

**Facultad de educación de Palencia**

**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**PROPUESTA DEL AEROBIC COMO CONTENIDO DE EDUCACION FISICA EN EDUCACION  
PRIMARIA**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**AUTOR: JESÚS JAVIER GARCIA GARCIA**

**TUTOR: LUCIO MARTÍNEZ ÁLVAREZ**

## **RESUMEN**

El aeróbic es un contenido poco desarrollado dentro de las clases de Educación Física. En ocasiones la falta de formación del profesorado o la ausencia de propuestas prácticas, desemboca en su escaso tratamiento dentro de nuestra área. Por este motivo, el presente trabajo trata de dar salida a las necesidades y problemáticas mencionadas con el desarrollo de una intervención educativa a través de una Unidad Didáctica de aeróbic.

En la actualidad las actividades de Fitness han dejado de ser sólo un ejercicio físico, y se ha pasado a concebir como un nuevo concepto de estilo de vida relacionado con la salud y el bienestar. Llevar estas clases a un colegio puede ser un elemento motivante y despertar aún más el interés del alumnado por la Educación Física, llevando el Aerobic al aula y generando una serie de valores para su vida diaria ya que no solo nos vale el obtener beneficios cardiovasculares y de salud, sino afectivos y de relación. Aprovechando mi experiencia como Monitor de dicha disciplina, intentare trasladar al alumno todo lo aprendido tanto de mi formación como docente como en la que se relaciona con mi trabajo, en un contexto totalmente diferente pero a la vez tan parecido.

## **SUMMARY**

Aerobics is a poorly developed content within Physical Education classes. Sometimes the lack of teacher training or the absence of practical proposals, leads to their poor treatment within our area. For this reason, the present work tries to give an outlet to the needs and problems mentioned with the development of an educational intervention through a Didactic Aerobics Unit. Currently, Fitness activities are no longer just a physical exercise, and It has been conceived as a new concept of lifestyle related to health and well-being. Bringing these classes to a school can be a motivating element and arouse even more the interest of students in Physical Education, bringing Aerobics to the classroom. and generating a series of values for their daily life since it is not only worth obtaining cardiovascular and health benefits, but also affective and relational ones. Taking advantage of my experience as a Monitor of said discipline, I will try to transfer to the student everything I have learned both from my training as a teacher and in that related to my work, in a totally different context but at the same time so similar.

**Palabras clave**

- Motivación
- Formación
- Integración
- Experiencia
- Aerobic

**Key words**

- Training
- Motivation
- Integration
- Experience
- Aerobic

## ÍNDICE

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| <b>0 INTRODUCCION.....</b>           | <b>5</b>  |
| <b>1 RESÚMEN.....</b>                | <b>5</b>  |
| 1.1 PALABRAS CLAVE.....              |           |
| <b>2 INTRODUCCIÓN.....</b>           | <b>6</b>  |
| <b>3 JUSTIFICACIÓN.....</b>          | <b>7</b>  |
| <b>4 OBJETIVOS.....</b>              | <b>8</b>  |
| <b>5 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....</b> | <b>9</b>  |
| 5.1 DEFINICIÓN.....                  |           |
| 5.2 ORIGEN.....                      |           |
| 5.3 MARCO LEGAL.....                 |           |
| 5.4 BENEFICIOS.....                  |           |
| 5.5 INTRODUCCION.....                |           |
| 5.6 PLANIFICACION.....               |           |
| <b>6 METODOLOGÍA.....</b>            | <b>15</b> |
| 6.1 CONDICIONANTES.....              |           |
| 6.2 RECURSOS.....                    |           |
| <b>7 PRESENTACIÓN DE DATOS.....</b>  | <b>17</b> |
| 7.1 ESTILO DE ENSEÑANZA              |           |
| 7.2 SESIONES                         |           |
| 7.3EVALUACION                        |           |
| <b>8 CONCLUSIONES.....</b>           | <b>35</b> |
| <b>9 BIBLIOGRAFÍA.....</b>           | <b>37</b> |
| <b>10 ANEXOS.....</b>                | <b>38</b> |

## 0. INTRODUCCIÓN

La fuerza formativa que justifica la elección de este tema radica en la importancia del tratamiento del bloque 5. Actividades físicas artístico-expresivas, dentro del Decreto 26/2016. El aeróbic, como vamos a desarrollar a lo largo del trabajo, favorece el desarrollo integral de los alumnos de la etapa de primaria.

El aeróbic se ubica en las actividades artístico-expresivas ya que puede contribuir dentro de la escolaridad. Sin embargo llega a ser educativo y recreativo cuando sus objetivos y su metodología se acercan a la expresión, al juego y a la recreación alejándose del acondicionamiento físico como principal objetivo, pero sin descartarlo pues también se busca desarrollar tanto cualidades físicas (ritmo, atención, coordinación, equilibrio, percepción espacial y temporal...) como psicológicas (lateralidad, cooperación, trabajo en equipo, participación...).

El aeróbic contribuye no sólo a desarrollar las capacidades instrumentales y a generar hábitos de práctica continuada de la actividad física, sino que, además, debe vincularla a una escala de valores, actitudes y normas, y al conocimiento de los efectos que tiene sobre el desarrollo personal, contribuyendo de esta forma al logro de los objetivos generales de la etapa. (González Arévalo & Lleixá Arribas, 2010).

El aeróbic permite con sus contenidos basados en “el cuerpo, ritmo y movimiento” poder alcanzar objetivos óptimos para un desarrollo integral; consecuentemente las sesiones de educación física, serían un buen medio para llevar a cabo las clases de aeróbic, dentro de una unidad didáctica dedicada al ritmo y expresión o bien dentro de una de salud cardiovascular o resistencia. Estas clases de aeróbic como las hemos denominado, no pueden ser las mismas para niños que para adultos.

Sin embargo, es un contenido que muchos futuros docentes no han tenido ni como alumnos de las diferentes etapas formativas (incluida la universitaria) ni como practicantes. Esto lleva a que la mayoría de los docentes no se vean con recursos ni con confianza para impartir este contenido.

Mi TFG pretende aportar recursos a esta carencia formativa de los especialistas de EF en Primaria. Mi experiencia profesional fuera de la escuela va a ser importante a la hora de organizar los contenidos y que voy a tratar de reorientar hacia la etapa primaria).

La adherencia a la asignatura de educación física y, por tanto, a la actividad física, es un aspecto que ha de ser fomentado por parte del profesorado, ya que es durante las edades del periodo educativo cuando se van a afianzar entre ellos los hábitos que habrán de perdurar en el tiempo. Como es lógico, si un niño tiene experiencias negativas en el aula de Educación Física, la frustración no le llevará a practicar ningún tipo de deporte una vez abandone el recinto escolar.

Este estudio pretende, precisamente, dar respuesta a estas recomendaciones. Comprender cómo la formación permanente impacta sobre la innovación en las prácticas pedagógicas constituyendo de esta forma el aporte de la investigación en la búsqueda de mejorar las estrategias de fortalecimiento de la profesión docente.

Lo que se quiere es crear ideas que pueden ayudarnos a pensar por qué se realiza la tarea de una u otra manera, dando un feedback que puede llevarnos a reflexionar. La retroalimentación a la cual nos referimos también se relaciona con la metodología y la capacidad psicológica de cada profesor. Es decir comprobaremos en cada situación y contexto si es más reflexivo o irreflexivo, si es más afectivo, o más frío o si tiene más en cuenta los elementos curriculares o quizás se debe más a su programación didáctica donde no empieza uno nuevo hasta que no se generen esos aprendizajes.

Por eso va a ser necesario indagar cómo y para qué se han desarrollado modelos de enseñanza teniendo en cuenta el contexto en el que estamos.

Con todo esto, el lector se va a encontrar una variada propuesta, y es que existen diversos enfoques teóricos para entender el aporte de la formación permanente a los profesores en términos profesionales. Cualquier acción formativa, por tanto, exige la adopción de un enfoque. En este caso, se ha privilegiado una línea teórico-metodológica de origen psicosocial sustentada en tres dimensiones fundamentales: la conceptualización referida a la formación permanente, la competencia genérica y la innovación como mecanismo de transformación de la práctica pedagógica.

También habrá situaciones de comparativa en algún punto en concreto como la adaptación a la enseñanza con niños, ya que al trabajar con adultos, son dos contextos muy distintos y que me han hecho pararme a pensar a la hora de cómo enseñar a un grupo u otro. Y es que ser importante mi ámbito de trabajo ya que tiene una relación afectivo social y de educación.

## 1. JUSTIFICACION

Los seres humanos desde el nacimiento nos comunicamos con el resto de los humanos. Gracias a esta comunicación, expresamos sentimientos, emociones y un amplio lenguaje, en el 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.

Con lo cual he creído una buena oportunidad para demostrar que con mi experiencia y conocimiento en el ámbito extraescolar, pueda aplicarlo al contexto y espacio escolar de tal manera que se pueda impartir una clase de Aerobic con la total suficiencia y confianza como para hacer ver a los niños que puede y es una parte más de la Educación Física es que muchos docentes, sobre todo varones no se sienten capacitados ni con confianza para impartirlo, y desde aquí se intenta eliminar ese estereotipo.

Una de las posibles hipótesis que se estudia es la importancia del aeróbic en la escuela radica en que ayuda para 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. Y es que Planteada nuestra actividad de manera lúdica (situaciones de juego) y cercana a los intereses del alumno/a, este desequilibrio niño-niña se atenuará. Muchas veces utilizaremos gestos significativos (que pueden ser los del aeróbic convencional) y realizaremos pasos muy comunes como sea agacharse, dar palmadas o realizar sentadillas. Así pues, como maestros de educación física, está en nuestra mano el evitar estos comentarios y pensamientos equivocados.

Entre esos beneficios intrínsecos del Aerobic y que son esenciales, podrían encontrarse aspectos como vencer la timidez, adquirir un mayor grado de paciencia, saber cuándo tomar parte del liderazgo del grupo y cuándo dejar a los demás que propongan nuevas ideas, ser solidario, fomenta el gregarismo ya que prevalece el grupo y es solidario gracias a que el compañero que no sepa bien como hacer el paso básico de Aerobic; se lo puede enseñar. Y para lograr todas esas mejoras en el alumno, es necesario que el docente se apoye en cuatro "componentes básicos": proposición, discusión, decisión y realización. (Fernández-Río & Velázquez, 2005).

El maestro de educación física ha de generar en los alumnos una especie de motivación interna que le lleve a practicar actividades físicas por su cuenta, y dejar de centrarse en intentar que los alumnos lo practiquen por simple motivación externa. Realizar actividad física para sentirse bien consigo mismo y tener experiencias favorables tanto socialmente como motrizmente han de prevalecer por encima de realizarla para ganar, para ser aprobado por los demás, o simplemente, para obtener una calificación positiva. Y aunque estamos camino de conseguirlo, aún queda mucho por hacer. El Aerobic no se caracteriza por la máxima expresividad en los movimientos ya que esta más relacionado con patrones motores.

## 2. OBJETIVOS

- Conocer los beneficios del Aerobic, así como una forma de expresión corporal adecuándolo al nivel del alumno.
- Conocer la importancia de las actividades artístico-expresivas (aerobic) en el desarrollo físico de los alumnos de primaria, entendiéndolo como una forma de expresión corporal
- Determinar la motivación del alumnado en relación a este tipo de propuestas.
- Planificar una unidad didáctica estructurada donde el nivel de complicación en las tareas sea progresivo.
- Construir aprendizajes basado en la escucha de la música y de su propio cuerpo.
- Incentivar a los alumnos con tareas en donde sientan protagonismo y motivación dentro de ellas.

### 3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

#### 3.1 AEROBIC. Definición.

*El aeróbic es un tipo de ejercicio capaz de estimular la actividad cardiovascular y respiratoria durante un tiempo lo suficientemente largo, como para producir en nuestro cuerpo determinados beneficios como mejorar la salud, prevenir enfermedades, mejorar la forma física, incrementar el ritmo metabólico, eliminar grasas de reserva y reducir el estrés. Esta actividad combina los movimientos gimnásticos y la danza, realizada al ritmo de la música, enlazándose de tal forma que conforman secuencias coreográficas que se ejecutan durante una sesión. Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness (FEDA)*

A la hora de trabajar el aeróbic en la clase de educación primaria hay que tener en cuenta que debemos llevar a cabo una serie de adaptaciones de la actividad, tanto en el volumen de trabajo como en la intensidad, de tal manera que nos acerquemos de manera adecuada al desarrollo de nuestro alumnado desde un punto de vista de su desarrollo motor.

El Decreto 26/2014, de 28 de febrero por el que se establece y regula la enseñanza de la etapa de primaria en Castilla y León observamos la importancia de conseguir este tema en los 6 bloques de contenidos, y el aeróbic infantil engloba parte de los siguientes bloques:

- El conocimiento, percepción y control del propio cuerpo.
- Las habilidades motrices que podemos incluir en la coreografía de aeróbic.
- La parte artístico-rítmica de la música
- La parte saludable proporciona a nuestro corazón el trabajo de la resistencia aeróbica.
- El aeróbic como juego y deporte.

#### 3.2. Marco legal:

En cuanto a la legislación nacional, tomaremos como referencia en primer lugar, la constitución de 1978 en su artículo 27. Posteriormente, enmarcaremos esta propuesta dentro de la actual Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE), normativa desarrollada a efectos de currículo por el Real Decreto 126/2014 y el reciente Real Decreto 984/2021 teniendo en cuenta el Real Decreto 132/2010 por el que se establecen los requisitos mínimos de los centros. Además, para la evaluación por competencias, me basaré en la Orden ECD/65/2015.

Por otro lado, en cuanto a la legislación autonómica de la comunidad de Castilla y León, la presente propuesta queda desarrollada a efectos de currículo por el Decreto 26/2016, así como del Decreto 23/2014 por el que se establece el marco de gobierno y autonomía de los centros docentes. Además, para atender al Alumnado Con Necesidades Educativas de Apoyo Educativo (ACNEAE) de nuestra comunidad se tendrá en cuenta tanto la Orden EDU/1152/2010, como la Instrucción de 24 de agosto de 2017.

- **La competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:** mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud. Esta área es clave para que niños y niñas adquieran hábitos

saludables y de mejora y mantenimiento de la condición física que les acompañen durante la escolaridad y lo que es más importante, a lo largo de la vida.

- **La competencia social y ciudadana:** las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.
- **La consecución de la Autonomía e iniciativa personal:** en la medida en que emplaza al alumnado a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar auto superación, perseverancia y actitud positiva.
- **Las competencias de aprender a aprender:** mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias; el planteamiento de metas y la consecución de las mismas irá generando autoconfianza. Así como participar en actividades grupales con proyectos comunes favorecerá a la adquisición de recursos de cooperación y aprendizaje.
- **Tratamiento de la información y la competencia digital** La valoración crítica de los mensajes y estereotipos referidos al cuerpo, procedentes de los medios de información y comunicación, que pueden dañar la propia imagen corporal.
- **Competencia Matemática** en donde el alumno tiene que memorizar la coreografía y comprender su estructura y sus partes.
- **La adquisición de la competencia en comunicación lingüística,** ofreciendo gran variedad de intercambios comunicativos, por ejemplo la búsqueda de diferentes pasos que existen en el Aerobic.Ej: cha-cha cha, Caja, Uves..

### 3.3. Origen del Aerobic.

La historia del aeróbic es relativamente corta, se sitúa hacia el año 1968 con el libro titulado Aerobics de Kenneth H. Cooper, médico militar, quien define el ejercicio aeróbico como una actividad que puede realizarse durante un periodo largo de tiempo debido al equilibrio que existe entre la recepción y el consumo de oxígeno, acciones necesarias para la producción de energía, con el fin de aumentar el rendimiento y la resistencia de quienes lo realizaban, disminuyendo así el porcentaje de riesgo a sufrir enfermedades cardíacas y respiratorias, tales como infarto o la arteriosclerosis.

Un año después, Jackie Sorensen, prepara un programa basado en lo expuesto por Cooper pero adaptando la música y elementos de otras disciplinas como el jogging, el jazz, etc. A este programa se le llamó "Isotonics" y se trataba de un entrenamiento de 30 minutos de resistencia que finaliza con ejercicios de tonificación. Tras su éxito del programa, funda en el año 1970 el primer estudio donde se ofrecen clases de aeróbic al público general, llamado Aerobic Dancing Inc.

En la actualidad el aeróbic ha ido cogiendo mayor protagonismo, aunque ha sido y sigue siendo muy popular entre las mujeres, cada vez son más los hombres que lo practican, dejando de lado el tópico sobre que es un "deporte de mujeres". Y precisamente ésta es la manera de hacer ver que ésta es una práctica universal, ya que son grandes los beneficios de este ejercicio tan saludable y completo.

### 3.4. Beneficios del aeróbic en los niños:

- Desarrollo psicomotor: en este aspecto van a desarrollar al máximo sus capacidades psicomotoras, se va a incrementar el control, la resistencia y la destreza asociados a la capacidad física y a tener mayor conciencia de su propio cuerpo.
- Coordinación motora El aeróbic, tanto en su versión infantil como adulta, mejora mucho la coordinación motora. Entre otras cosas por tener que aprender coreografías al ritmo de sus canciones. Se trata de una actividad que requiere de concentración y atención a cada uno de los pasos, tiempos y repeticiones.
- Aspecto de integración social, entre los grandes beneficios del aeróbic está la sociabilidad que fomenta. Esta integración social va a generar autoconfianza en el niño
- Agilidad: practicar aeróbic mejora la percepción del espacio, el equilibrio y un mayor control del cuerpo.

Moral González, S. (2004) señala que el aeróbic es una de las actividades físicas más recomendables para los pequeños porque, mediante una rutina divertida, con la música y el baile como protagonistas, van a desarrollar todas sus cualidades. La clave del éxito de este deporte reside en convertir el trabajo cardíaco y muscular que muchas veces resultaba fatigoso y monótono, en una actividad compuesta por un conjunto de ejercicios dinámicos y cambiantes que contribuyen a mejorar la forma física de manera muy completa.

### 3.5. Introducción a la actividad

La actividad física, así como la enseñanza de la Educación Física en el ámbito escolar, han sufrido una serie de cambios a lo largo del tiempo destacables en sus estructuras internas pasando de actividades que se practicaban sin ningún tipo de control, a actividades físicas controladas durante la infancia y la adolescencia.

Y es que una de ellas puede ser esta, centrándonos en la disciplina que estamos tratando, cabe destacar que el aeróbic convencional tiene como principal objetivo el entrenamiento cardiovascular, sin embargo, resulta educativo y recreativo cuando sus objetivos y su metodología se acercan a la expresión, al juego y a la recreación alejándose del acondicionamiento físico como principal objetivo, pero sin descartar, pues también se busca desarrollar tanto cualidades:

- Físicas (ritmo, atención, coordinación, equilibrio, percepción espacial y temporal...)
- Cognitivas (Capacidad para desarrollar y comprender leyes, teorías y conceptos del Aerobic)
- Afectivas ( Trabajo en grupo y consolidación de valores)

En definitiva el aeróbic se emplea como recurso para colaborar en el desarrollo integral de la población infantil.

No es mi objetivo dar una clase magistral sobre el tema teórico, sino más bien ofreceremos una buena educación práctica de manera inteligente, discreta y divertida ofertando movimientos activos y motrices y rítmicos a través del juego, el alumno se introduce en el mundo todo lo apasionante que queramos presentarlo.. Tampoco se exige demasiada técnica de trabajo pero sí controlar en todo momento que no adopten posturas lesivas.

### **3.6. Planificación y características del programa:**

La planificación actúa como elemento integrador del proceso de enseñanza -aprendizaje ya que tiene en cuenta desde las competencias clave, los objetivos que debe conseguir el alumno, los contenidos y los criterios de evaluación hasta la temporalización, la metodología, los materiales y los recursos necesarios para su desarrollarlo.

Marín, M. (2009) establecer una serie de aspectos y recomendaciones a tener en cuenta a la hora de llevar a cabo las actividades de aeróbic.

#### **1. Aspectos biofisiológicos**

El aeróbic mal planteado puede provocar lesiones en articulaciones y músculos. Esto ocurre en las actividades de gimnasio con personas adultas, por tanto es, si cabe más importante, tener en cuenta las implicaciones fisiológicas en poblaciones escolares. Las recomendaciones son las siguientes:

- La sesión debe ser de baja intensidad y evitar la repetición incontrolada de saltos en un plano o dirección para evitar la sobrecarga músculo-articular.
- Es muy importante no entrar en procesos anaeróbicos lácticos. Es mejor una actividad de baja intensidad y con descansos activos (mediante juegos).
- El mando directo típico del aeróbic puede llegar a aburrir y estancar al alumnado. Se recomienda introducir otras variantes metodológicas (asignación de tareas, gamificación, resolución de problemas, o juegos).
- Utilizar música significativa, es decir, los niños son más sensibles y se motivan más con la música actual más comercial, que con otra que igual ya ha pasado de moda, si bien sea más apropiada para la actividad, no les suena de nada. Es importante establecer un vínculo entre la actividad y sus componentes como la música teniendo en cuenta alguna característica como el ritmo. En este caso para que averigüen el bit por segundo en donde lo veremos después.
- Controlar y plantear actividades modificadas o alternativas para alumnado con problemas osteoarticulares.

- No realizar esta actividad en suelos demasiado duros, o demasiado blandos. Ambos provocan lesiones y sobrecargas.

## 2. Tipo de movimiento

- High Impact: en castellano alto impacto; se refiere al uso de movimientos con fase aérea o salto. El impacto biomecánico es mayor y, por regla general, la intensidad también, requiriendo el uso de músicas de alta velocidad.
  1. Marcha
  2. Step-Touch (paso-junta)
  3. Touch-Step (toca-junta)
  4. Step Touch Back (paso toca atrás)
  5. Kicks (patadas al frente, al lado y atrás)
  6. Knee Lifts (rodillas arriba)
  7. Lunges (fondos)
  8. Step Out Lunges (fondos al lado)
  9. Heel lifts (talones arriba)
  10. Side Leg Swing (balanceos de piernas laterales)
  11. Polka Step (paso de polka)
  12. Cha-cha-cha Step (paso de cha-cha-cha)
  13. Mambo Step (paso de mambo)
  14. Charleston Step (paso de Charleston)
  15. Rock Step
  16. Funky Step
- Low Impact: en castellano bajo impacto; se refiere al uso de movimientos sin fase aérea o salto. Un pie permanece siempre en contacto con el suelo. El impacto biomecánico es menor, al igual que la intensidad. Todas tienen una Fase Aérea de alto o bajo impacto.
  1. Jogging-Running (Poco impacto)
  2. High Kicks (patadas altas. Bajo impacto)
  3. Heel Skip (talón saltando. Bajo impacto)
  4. Jumping Jack (saltos abriendo y cerrando ambas piernas. Fase Aérea alto impacto)
  5. Shopping Knee Lifts (talones arriba saltando. Bajo impacto)
  6. Side Legs Hops (piernas laterales saltando. Bajo impacto)
  7. Pliometrics Jump (saltos pliométricos. Alto impacto)

## 3. La música:

A diferencia de lo que se suele pensar, las coreografías que se utilizan o crean en las clases de aeróbic infantil, son las mismas que en el aeróbic convencional pero rebajando la dificultad de las mismas.

Cuando preparamos una coreografía debemos tener en cuenta el tipo de música que vamos a utilizar, pues constituye un perfecto aliado ya que puede crear un efecto integrador que anime y motive al grupo.

Las características de la música que se emplea son diversas, pues esta la vamos a dividir en “beats” (pulsación). Cada grupo de 8 beats lo denominamos “frase musical” y 4 frases musicales forman una “serie musical”. Cada serie está iniciada por un “master beat” que es un beat pero más fuerte.

La velocidad máxima de la música variará según la edad de los destinatarios:

- De 6 a 8 años..... 140 bpm (beats por minuto)
- De 8 a 10 – 11 años ..... 150 bpm
- De 11 a 16 años ..... 160 bpm
- Esta velocidad será distinta según las fases de la sesión siendo menor en el calentamiento y vuelta a la calma y mayor en la parte principal.

He aquí un enlace para comprender a contar los Bpm.

<https://www.youtube.com/watch?v=8IFcaHemqaE>

#### 4. Estructura del aeróbic:

- **Fase** de calentamiento: ( 5-10 minutos) se utilizan movimientos controlados de bajo impacto
- **Fase** Aeróbica (30-45 minutos) la intensidad del ejercicio va aumentando progresivamente, se combinan los movimientos de bajo y alto impacto, se van variando, entrelazando y cambiando de plano.
- **Fase** de vuelta a la calma (no inferior a 5 minutos), movimientos de bajo impacto, indispensable en la que el corazón vuelve a su ritmo normal.
- **Fase** de Tonificación (opcional)
- **Fase** de estiramientos. (5-10 minutos), se realizan ejercicios de relajación y estiramiento.

#### 1. Coreografía

La coreografía o producto final es la combinación de varios movimientos que forman estructuras. Es un medio que se utiliza para el entrenamiento, por la complejidad de la misma se debe adaptar al grupo.

Hay dos tipos

- Coreografía simétrica: aquella en la que se realizan los movimientos en equilibrio muscular. (mismos pasos hacia un lado y otro (derecha / izquierda))
- Coreografía asimétrica aquellas que sus movimientos se realizan en desequilibrio muscular.

*FEDA (Federación Española de Aeróbic)*

#### 4. METODOLOGIA

Delgado Noguera (1991) entiende la metodología como los caminos que nos llevan a conseguir el aprendizaje de los alumnos, es decir, a alcanzar los objetivos de enseñanza.

Estos serán claros y relevantes, adaptándolos a sus características, madurez y destreza. Para disfrutar del camino propongo reflexiones que mejoren en el día a día y aprovechar mis experiencias. Para que el camino perviva más allá de la escuela me apoyo en las familias (art. 5 RD 984/2021, de 16 de noviembre y D 51/2007, de 17 de mayo).

Estas son pautas que quiero sumar en mi práctica educativa con diferentes creencias, convicciones y escala de valores, llevándolas a cabo en la posterior unidad didáctica:

- El maestro debe tener inquietud por recibir formación permanente, ya sea a través de cursos, revistas...
- Imaginación para dar variedad de clases
- Actitud positiva para motivar a los alumnos
- No debe mostrar preferencias personales por ningún niño/niña en concreto.
- Debe tener en cuenta el nivel físico y técnico de cada niño sabiendo enfocar los contenidos dentro de la sesión, manteniendo un equilibrio de exigencia.
- Presentar la actividad de forma fácil, entendible.
- Adecuar la programación de las actividades a las características propias de la edad. Los estudiantes no son adultos pequeños/as, tienen necesidades diferentes.
- Utilicemos una metodología u otra, el trasfondo siempre será lúdico.
- Teniendo como soporte una música motivadora crearemos un cóctel con multitud de ingredientes: educación rítmica, coordinación, cualidades físicas básicas, movimiento creativo, autoestima, compañerismo, etc. dando lugar a una experiencia refrescante.

También podemos considerar el tipo de enseñanza, si es directa o indirecta; siendo la indirecta la resolución de ciertos problemas por parte de los alumnos a la hora de inventar alguna coreografía por ejemplo.

La metodología es un aprendizaje en sí mismo es decir les inculca a enseñar, también a trabajar en equipo, a organizarse el estudio, a plantear buenas preguntas, a aplicar las estrategias adecuadas para cada contenido, a deducir, a analizar, a plantear alternativas, entre otros muchos aspectos.

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.

Micro enseñanza: a través del proceso de enseñanza-aprendizaje de los pasos de aeróbic entre los alumnos, ejerciendo la figura de "docentes".

## 5. PRESENTACIÓN DE DATOS O DE LA PROPUESTA

Basándome en la observación como instrumento de investigación, ya que ahí he podido recabar la información necesaria plasmando en mi cuaderno y teniendo acceso durante todo el transcurso de las prácticas, he podido constatar cómo he evolucionado mi proceso enseñanza-aprendizaje, con lo cual esa y la forma de mantener motivado al alumnado uniéndolo con mi trabajo me han hecho decidirme por esta propuesta. Una de las actividades que siempre procuraba hacer era alguna que implicase baile con el objetivo de enganchar a alumnos, sobre todo chicos, que no mostraban una gran motivación por las clases.

Y es que voy a realizar una unidad didáctica de innovación con los alumnos en donde realizamos una propuesta del currículum de 5º aplicándolos a 16 alumnos del colegio de Modesto La Fuente en donde se muestra el trabajo mediante actividad dirigida de forma Aeróbica mejoras todas las capacidades físicas básicas, psicológicas y de relación entre los alumnos.

A continuación, para el diseño y realización de la unidad didáctica me he basado en la actual ley vigente, ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.

El proceso de intervención estuvo intervenida en la puesta en práctica de una Unidad Didáctica: "Practica Aerobic", con una duración de 4 semanas dirigida hacia el alumnado de 10 y 11 años con una duración de 55 minutos por sesión. Con estas sesiones buscaba que los alumnos aprendieran, por un lado, diferentes aspectos de movimiento y danza, relacionados con la práctica deportiva de este deporte en concreto. Por otro lado, lo que buscaba era saber cómo ellos mismos se comunicaban entre ellos, como hacían grupos, y su comportamiento ante un conflicto, al igual que su capacidad resolutoria de dicho conflicto.

Mi propuesta sigue una organización donde se citan los diferentes elementos que he llevado a cabo en esta unidad, así como las relaciones que he establecido en la propuesta evaluativa relacionándolo con cada estándar de aprendizaje evaluable. Ciertamente es que muchos de los estándares se repiten en varias de las unidades didácticas, ya que hablan de una manera global que podemos relacionar con cada unidad. En varios, les he dado más importancia a los básicos para superar los objetivos deseados.

Por lo tanto procederemos a poner música variada teniendo en cuenta los grupos actuales que será la que más llame la atención. Para empezar a la introducción con el Aerobic haré coreografías de menor a mayor complicación. En las primeras sesiones quiero que los niños vean poco a poco reflejado esa progresión y la evolución de la coreografía.

Cabe destacar que antes de realizar los movimientos básicos de Aeróbic y el planteamiento de la clase necesitamos que los alumnos empiezan a crear movimiento desde su propio cuerpo. Es decir para que no sea un obstáculo el que se vean haciendo aerobic ya que puede confundir el hecho de que sea una actividad de chicas, y es que vamos a quitarles esa etiqueta. Para ellos necesitaremos de tareas sencillas que veremos más adelante para que no se vean abocados a pasar vergüenza cuando se vean con todo el grupo.

### 5.1. Condicionantes

La diversidad del alumnado, dada la multiculturalidad atender a diferentes aspectos, idioma, raza, etc.. Pongo por ejemplo el caso del idioma, ya que será difícil que un alumno consiga ponerse en situación si aún no domina el idioma.

- La actitud del alumnado Existen indicaciones de alumnos que están muy centrados en sus estudios y que son la mayoría. Otros se han ido encaminando más a gamberros o que están pasando un mal momento emocional, tomar nota de ciertas actitudes y actuar en consonancia.
- La edad del alumnado: como hemos dicho antes, la complejidad de la coreografía hay que adaptarla a cada grupo de edad, dada la dificultad que pudiera suponer.

### 5.2 Estilo de enseñanza

El estilo de enseñanza que se va a plasmar en las primeras sesiones es el Descubrimiento Guiado, ya que:

-Realizaremos preguntas para que estén atentos a la clase.

-Ejecutan tomas de decisiones por ellos mismos.

Lo realizaremos mediante el método link:

En esta aproximación al Aerobic es ir haciendo partes y cuando se consolide una parte, se pasa a la siguiente y se suman y así tenemos lo que llamamos un bloque. Se vuelve a hacer lo mismo con el segundo y después lo sumamos para conseguir la coreografía identificando más adelante quien es A y B es decir: A, B, A+B

Lo que voy a enseñar en cada bloque va a ser 8 pasos en 4 secuencias cada una. Comenzaremos con el A de tal manera que sean pasos más fáciles a más difíciles como el B, y sea de forma progresiva. El punto de partida se comienza con la marcha, entrando en el beat de la música con la pierna derecha en todos los bloques, y a su vez a las frases que a su vez a las figuras o movimientos que hagamos.

A=

1ºMarcha (4 pasos)

2ºUve (4pasos)

3ºMambo (4 pasos)

4ºPatada (4 pasos)

B=

1º Caja (4 pasos)

2º Rodilla (4 pasos)

3º Vuelta (4 pasos)

4º Cruce pierna (4 pasos)

He aquí una ficha donde se concreta una lista el nombre de los componentes del grupo para tener detallado la asistencia a la clase.

#### COMPONENTES DEL GRUPO

| APELLIDOS | NOMBRE | CURSO |
|-----------|--------|-------|
|           |        |       |
|           |        |       |
|           |        |       |
|           |        |       |
|           |        |       |
|           |        |       |

La siguiente ficha es más técnica y es para apuntar lo que sucede en las diferentes frases de 16 tiempos cada una de la canción que está sonando en ese momento.

Movimientos: Qué figura es.

Brazos: Si hay movimiento de los brazos o no

Dirección: En qué dirección se realiza. Es decir de frente, hacia atrás o de lado. Y si es bilateral o unidireccional.

Tiempos: Qué tiempo final corresponde a cada frase.

| BLOQUE Nº  | 1ª<br>FRAS<br>E | 1ª<br>FRAS<br>E | 1ª<br>FRAS<br>E | 1ª<br>FRAS<br>E |
|------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| MOVIMIENTO |                 |                 |                 |                 |
| BRAZOS     |                 |                 |                 |                 |
| DIRECCIÓN  |                 |                 |                 |                 |
| TIEMPOS    |                 |                 |                 |                 |

Antes de empezar las diferentes sesiones, vamos a proponer un **Calentamiento** en el que a medida que vayamos avanzando y se vaya cumpliendo con lo propuesto; será más progresivo en dificultad.

-Una rueda de movimientos: En el que cada uno piensa un movimiento y lo traslada al grupo. Si hubiera algún paso de Aeróbic, interrumpiríamos para decir el nombre de ese paso, para que así vayan quedando con los nombres.

-Realizar una pequeña sesión de Aerobic: De 32 tiempos con los pasos básicos que vamos a realizar en dicha sesión para una activación muscular.

Para entender las diferentes sesiones de la unidad didáctica, y permitir y entender la globalidad, nos referimos a un tipo de contexto en el que los alumnos van a desarrollar una sesión de Aerobic.

Esta propuesta consiste en; una vez realizado la unidad didáctica, reflexionaremos sobre cómo ha sido el proceso. Realizaré diferentes apartados de cada sesión en los que tendremos en cuenta unos objetivos y unos contenidos. Seguidamente se hará una breve explicación de las actividades para después hacer una narración de lo sucedido, despedir y terminar con una reflexión sobre cómo está presente la evaluación y qué mejoras de diseño se pueden hacer.

## 5.2. SESIÓN 1:

| <b>"INÍCIATE"</b>   |
|---|
| CURSO:5º/ ESPACIO:PABELLÓN / MATERIALES:EQUIPO DE MÚSICA  |
| MOMENTO DEL ENCUENTRO:  |
| <p>Antes de empezar les diré unas preguntas sobre este deporte alternativo para saber qué es lo que saben: Se hará una pequeña explicación de los contenidos a ver:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ritmo: Es para ordenar los sonidos que se desarrollan durante un tiempo. Es importante que sepan coger el ritmo para la consecución de la coreo.</li><li>• Elementos del ritmo:</li></ul> <p>Pulsación: Es una serie de intervalos en el tiempo. También llamados beats o tiempos.</p> <p>Tempo: frecuencia media de la pulsación musical, el número de pulsaciones por minuto. Esto no será importante para la coreografía</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Acento: pulsaciones que se destacan por su mayor intensidad, repitiéndose de manera en el tiempo. Las diferentes agrupaciones de los acentos determinan los tipos de ritmo. También llamada Master Beat.</li><li>• Frase musical: agrupaciones de estructuras rítmicas que se repiten, estas agrupaciones constaran de un número determinado de pulsaciones, con acentos.</li><li>• Serie musical: secuencia de cuatro frase musicales de ocho tiempos cada una (32 tiempos en total).Reconocer las pulsaciones en las canciones propuestas: disco-dance, carnaval samba) y clásica.</li><li>• Seguir el ritmo de la canción:<ul style="list-style-type: none"><li>- En estático (llevado con pies o manos).</li><li>- Con desplazamiento. Incorporar cambios de dirección</li></ul></li></ul> <p>¿Alguno sabe lo que significa el Aeróbic?</p> <p>Entre todas las respuestas formaremos una definición con cierto sentido, la cual, si no es conseguida, será dada por mí para que los alumnos clarifiquen sus ideas. Después se les informará de dónde viene el nombre y una pequeña historia como dato curioso.</p> <p>Pasaremos entonces a la parte práctica en donde se separaron en</p> |

|  |
|--|
| <p>parejas y comenzaremos a realizar los pasos Básicos de Aeróbic.</p> <p>Como son muchos los dividiremos en grupos de 3 en el que cada grupo tiene que entrenar 8 pasos y mostrárselos a todos.</p> <p>En grupos de cuatro, van a caminar siguiendo el ritmo marcado por la música.</p> <p>Se harán pausas, por lo que el alumno deberá de seguir el ritmo aún no sonando la música.</p> <p>De pie, con los ojos cerrados, tienen que levantar la mano cuando se considere que empiece una frase musical.</p> <p>Marcar, antes de que suene, el inicio de una frase musical</p> |
| <p>MOMENTO DE CONSTRUCCION DEL APRENDIZAJE:</p>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• De manera individual tendrán que conocer los elementos mínimos del ritmo musical (su lenguaje) para su aplicación dentro del marco educativo.</li> <li>• Por parejas Coordinar los movimientos y trabajar la Percepción de estímulos.</li> <li>• Los grupos de 4 tendrán que tener la capacidad de percibir y discriminar estructuras rítmicas así como mejorar la sincronización rítmica</li> </ul>  |
| <p>DESPEDIDA:</p>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizan estiramientos de cada grupo muscular trabajado el Feedback de lo sucedido</li> <li>• Recogida de material y Despedida</li> </ul>  |
| <p>REFLEXION:</p>  |
| <p>En esta primera sesión, a parte de una primera toma de contacto con los alumnos, se hace necesario unificar algunos criterios, e importante que sean reconocidos por todos, utilizados de forma, individual o grupalmente, ya que entre ellos mismos se resolvían dudas. Mi objetivo en esta sesión se centró en hacer ver a los alumnos y observarles su comportamiento, para después que para hacer valoraciones y sacar conclusiones.</p>  |

#### EVALUACION:

Destaco Lo importante que ha sido haberles iniciado con la música, ya que logré captar más atención e interés sobre ese aspecto que me interesaba particularmente. También el hecho de empezar individualmente para cuando se pusieran por parejas y en grupos de 4 se soltaran un poco. Se puede tomar una serie de datos para replantear esta nueva UD. Una rúbrica que aborde los primeros estándares de aprendizaje que se pueda evaluar es uno de los instrumentos de evaluación que añadiría a esta UD.

| ALUMNO | ESCUCHA | COORDINACIÓN | RITMO | EJECUCIÓN |
|--------|---------|--------------|-------|-----------|
|        |         |              |       |           |

#### 5.2. SESIÓN 2:

|  |
|--|
| <b>“A MOVERSE”</b>   |
| CURSO:5º/ ESPACIO:GIMNASIO / MATERIALES:EQUIPO DE MÚSICA   |
| MOMENTO DEL ENCUENTRO:   |
| Comencé la clase reuniendo a todo el alumnado alrededor mío y realizando un pequeño calentamiento a modo de repaso del día anterior. Poniendo música, de tal manera que cada uno iba tocando palmas en cada golpe y al alcanzar el Master Beat a los 32 lo cerraba dando dos golpes. Seguidamente se levantaban y lo hacían con de pie dando golpes en este caso con el pie.   |
| MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE:   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Comenzaremos la sesión con un juego de activación suave, ya que para esta sesión no vamos a necesitar una excesiva movilidad física. Primeramente que piensen un movimiento que implique mover los brazos y piernas a la vez y lo enseñen al grupo. Si se pareciera a algún paso de Aeróbic podría decir el nombre de ese movimiento para que se fueran quedando con él.</li><li>• Realizaremos a continuación, la misma tarea, pero uno de la pareja pasará a estar en estado móvil mientras realiza o recibe movimientos, después será el otro compañero/a el que realice su actividad en dinámico mientras el</li></ul> |

|  |
|--|
| <p>contrario se encuentra en estático.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Las parejas se unirán hasta formar grupos de cuatro, donde deberán realizar movimientos entre ellos. Al ser un ejercicio rotativo es muy fácil que todos los alumnos/as adopten los diferentes roles de la actividad.</li> <li>Posteriormente iremos haciendo los grupos más grandes hasta formar un único grupo integrado por todos los alumnos/as. Esta será la actividad final. Todos en círculo realizaremos pasos a los compañeros/as.</li> </ul> |
| <p>DESPEDIDA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexión de lo sucedido mostrando un gran interés sobre el Aeróbic.</li> <li>Estiramientos</li> <li>Despedida</li> </ul>   |
| <p>REFLEXIÓN:</p> <p>Con esta estrategia, conocen y manejan las estrategias de cooperación, oposición y cooperación-oposición en diferentes juegos y actividades deportivas. Y se trabajan diversas competencias como la matemática ya que tienen que empezar a memorizar.</p>   |

**EVALUACIÓN:**

Creo que los objetivos didácticos en esta sesión se han podido realizar tal y como se esperaba ya que he visto como afianzaban los conocimientos adquiridos en las clase anterior sobre el tiempo, frases musicales, el ritmo, etc. El Introducir mediante juegos; diversos ejercicios las tareas de pasos básicos del aeróbic les hace diferenciar las partes que componen una sesión de aeróbic. Así como adecuar los pasos a diversos ritmos.

Por consiguiente se vuelve a formular la rúbrica.

| ALUMNO | ESCUCHA | COORDINACION | RITMO | EJECUCION |
|--------|---------|--------------|-------|-----------|
|--------|---------|--------------|-------|-----------|

### 5.2. SESIÓN 3:

|  |
|--|
| <b>“A MOVERSE”</b>   |
| CURSO:5º/ ESPACIO:GIMNASIO / MATERIALES:EQUIPO DE MÚSICA   |
| MOMENTO DEL ENCUENTRO:   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Se les colocara en un círculo recordando lo que se hizo en la pasada sesión ya afianzando lo que se realizara en esta.</li><li>• Calentamiento con una activación muscular.</li></ul>  |
| MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE:   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Se ira proponiendo pasos y los alumnos repetirán, se irán sumando todos y se acabará formando pequeña coreografía de dos bloques. El profesor propondrá a los alumnos que ellos continúen inventando el tercer bloque con sus pasos y los demás los repitan para que entre todos se construya dicha coreografía. Al finalizar se repetirá varias veces.</li></ul> <p>Pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Básico.</li><li>-Uve step.</li><li>-L-step</li><li>-De lado a lado (over the top)</li><li>-Step rodilla, step femoral, step patada, step tap.</li><li>-Chassé.</li><li>-Caja.</li><li>-Mambo.</li></ul> |

- Trabajo por grupos, se partirá clase en cuatro grupos. Cada grupo deberá crear una pequeña coreografía entre todos.
- Para finalizar los grupos hará una demostración de su coreografía, y a continuación la intentarán enseñar al resto del grupo.

DESPEDIDA:

Estiramientos y Feedback grupal

REFLEXION:

Creo que el encuentro de hoy me ha hecho reflexionar sobre los conocimientos que van adquiriendo ya que reconocen el master beat y realizan frases musicales y bloques.

También van adecuando el movimiento al ritmo, a tempo y a doble tempo.

Falta de mejorar la coordinación de los diferentes pasos respetando la velocidad de la música.

.

EVALUACIÓN:

Los aspectos a evaluar en los que me he centrado han sido la originalidad y situaciones en equipo donde lo pondrán en práctica. No habrá excesiva intervención al menos que haya que hacerla con el fin de de que hagan esa puesta en marcha del Descubrimiento Guiado y piensen por ellos mismos dejando que despierten esa imaginación.

. 5.2. SESIÓN 4:

|  |
|--|
| <b>“MOVIMIENTO”</b>  |
| CURSO:5º/ ESPACIO:GIMNASIO / MATERIALES:EQUIPO DE MÚSICA   |
| MOMENTO DEL ENCUENTRO:   |
| Repaso de lo que se hizo en la sesión anterior y un calentamiento realizando pases de aerobio.   |
| MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE:   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Toma de contacto: con el tiempo, la música y los movimientos.</li></ul> <p>a) Trabajo por frases:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Moverse por el espacio y contar los tiempos</li><li>- Se mueven 8 y 8 se quedan en el sitio</li><li>- Hacen los 8 tiempos de diferentes maneras: con palmas, pisotones, saltos...</li><li>- Siempre moviéndose, 8 solos, 8 con pareja, 8 solos, 8 en el sitio con palmas.</li></ul> <p>b) Trabajo por bloques:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 8 nos movemos a la derecha</li><li>- 8 dando saltos girando</li><li>- 8 nos movemos izquierda</li><li>- 8 patadas</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Para esta parte de la clase, dividiremos al grupo en dos para que se puedan mover sin chocarse con el compañero y para que vean mejor los pasos explicados.</li></ul> <p>comenzaremos con step tap</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 8 lanzo brazo derecha-izquierda y después dobles</li></ul> |

- 8 pecho derecha-izquierda y después dobles
- 8 círculos brazo derecha- izquierda y dobles
- 8 rodillas dcha-izq y dobles.
- Repetimos todo junto una vez.
- Respiramos

c) Trabajo por grupos: En esta parte de la clase se partirá a los grupos de cada sala en dos. Cada grupo deberá crear una coreografía sencilla utilizando todo lo que hemos trabajado en clase e incluso dándole un toque de creatividad. Al finalizar todos se juntarán en una sala e irán exponiendo sus bailes al resto de compañeros.

Para los grupos que no estén realizando la coreografía se entregará una ficha en la cual evaluarán la actuación de sus compañeros.

DESPEDIDA:

Estiramientos y recordatorio de lo que hemos aprendido.

REFLEXION:

El hecho de cambiarles del grupo les hace tener distintos puntos de opinión y trabajar esa competencia social. Tengo ciertas dudas de acabar que pueda salir bien el con control de la respiración ya que hacer relajación en esta edad se hace complicado aunque aprovechare de mi experiencia y de la última parte; ya que la acaban escribiendo.

EVALUACION:

Aquí como es lógico hay una reducción del número de actividades para que se puedan dar los objetivos, viéndose un mayor protagonismo por parte de los alumnos, no dejándose de observar la evolución que va teniendo cada uno de ellos, para ir teniendo en cuenta sobre todo la evolución que se ido dando importancia desde la primera sesión.

Se vuelve a completar en el anexo 1

## 5.2. SESIÓN 5:

|  |
|--|
| <b>“LOS SABIOS”</b>  |
| CURSO:5º/ ESPACIO:GIMNASIO / MATERIALES:EQUIPO DE MÚSICA   |
| MOMENTO DEL ENCUENTRO:   |
| Todos en círculo realizando una activación muscular pre-sesión   |
| MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE:   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>En las unidades de aeróbic siempre había una sesión dedicada al aprendizaje entre iguales, variando la técnica llamada “Los 4 sabios”. Esta variación consiste en que se forman 4 grupos: A, B, C y D. En cada grupo los alumnos tienen un número asignado: 1, 2, 3 y 4. Puede que dos alumnos del mismo grupo tengan el mismo número, no pasa nada. Es decir, no tienen por qué ser 16 alumnos, puede haber dos alumnos 1 en el grupo A.</li></ul> <p>Narración de lo sucedido</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Se realiza una explicación de los pasos que queremos que aprendan y a continuación se les da a cada grupo algo que deben aprender, en este caso, una pequeña coreografía de aeróbic. de 8 tiempos. Dándoles un tiempo prudencial para que lo aprendan y sean capaces de explicarlo al resto de compañeros. Pasado este tiempo, los alumnos 1 se juntan, los 2 también, los 3 se unen y los 4 forman otro grupo. En ese momento, en los 4 grupos el alumno “A” enseñará al resto lo que ha aprendido, después “B”, “C” y “D”, aprendiendo así todos los pasos de baile.</li><li>Llegado a este punto les animaba a crear una pequeña coreografía con los 4 pasos aprendidos y añadiendo dos que se inventen ellos. Era una unidad didáctica muy divertida, siempre podías ver aquel alumno que destacaba en casi todas las actividades pasándolo mal no siendo capaz de seguir las primeras clases que se asemejan a las clases de aeróbic típicas de un gimnasio y, por el contrario, otros pasándolo en grande. Si se añade el hecho que las sesiones musicales se montaban con las canciones que ellos habían pedido quedaba una gran unidad. El gran colofón final eran las coreografías que prepararon para enseñarlas al resto de</li></ul> |

compañeros para la última sesión.

