



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN.

CARRERA DE CULTURA FÍSICA.

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL.

**Tesis del trabajo final de grado previo a la obtención del título de licenciado
en Ciencias de la educación mención: Cultura Física.**

TEMA:

**EL PROCESO METODOLÓGICO PARA LA PRÁCTICA DE LOS
AERÓBIC EN LA DIRECCION METROPOLITANA DE DEPORTE Y
RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE QUITO, PROVINCIA DE
PICHINCHA.**

Autor: Ortiz Celin Paco Lizardo

Tutor: Mg. Beto Orlando Ortiz Arcos

Ambato – Ecuador

2015

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O
TITULACIÓN**

CERTIFICA:

Yo, Mg. Beto Orlando Ortiz Arcos, con C. I. No 1802710267 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “**EL PROCESO METODOLÓGICO PARA LA PRÁCTICA DE LOS AERÓBIC EN LA DIRECCION METROPOLITANA DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA.**”, desarrollado por el egresado, Sr. Paco Lizardo Ortiz Celin, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

TUTOR Mg. Beto Orlando Ortiz Arcos

CI.1802710267

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Ortiz Celin Paco Lizardo

C.I. 1714007828

AUTOR

CESIÓN DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado Titulación sobre el tema: “**EL PROCESO METODOLÓGICO PARA LA PRÁCTICA DE LOS AERÓBIC EN LA DIRECCION METROPOLITANA DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA.**”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Ortiz Celin Paco Lizardo

C.I. 1714007828

AUTOR

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“EL PROCESO METODOLÓGICO PARA LA PRÁCTICA DE LOS AERÓBIC EN LA DIRECCION METROPOLITANA DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA.”**Presentada por el Sr. Paco Lizardo Ortiz Celin, egresado de la Carrera de Cultura Física promoción: marzo-agosto 2013 una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

.....

Dr. Mg. Ortiz Ortiz Patricio Gustavo

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

.....

Mg. Garcés Durán Santiago Ernesto

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

La presente tesis fue hecha para cumplir un sueño que es el de obtener una licenciatura en el área que me gusta. Y en ella va la colaboración de muchas personas, amigos, compañeros, licenciados, y muchas personas que me ayudaron a superar los diferentes obstáculos que se presentaban en el camino, quienes me enseñaron a no desfallecer y seguir adelante.

Pero tengo que mencionar a la persona que fue mi baluarte en este camino y esa es mi madre que con sus consejos, cariño y apoyo me ayudo a lograr concretar mi meta.

A mí hermana que con su apoyo moral nunca dejo que me diera por vencido en este largo camino.

“Vencidos: jamás mil veces heridos perseguidos bajo el fango de la noche fría pero jamás Vencidos”.

Paco

AGRADECIMIENTO

Dedico este proyecto a quién desde las alturas me guía a pesar de que no pudimos compartir muchos momentos, mi hermano se que siempre me ayuda desde las alturas y a Dios por darme los medios para obtener lo que deseo y quiero, mis padres que sin ellos no fuera lo que soy.

Paco

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....	I
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN	II
AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN.....	III
CESIÓN DERECHOS DE AUTOR.....	IV
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN.....	V
DEDICATORIA.....	VI
AGRADECIMIENTO	VII
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XXIII
ÍNDICE DE CUADROS.....	XXIII
ÍNDICE DE ANEXOS	XXIV
RESUMEN EJECUTIVO	XXV
EXECUTIVE SUMMARY.....	XXVI
INTRODUCCIÓN.....	1

CAPITULO I EL PROBLEMA

1. Tema.....	3
1.2. Planteamiento del problema	3
1.2.1. Contextualización.....	3

1.3. Análisis crítico	5
1.3.1 Árbol de problemas	5
1.3.2. Análisis crítico	6
1.4. