirqueta ½ giro		Equilibrio y Flexibilidad
NIVEL II	Caída libre desde rodillas.		Fuerza Dinámica
	Apoyo en 1 rodilla, extensión brazo y pierna contra-ria.		Fuerza Estática
	Salto Galope		Saltos
	Escala Sagital		Equilibrio y Flexibilidad
NIVEL III	Flexión 4 apoyos piernas separadas		Fuerza Dinámica
	Apoy o lateral 1 mano		Fuerza Estática
	Air jack		Saltos
	Dos kick (patadas) sagitales a 90°		Equilibrio y Flexibilidad
NIVEL IV	Flexión 4 apoyos piernas juntas		Fuerza Dinámica
	Mantener en push up 1 mano 2 pies		Fuerza Estática
	Salto agrupado		Saltos
	Posición Pike sentado o posición Straddle		Equilibrio y Flexibilidad

VI. EVALUACIÓN

En el modelo de evaluación de esta Unidad Didáctica, hemos seguido las indicaciones de Vernetta et al (2000), donde proceso y producto han de estar presentes.

- a) Evaluación del proceso. En este caso, nosotros proponemos como instrumento principal la observación sistemática de las conductas del alumnado en clase, siendo los criterios fundamentales:

■ **Participación.** Se refiere fundamentalmente a la implicación del alumno/a durante esta Unidad Didáctica a nivel de (seguir las indicaciones expuestas, realizar las tareas, tener un ritmo continuo sin pérdida de tiempo y distracción).

■ **Cooperación.** Trabajar bien en grupo, colaborando y aceptando sus diferentes funciones: ejecutante, ayudante, observador, control del material, etc.; roles imprescindibles en el aprendizaje de las actividades y habilidades planteadas.

- b) Evaluación del producto. En nuestra progresión didáctica, los discentes finalizan con la presentación de una pequeña coreografía encadenando pasos básicos de Gimnasia aeróbica con dos o tres habilidades de dificultad que han trabajado a lo largo de la Unidad Didáctica. La realización de esta coreografía puede ser:

- **Cerrada:** realización por parte de todos de unas habilidades obligatorias enlazadas con los mismos pasos y en el mismo orden.
- **Abierta:** con unas exigencias mínimas a cumplir.

Antes de mostrar las propuestas de evaluación seleccionadas podemos indicar que ambos modelos están basados en las orientaciones y criterios de la Reforma Educativa. Así, para su estructura hemos seguido dos criterios de selección que consideramos fundamentales:

1. Facilidad de observación en los factores evaluables.
2. Globalidad. Los factores seleccionados intentan tener en cuenta aspectos no solamente técnicos, sino también los enlaces y transiciones de unas habilidades con otras.

Escalas de evaluación

A continuación pasamos a mostrar, las escalas de evaluación propuestas según los dos tipos de modelos:

Modelo cerrado.

Esta evaluación consiste en la valoración de la ejecución por parte de los alumnos/as de una pequeña composición coreográfica obligatoria con 3 series (32x3) de las diferentes opciones trabajadas en clase (opción simple, doble y múltiple) metiendo en cada una de ellas los pasos básicos seleccionados y 3 habilidades de dificultad de diferente grupo (una en cada serie).

Se puede trabajar en Grupos de cuatro a seis (convenientemente mixtos), dando más posibilidad para que realicen un mínimo de desplazamientos y formaciones en el espacio (mínimo 4), así como dos interacciones físicas y dos elevaciones o figuras, aconsejable una al principio y otra al final de la composición. A continuación definimos de forma operativa los conceptos de Elevación e Interacción Física (FIG, 2004) para una mayor comprensión de los mismos:

- **Elevación:** cuando una o más personas es levantada por una o más personas del grupo, sin que la persona alzada esté en contacto con el suelo con ninguna parte de su cuerpo.
- **Interacción física:** cuando dos o más personas del grupo entran en contacto físico (sin que haya elevación).

Ejemplos de formaciones (no necesariamente estas formaciones):



Estos apartados serán inventados por ellos, al igual que los patrones de brazos, ya que consideramos que es importante que aporten algo de creatividad considerándolo por tanto un planteamiento semicerrado.

El sistema consiste en el reparto de una ficha al alumno/a, similar al ejemplo de la sesión 8 (Planilla de habilidades obligatorias: coreográficas y de dificultad), con varias series propuestas obligatorias (entre 6 y 9) de diferentes niveles, donde el alumnado de forma grupal, deberán elegir 3 series coreográficas más un elemento de dificultad para cada serie, en función de sus posibilidades.

Los criterios de valoración en este modelo, siguen las pautas planteadas por Vernetta et al (2000) en las habilidades gimnásticas acrobáticas, donde se tienen en cuenta dos parámetros: Técnica y Enlace:

- **Técnica.** Se refiere a los factores de ejecución, donde hemos incluido únicamente aquellos considerados básicos dentro de la

realización de cada una de las habilidades de dificultad. En cada una de las habilidades se plantea mediante una **Escala descriptiva**, una breve descripción sobre los parámetros técnicos junto con una **Escala de puntuación** ordinal de de 0 a 2, que permite al profesor/a, emitir un juicio sobre la ejecución de los mismos. A continuación señalamos las observaciones o criterios que hay que tener en cuenta:

- Si se cumple el criterio señalado la habilidad se puede considerar **bien** ejecutada, equivalente a dos puntos.
- Si existe una leve desviación del movimiento indicado se puede considerar **regular** ejecutada con un valor de un punto.
- Si no se corresponde con el elemento indicado o no se realiza, la habilidad se considera **mal o nula** ejecución con una puntuación de cero.

Este apartado se valorará por una parte de forma individual a los componentes del grupo. y por otra en conjunto a nivel grupal, haciendo partícipe al resto de los compañeros, para que puedan también intervenir en dicha evaluación, siguiendo los criterios establecidos.

■ **Enlace.** Este concepto se refiere a la realización encadenada de una habilidad con los pasos básicos de la serie coreográfica sin paradas. Este apartado se valorará de forma grupal a todos los componentes del grupo. El valor máximo por este concepto es de 1 punto para el enlace entre la opción coreográfica y el elemento de dificultad, dividido de la siguiente forma:

- 0,5 puntos por la unión del paso básico con la habilidad de dificultad sin paradas de más de dos tiempos musicales.
- 0,5 puntos por la realización de una transición armónica entre el paso básico y el elemento de dificultad.
- No respetar ninguno de los dos criterios exigidos, supone una puntuación de cero puntos en el concepto de enlace.

FACTOR: ENLACE		PUNTOS (máx. 1)
ENLACE Paso Básico y Dificultad	-Unión sin paradas de más de dos tiempos musicales del Paso Básico + Dificultad. -Transición armónica entre P.B. y Dificultad.	

A continuación presentamos la planilla propuesta con los criterios seleccionados de dificultad para cada una de los niveles propuestos:

NIVELES	CRITERIOS DE DIFICULTAD	PUNTOS
NIVEL I	- FD. : Distancia entre el suelo y el pecho no más de 15 cm. - FE. :Alineación corporal - S. : Todo el cuerpo extendido. - E y F : Realizar el giro sin desequilibrio.	
NIVEL II	- FD. : No tocar en el suelo con el pecho durante la realización del elemento. - FE. : Que no exista desequilibrio - S. : La 1ª rodilla debe llegar a la altura de la cadera o más. - F y E. : Cuerpo extendido y sin desequilibrio.	
NIVEL III	- FD. : Que no exista una mayor separación de las piernas respecto a la anchura de los hombros. - FE. : Completa alineación corporal. - S. : Piernas extendidas durante el salto. - E y F. : Que las piernas lleguen a los 90° de forma extendida.	
NIVEL IV	- FD. : Cuerpo alineado y distancia entre el pecho y el suelo no más de 15 cm. - FE. : Correcta alineación corporal. - S. : Que las rodillas lleguen a la altura de la cadera o más. - E y F. : Llegar a los 45° manteniendo piernas extendidas.	

Tabla 3. Niveles y criterios de dificultad

- ❑ Todos los elementos de Fuerza estática y de Equilibrio deberán mantener la posición durante 2 segundos.(entre 4 y 6 tiempos musicales)
- ❑ Todos los criterios señalados en el nivel inferior de cada grupo de dificultad deben tenerse en cuenta para el siguiente nivel.

En cuanto a los criterios señalados para valorar las series coreográficas daremos una puntuación a cada nivel planteado por su complejidad, teniendo en cuenta que el requisito imprescindible para pasar de un nivel a otro superior es la realización de forma **SINCRO-NIZADA** de todos los componentes del grupo.

En el siguiente cuadro podemos observar la puntuación que el profesor dará de todos los apartados según el nivel de complejidad, independientemente del valor obtenido en la planilla anterior por la ejecución de los elementos:

NIVELES	SERIE COREOGRÁFICA	ELEMENTO DIFICULTAD	ENLACE	PUNTUACIÓN TOTAL
NIVEL I	3 puntos	1 punto	1 punto	5 puntos
NIVEL II	3,5 puntos	2 puntos	1 punto	6,5 puntos
NIVEL III	4 puntos	3 puntos	1 punto	8 puntos
NIVEL IV	5 puntos	4 puntos	1 punto	10 puntos

Modelo abierto

En este segundo modelo, los discentes podrían realizar una composición coreográfica de forma libre con 3 series (32x3) con 3 habilidades de dificultad junto con las exigencias libres mencionadas en el modelo anterior, en función de sus posibilidades y cumpliendo con unas exigencias mínimas (Vernetta et al, 1996) tal como se muestra en el siguiente cuadro:

PROPUESTA DE EXIGENCIAS ESPECÍFICAS EN LA COMPOSICIÓN FINAL (Modificado de Vernetta et al, 1996)	
1.	COMPONENTES DEL GRUPO: De cuatro a seis personas (preferentemente mixtos)
2.	DURACIÓN: Máximo 1 minuto
3.	ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL: Es obligatorio, de elección libre de entre las tres melodías propuestas por el profesor/a.
4.	NÚMERO DE SERIES COREOGRÁFICAS: 3 x 32 tiempos
5.	NÚMERO DE ELEMENTOS DE DIFICULTAD: 3, a elegir uno de cada grupo de los propuestos en la planilla de habilidades obligatorias. (F. Dinámica, F. Estática, Saltos y Equilibrios/Flexibilidad.
6.	NÚMERO DE FIGURAS O PIRÁMIDES: 2, una al principio y otra al final.
7.	INTERACCIONES FÍSICAS: Mínimo 2
8.	FORMACIONES: Mínimo 4
9.	UTILIZACIÓN DE TODO EL ESPACIO (8m x 8m) (4 Esquinas y el centro)
10.	DESPLAZAMIENTOS: (5 DIRECCIONES): Adelante, Atrás, Costados, en Diagonal, en Círculo.
11.	VESTUARIO: Es obligatorio utilizar vestuario para reforzar el efecto coreográfico y estético.

A partir de aquí se presentan la fichas para valorar dichas exigencias, así como los modelos de evaluación (Tabla 4 y 5) de los factores Técnica-Dificultad y Coreográficos.

FICHA DE OBSERVACIÓN	RESULTADO	
	SI	NO
EXIGENCIAS ESPECÍFICAS		
LOS COMPONENTES DEL GRUPO SE AJUSTAN AL NÚMERO EXIGIDO		
DURACIÓN CORRECTA		
EL NÚMERO DE SERIES COREOGRÁFICAS ES CORRECTO		
EL NÚMERO DE ELEMENTOS DE DIFICULTAD ES CORRECTO		
LA COMPOSICIÓN SE INICIA CON UNA FIGURA O PIRÁMIDE Y FINALIZA CON OTRA		
EL NÚMERO DE INTERACCIONES FÍSICA ES CORRECTO		
EL NÚMERO DE FORMACIONES ES CORRECTO		
UTILIZA DESPLAZAMIENTOS EN TODAS LAS DIRECCIONES		
VESTUARIO ADECUADO A LA COMPOSICIÓN		

FACTOR: TÉCNICA-DIFICULTAD				
CATEGORÍAS DE OBSERVACIÓN	CRITERIOS CUANTITATIVOS			PUNTOS
	0 PUNTOS	1 PUNTOS	2 PUNTOS	
EXIGENCIAS ESPECÍFICAS	Cumple con menos de la ½ de las exigencias	Cumple con la ½ de las exigencias	Cumple con todas las exigencias	
EJECUCIÓN TÉCNICA -Forma, postura y alineación. -Fuerza, potencia y Resistencia muscular	Deficiente motricidad. No cuidan la forma de ejecución	En algunos momentos se descuida la ejecución de algunos componentes.	Ejecución correcta con dominio técnico en toda la composición	
SINCRONISMO (Nº de veces que no realizan el movimiento al mismo tiempo.	Muy deficiente Más de 11 veces	Deficiente Máximo 10 veces (6 a 10)	Aceptable Máximo 5 veces	
TOTAL				

Tabla 4. Modelo de evaluación

FACTOR: COREOGRÁFICO (ARTÍSTICO)				
CATEGORÍAS DE OBSERVACIÓN	CRITERIOS CUALITATIVOS			PUNTOS
	0 PUNTOS	1 PUNTOS	2 PUNTOS	
COMPOSICIÓN -Transiciones dinámicas y fluidas en los tres niveles (alto, medio y bajo)	-No existe continuidad en los enlaces y transiciones, ni en los cambios de nivel.	- Poco dinamismo al cambiar de nivel. - Cierta continuidad en los enlaces y transiciones.	-Transiciones dinámicas para cambiar de nivel. - Enlaces fluidos. -Composición creativa.	
USO PRÁCTICO DE LA MÚSICA - Adecuación musical. - Ritmo	- Más de un componente se pierde constantemente con la música.	- La adecuación musical es descuidada en algún momento por un componente del grupo.	- Cumple con todas estas exigencias en casi toda la coreografía.	
COMBINACIÓN DE BRAZOS + PASOS BÁSICOS - Combinaciones complejas.	Muy deficiente. - Pobreza en las variaciones de patrones brazos/piernas	- Combinaciones poco complejas con cierta variedad.	- Constante variación de patrones brz/pn con combinaciones complejas.	
USO DEL ESPACIO - Desplazamiento todas direcciones. -Tres niveles espaciales	- Existen menos de 5 desplazamientos en el espacio. - falta de algún nivel espacial	- Existe al menos 5 desplazamientos diferentes. - Al menos cambian una vez en cada nivel	- Desplazamientos en todas direcciones - Tres niveles espaciales continuamente.	
PRESENTACIÓN Y COMPAÑERISMO	- Muy descuidada, no proyecta con el público ni relación entre los componentes	- Cuida la presentación pero no de forma esmerada. - Existen momentos en que no hay relación con el espectador ni entre compañeros	- Presentación esmerada en cuanto a la proyección con el público y entre compañeros	
TOTAL				

Tabla 5. Modelo de evaluación



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Federación Internacional de Gimnasia (2004). Código de puntuación de Aeróbic Deportivo. Edición (2005-2008). Madrid: R.F.E.G.
- Grosser, M. & Neumaier, A. (1986). Técnicas de Entrenamiento. Barcelona: Ed. Martínez Roca.
- Real Federación Española de Gimnasia (2006). Normativa técnica de Gimnasia Aeróbic. Edición 2006. Madrid
- Torrents, C.; Marina, M. (2000) Del juego al deporte: una propuesta de progresión para el Aeróbic Deportivo. V Simposium de Actividades Gimnásticas. Cáceres: Universidad de Extremadura.
- Vernetta, M.; Gutiérrez, A.; López Bedoya, J. (2003). El aeróbic deportivo en la educación física. Iniciación a través del juego. Revista Digital de Educación Física. <http://www.efdeportes.com> Buenos Aires. Año 9, n° 59.
- Vernetta, M. López Bedoya, J. Panadero, F (1996). El Acrosport en la Escuela. Ed. Inde. Barcelona.
- Vernetta, M. López Bedoya, J. Panadero, F. (2000). Unidades didácticas para secundaria XI. Habilidades gimnásticas: Minicircuitos. Ed. Inde. Barcelona.



DIRECCIÓN DE CONTACTO.

xxxxxxx xxxxxx