**DESPEDIDA:**

Daremos un Feedback de lo sucedido y estiramientos.

**REFLEXIÓN:**

La invención de nuevos pasos les va a dar mucha calidad y riqueza al conocimiento de esta disciplina y aparte de tener una batería de pasos. Me ha costado tomar nota de las diferentes habilidades de cada alumno, pues sumando a esto la observación de las diferentes competencias, creo que se deberían de necesitar alguna clases más, o bien, proponer, como hice en su momento una metodología de autoevaluación propia de cada alumno, pero aun así el alumno todavía no tiene los conocimientos suficientes para poner una calificación crítica de lo que se puede llegar a pedir.

**EVALUACIÓN:**

Si volviera a realizar esta sesión, me gustaría hacer una evaluación para que entre ellos mismos se evaluaran, es decir, que sean ellos quienes se fijen en los aciertos y errores del compañero. Con el fin de desarrollar el pensamiento de cada alumno, dónde el alumno sepa razonar y desarrollar sus propios pensamientos de manera autónoma sobre el aprendizaje adquirido para obtener mejores resultado.

Llegará en el anexo 2

5.2. SESIÓN 6:

|  |
|--|
| <b>"DAME TU COREO"</b>   |
| CURSO:5º/ ESPACIO:GIMNASIO / MATERIALES:EQUIPO DE MÚSICA   |
| MOMENTO DEL ENCUENTRO:   |
| Pre activación realizando un juego inventado llamado Pilla-Aerobic en donde consiste jugar al pilla pilla pero una vez que te pillen, realizar un paso de Aerobic antes de volver a pillar a otro compañero.   |
| MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE:   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Van a realizar una coreografía inventada por ellos en la que tienen que meter mínimo 4 pasos de los cuales hemos trabajado. Y mínimo 2 inventados por ellos para que también fomenten esa habilidad de creación de nuevos pasos. La música la elijan ellos. Afianzar los conocimientos adquiridos en las clases anteriores, el tiempo, el ritmo y repasar los pasos básicos dados anteriormente.</li></ul> |
| DESPEDIDA:<br><br>Estiramientos y Puesta en común de lo sucedido.<br><br>A modo de despedida representaran la coreo a los familiares.  |
| REFLEXION:   |
| El tener que crear su propia coreografía aunque fuera sencilla les hace comunicarse, dialogar, respetar opiniones y sobre todo aprender una nueva disciplina. Gracias a esta actividad de la sesión número 3, se pudo<br><br>ver todas y cada una de las cuales se trabajaba, por ejemplo la que más destacó la  |

competencia social y cívica, ya que implica la habilidad y capacidad que tiene el alumnado para desenvolverse en las diferentes partes de la clase.

EVALUACIÓN: Al principio les costaba empezar a diseñar los pasos y ubicarlos. Había bastante confusión entre los componentes del grupo, ya que algunos se dedicaban a hacer los pasos nuevos y otros a montar la coreografía. Y estaba bien que se organizaran pero tenemos que fomentar el trabajo en equipo ya que así iban a administrar mejor el tiempo y les iba a quedar más claro el montar la coreografía. Por lo tanto reunimos a todos y concretamos aspectos de cómo organizarse mejor. A partir de aquí todo fue más sencillo y se dedicaron primeramente a elaborar los nuevos pasos y decidir los anteriores. Eligieron la música y empezaron a desarrollar la coreografía. Algunas más sencillas, otras más complejas pero todos pudieron formar parte de ella. La rúbrica se concreta en el anexo 1.

## 5.6. EVALUACIÓN.

### Criterios de evaluación:

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN                              |  |  |
|--|--|--|
| Conoce el nombre y ejecución de los pasos básicos.   |  |  |
| Es capaz de seguir la música durante la coreografía. |  |  |
| Es capaz de crear una coreografía                    |  |  |
| Respeto las normas de clase                          |  |  |
| Adquiere autoconfianza                               |  |  |
| Colabora con los compañeros durante las actividades. |  |  |
| Practica hábitos saludables como la hidratación      |  |  |

**Instrumentos de evaluación:**

-La observación directa.

La evaluación que se llevará a cabo será continua y, además emplearé el método de observación directa. Gracias a estas observaciones, vamos a poder reconocer si las actividades planteadas son las adecuadas, para que los niños y niñas adquieran los conocimientos necesarios para conseguir los objetivos propuestos. Además la Autoevaluación, en cada una de las sesiones, los niños/as deberán rellenar una ficha para autoevaluarse. El objetivo es que ellos regulen su propio proceso de aprendizaje y desarrollen valores como la autonomía, honradez y análisis crítico. La ficha va a estar compuesta por una serie de ítems como la anterior, existiendo una valoración, siendo la cara triste la nota más baja y la más sonriente la más alta como se puede ver en el anexo.

## 6. CONCLUSIONES

A lo largo del documento se ha podido apreciar en los datos, y a través de la evolución del trabajo en base a la importancia del aeróbic en el aula, como la expresión corporal dentro de la Educación Física comienza a tener una mayor importancia a partir del año 1970, con la Ley General de Educación, la Ley 14/1970, aunque de una manera muy tímida. Con el paso del tiempo fue cogiendo más importancia, hasta que con la LOE se afianza dentro del bloque de contenidos.

Es prácticamente imposible de entender la expresión corporal sin los elementos que la forman y que le dan un claro valor. Sin estos elementos, no podríamos introducirla en el currículo ni podríamos extraer contenidos válidos para su desarrollo. Nos referimos a los 4 elementos que conforman el aeróbic: el cuerpo, el movimiento, el espacio y la calidad del movimiento.

Dentro del ámbito del aeróbic y aunque todos pueden tener importancia en el desarrollo en el aula, el más importante para la realización del trabajo está directamente relacionado con el ámbito educativo, con el que se quiere transmitir la importancia de esta ya no solo en el presente, si no lo que se queda guardado para un futuro.

Es importante saber que el aeróbic no puede ser utilizado de la misma forma en EF que en el resto de las asignaturas, ya que, dentro de la EF, el principal objetivo es el de educar a través del movimiento del cuerpo. Sin embargo, en el resto de las materias se basa en otros aspectos diferentes, como puede ser el conocimiento de contenidos musicales, contenidos históricos o aprendizaje de las diferentes técnicas plásticas, es decir, el aeróbic se considera un medio para llegar a un objetivo final previamente marcado.

Como conclusión, con la propuesta se pretenden fomentar aprendizajes que favorezcan la experiencia, tanto individual como colectiva, basada en el cuerpo como objeto que vive y siente. Este proceso tendrá sentido siempre y cuando se pueda poner en práctica. De esta forma, las opiniones expuestas por los alumnos alientan este trabajo en el sentido que un cambio de metodología y diseño de las clases sería favorable para reconocer los estados de ánimos y emociones que se encuentran en el aula, beneficiando procesos de conciencia y transformación de la escuela.

Una vez retomado los objetivos...

He intentado relacionar las posibles respuestas a problemas que me han ido surgiendo en el transcurso de las prácticas.

Mediante el estudio de los fundamentos abordados por los diferentes autores se determina la importancia de los ejercicios aeróbicos, la utilización en las clases de cultura física dada su incidencia en los niños de 7 - 10 años de edad, ya que les mejora la coordinación.

La Unidad que se ha propuesto me ha permitido mejorar la calidad de las sesiones de los alumnos, así como favorecer un aprendizaje más reflexivo y profesional. Durante el desarrollo de las diferentes fases, se analizó la participación de los diferentes implicados, la mirada que puedo otorgar a la práctica docente y los niveles de reflexión que he alcanzado como alumno.

