

# **PROGRAMA DE ENSEÑANZA PARA LA GIMNASIA MUSICAL AERÓBICA DE PRIMARIA EN LA MODALIDAD DE TABLA.**

Lic. Odalys Vasconcelos Cedrè.

## **RESUMEN**

El proceso de enseñanza de la Gimnasia Musical Aerobia Competitiva en la Modalidad de Tablas forma parte del trabajo de los profesores de educación física en las enseñanzas primaria y secundaria, sin embargo su programación, planificación y orientación se enmarca de una forma muy general, no se distinguen exigencias desde el punto de vista de la preparación para los diferentes niveles. Esto indiscutiblemente dificulta que los profesores de educación física puedan realizar un trabajo de desarrollo exitoso en correspondencia con las edades y sexo, ya que se le exige la presentación de tablas de Gimnasia Aeróbica Competitiva (GMAC) y no se ofrece una dirección del proceso de enseñanza que permita desarrollar contenidos convenientemente planificados, es decir que los profesores de Educación Física no disponen de orientaciones precisas para desarrollar las Tablas Gimnasia musical Aerobia Competitiva GMAC. Por ello nos hemos propuesto elaborar programa de enseñanza para la gimnasia musical aeróbica de primaria en la modalidad de tabla que incorpore contenidos y orientaciones metodológicas sustentadas en las exigencias de las edades y que permita contribuir a potenciar la orientación de los Profesores Educación Física para el desarrollar la modalidad de tabla de la Gimnasia Musical Aerobia Competitiva en el nivel primario. En este sentido en la metodología empleada se utilizó el método de encuesta. La investigación realizada incorpora como elementos novedosos indicaciones y un programa que permite facilitar el importantísimo trabajo de quienes tienen el deber de enseñar esta especialidad.

**Palabras claves:** Programa de enseñanza, gimnasia musical aeróbica.

## INTRODUCCIÓN

La importancia de la práctica de la Gimnasia Musical Aerobia para niñas y niños de 8 a 11 años consiste en que a través de la practica de la misma hace que el alumno disfrute del movimiento, vivirlo, humanizarlo, no reduce al practicante a un objeto o instrumento del deporte, tampoco al desarrollo de una técnica, sino que lo eleva, lo supera, pues además de su preparación física, los niños elevan su preparación cultural; aprenden de música de ritmo, reafirman sus conocimientos de geometría, desarrollan su expresión corporal y artística, aprenden a trasmitir sentimientos y emociones, pierden la timidez, aprenden a comunicarse y lograr satisfacción propia.

El objetivos de la Gimnasia Musical es mejorar la eficiencia cardiaca respiratoria a través de practica sistemática de la gimnasia, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de la persona para los alumnos de primaria de las edades comprendidas de 8-11 años.

La gimnasia musical aerobia, se realiza en grupos mixtos y de un solo sexo, se compone de combinaciones de pasos con movimientos combinado de brazos. A las que se incluye además de saltos y saltillos, patadas movimientos de flexibilidad de tronco y pierna, ejercicio de fuerza pequeños giros y equilibrios.

Tenemos que decir que al principio la gimnasia era solo largas caminatas y trotes, que lo realizaba el personal adulto y después introdujeron aparatos sofisticados, bajo techo.

La Gimnasia Aeróbica Competitiva, es una de las nuevas modalidades de la gimnasia, que en muy poco tiempo se ha colocado a nivel mundial como uno de los deportes más atractivos. En esta disciplina se conjugan la fuerza, la elasticidad, la destreza la técnica y el ritmo con un toque de espectacularidad.

Este deporte se podría definir como la habilidad de ejecutar en forma continua y a una alta intensidad, complejos patrones de movimiento aeróbicos, originados de los Aerobics Tradicionales, interpretando la música.

La Gimnasia Aeróbica es un deporte de competencia y el máximo evento a nivel mundial es el Campeonato del Mundo el cual se celebra cada dos años (en año par)

La Gimnasia Aeróbica Competitiva se realizaba en grupos mixtos o de un solo sexo y se componía de combinaciones de pasos con movimientos coordinados de brazo a los que se le incluyeron además saltos saltillos, patadas, movimiento de flexibilidad de tronco y pierna, ejercicios de fuerza, pequeños giros y equilibrio así como una pequeña serie

aeróbica obligatoria. Para todos los movimientos señalados se utilizaban diferentes transformaciones y desplazamiento.

## DESARROLLO

En nuestro país se compite por primera vez en el año 1985 en la modalidad de Solos, Dúos, Tríos, Sexteto y la modalidad de tabla que se introduce por la máster en ciencia. Dalia Navarro Eng, en los distintos niveles de enseñanza. Esta modalidad presenta un significado especial porque permite la práctica masiva de la misma en condiciones que no exige otro recurso que no sea el propio ejercicio y un espacio para su desarrollo. Indiscutiblemente todo ello unido a lo que propicia en el sentido de la calidad de vida del hombre es un factor que desde la dimensión medioambiental ayuda a proteger al hombre como parte de la naturaleza.

En la actualidad su práctica se exige como parte del programa de desarrollo de la Educación Física para los niveles de Primaria, Secundaria, Pre-universitario y universidades.

Sin embargo su programación, planificación y orientación se enmarca de una forma muy general, no se distinguen exigencias desde el punto de vista de la preparación para los diferentes niveles. Esto indiscutiblemente dificulta que los profesores de educación física puedan realizar un trabajo de desarrollo exitoso en correspondencia con las edades y sexo. Ya que se le exige la presentación de tablas de Gimnasia Aeróbica Competitiva (GMAC) y no se ofrece una dirección del proceso de enseñanza que permita desarrollar contenidos convenientemente planificados, es decir que los profesores de Educación Física no disponen de orientaciones precisas para desarrollar las Tablas Gimnasia musical Aerobia Competitiva GMAC.

En el municipio de Cárdenas las clases de gimnasia musical aerobia no se realizan en las escuelas de primaria, aun gustando a los niños y las niñas. La práctica de este programa

solo es realizada por el personal adulto y escuelas de nivel medio y secundaria, pero ésta a su vez es impartida por profesoras de cultura física del INDER.

Los profesores de educación física gustándole la práctica de esta especialidad no poseen un programa para trabajar, este fue el resultado de una investigación donde se utilizaron los métodos de encuesta y entrevistas para definir el problema y su solución.

De ahí que en este municipio se este trabajando para contribuir a potenciar la orientación de los Profesores de Educación Física para el desarrollo de la modalidad de tabla de la Gimnasia Musical Aerobia Competitiva en el nivel primario teniendo como objeto de estudio al Proceso de enseñanza de la Gimnasia Musical Aerobia Competitiva en la Modalidad de Tablas y como objetivo elaborar programa de enseñanza para la gimnasia musical aeróbica de primaria en la modalidad de tabla que incorpore contenidos y orientaciones metodológicas sustentadas en las exigencias de las edades y que permita contribuir a potenciar la orientación de los Profesores Educación Física para el desarrollar la modalidad de tabla de la Gimnasia Musical Aerobia Competitiva en el nivel primario.

Para una muestra inicial se utilizaron las escuelas primarias “Carlos Manuel de Céspedes” y “Vilo Acuña”. A partir de la puesta en marcha de este programa, el municipio ha tenido magníficos resultados en estas escuelas, llegando a obtener el primer lugar municipal y provincial en este nivel, donde las tablas galardonadas fueron obra del trabajo de los profesores de educación física guiados por dicho programa.

Una vez se tuvo este resultado, la dirección de deporte de Cárdenas se dio a la tarea de llevar este programa a todas las escuelas primarias del municipio con el interés de que los profesores de educación física trabajen por él y se dio a conocer en la reunión provincial de metodólogos de Cultura Física, así como sus logros e importancia tanto para los profesores, como para el municipio.

## CONCLUSIONES

Cuando hace 25 años atrás comenzó la saludable práctica de la Gimnasia Aerobia en Cuba, nadie podía augurar la popularidad que alcanzaría esta actividad entre niños, jóvenes y personas adultas. Hoy la realidad es que cada día aumenta la demanda de la población por la práctica masiva de esta actividad. Muchos han tenido que ver con esto con su trabajo, interés, tiempo y amor desplegado en el desarrollo de esta obra.

La gimnasia musical aerobia logra el contacto y comunicación entre compañeros, la confianza progresiva, además que desarrolla en lo niños la preparación del movimiento y del conocimiento, aumenta la capacidad funcional del organismo, la elasticidad, mejora la postura. El corazón aumenta el volumen cardíaco, regula el peso corporal aumenta la incorporación de oxígeno a nivel celular, estimula el pensamiento e ideas creativas favorece la sociabilidad, aumentad La capacidades y modera la figura de los niños.

La Gimnasia Musical Aerobia ha llegado hasta el último rincón del, por ello es necesario facilitar el importantísimo trabajo de quienes tienen el deber de enseñar esta especialidad y a esto va dirigido la elaboración y puesta en marcha de este programa.