El aeróbic infantil puede ser una buena idea dentro de la enseñanza primaria, ya que hay una gran necesidad de que los escolares realicen actividad física y adquieran hábitos saludables para mejorar su nivel de vida y bienestar, ahora que son niños y pensando en los beneficios que les quedarán para la edad adulta, incluido por supuesto el hábito de la práctica de actividad física, ya que ayuda a mejorar las habilidades y te hace mejor en lo que haces. ... Por ejemplo, en mi ámbito no es posible ir a una clase de Pilates durante un mes y aprender todas las habilidades si solo estamos mirando. Es necesario poner en práctica esas habilidades para aprender. Y aquí pasa lo mismo. Uno no nace sabiendo de antemano, sino va aprendiendo y se desenvuelve en su ámbito de trabajo explorando diversas situaciones.

Tan igual de importante, es la formación del profesorado, ya que va más allá de que tiene que ver intrínseca con su apuesta de modelo. Es decir, saber qué tipo de planteamiento vas a desarrollar siempre teniendo en cuenta el nivel que tienes en la clase. No puedes pedir a todos los alumnos por igual porque muchos van a pasar a ser una clase heterogénea. Ni te va servir la misma guía didáctica tanto para un grupo como para otro.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- ALBADALEJO, L. (1996). *Aerobic para todos*. Madrid: Gymnos.
- DELGADO NOGUERA, M. Á. (1991). *Los estilos de enseñanza en Educación Física*. Universidad de Granada
- DIEGUEZ, J. (1997). *Aeróbic en salas de Fitness, Manual teórico práctico*. Barcelona: Inde.
- FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE AERÓBIC Y FITNESS (FEDA). (2004) *Manual de aeróbic y step*. Barcelona: Paidotribo.
- (FERNANDEZ-RIO & Velázquez, 2005). "componentes básicos": *proposición, discusión, decisión y realización*.
- LIARTE, T. y NONELL, R. (1998). *Diver-Fit. Aeróbic y Fitness para niños y adolescentes*. Barcelona: Inde.
- MARÍN, M. (2009). *El aeróbic en la escuela*. EFDeportes.com, Revista digital. Buenos Aires, 13, 128. <http://www.efdeportes.com/efd128/el-aerobic-en-la-escuela.ht>
- MARTIN, M. (1999). *Aerobic y Fitness. Fundamentos y principios básicos*. Madrid. Ed. SM. SL.
- MORAL GONZALEZ, S. (2004). "Manual básico de técnicos de aeróbic y fitness". Paidotribo.
- VACA ESCRIBANO, M. (1996). *La educación Física en la práctica en E.*

*Primaria. Planificación, desarrollo y análisis de unidades didácticas*. Palencia.

*Asociación Cultural "Cuerpo, Educación y Motricidad*

**Comentario [LMA1]:** Debes usar un sistema unificado de citación (normalmente, APA). ¿Qué orden usas para poner las referencias? DEBES revisar todas las referencias que pones en el texto para que coincidan las que citas allá con las que referencias aquí.

## 9. ANEXOS

### 5.1 ESTILO DE ENSEÑANZA. ANEXO 1

#### **TABLA DE OBSERVACIÓN Y PREFERENCIAS DE LOS ALUMNOS COREOGRAFÍA DE AERÓBIC.**

| PARAMETROS                | ALUMNO 1 | ALUMNO 2  | ALUMNO 3  | ALUMNO 4... |
|---------------------------|----------|-----------|-----------|-------------|
| Música                    | Dance    | Reggaeton | Reggaeton | Rock        |
| Implementos               | ---      | Balón     | Pica      | Balón       |
| Exterior/Interior         | Exterior | Interior  | Interior  | Exterior    |
| Reglas                    | SI       | NO        | SI        | SI          |
| Nuevas Tecnologías        | NO       | NO        | NO        | SI          |
| Desplaz cortos o largos   | Cortos   | Largos    | Corto     | Corto       |
| Indiv/Grupal              | Grupal   | Indiv     | Grupal    | Grupal      |
| Espacios grandes pequeños | Grande   | Pequeño   | Pequeño   | Grande      |

### 5.6. EVALUACIÓN. ANEXO 2

#### **Criterios de evaluación:**

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN                            | si | no |
|--|----|----|
| Conoce el nombre y ejecución de los pasos básicos. |    |    |

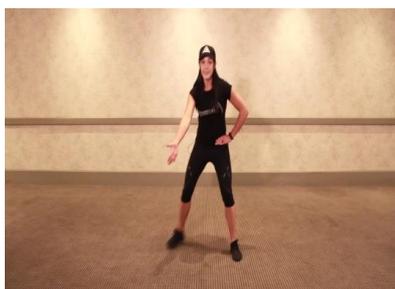
|  |  |  |
|--|--|--|
| Es capaz de seguir la música durante la coreografía. |  |  |
| Es capaz de crear una coreografía                    |  |  |
| Respeto las normas de clase                          |  |  |
| Adquiere autoconfianza                               |  |  |
| Colabora con los compañeros durante las actividades. |  |  |
| Practica hábitos saludables como la hidratación      |  |  |

**Tabla de Autoevaluación del alumno. ANEXO 3**

| PARÁMETROS                                     |  |  |  |  |  |
|--|---|---|---|--|---|
| ¿Lo he cumplido?                               |   |   |   |  |   |
| ¿He sido creativo/a?                           |   |   |   |  |   |
| ¿Has ayudado a tus compañeros?                 |   |   |   |  |   |
| ¿Has sentido libertad de movimiento?           |   |   |   |  |   |
| ¿Se han entendido las emociones representadas? |   |   |   |  |   |

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| ¿Se han utilizado todos los materiales? |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|

Diferentes pasos que realizan los alumnos en Aerobic.ANEXO 4



Uves: El paso en v o uve de aeróbic consiste en "dibujar" una V en el suelo,



- Kicks: patadas sin salto: El paso de Kicks o de elevación de pierna, es un ejercicio de aeróbic de baja intensidad y muy fácil.



- Jogging: Carrera de intensidad baja en la que ayuda al cambio de pierna, pudiéndose dar varios pasos.



Paso Cruzado o Caja: Es un paso de 4 tiempos en el que se cruza pierna sobre la otra.

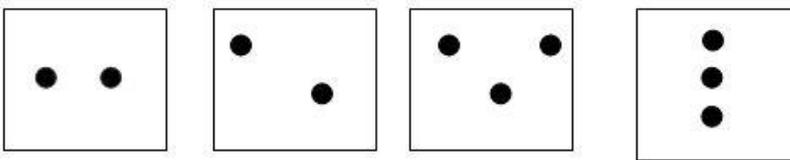


Jumping Jack: El jumping jack (jack saltador) es un ejercicio de aeróbic que consiste en saltar sin desplazarse abriendo y cerrando las piernas.

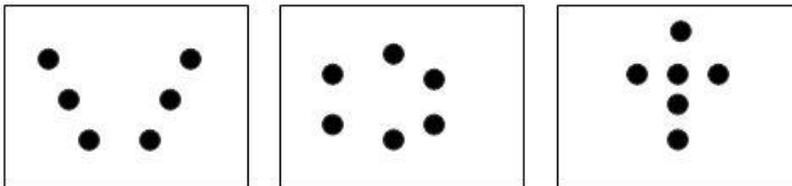
### Formaciones, interacciones y pirámides o "lifts"

El Código de Puntuación exige la formación de figuras en el espacio, utilizando variedad de distancias entre los componentes del grupo (cerca o lejos) en función de la modalidad, así en Parejas deben realizar un mínimo de tres figuras, en los Tríos un mínimo de cinco figuras y en los Grupos mínimo seis figuras.

**Ejemplo de formaciones para parejas y tríos:**



**Ejemplo de formaciones para grupos:**



Aquí se observa un juego pintado en el suelo del patio del colegio “Modesto La Fuente” en donde adquieren esa capacidad coordinativa para después ponerlo en práctica durante la unidad didáctica.  
ANEXO 5



-Trabajan las sesiones en función de las necesidades de cada uno. Es decir, cada uno van a tener asignados un rol diferente en cuanto a la realización de los pasos ya que serán diferentes en cada uno.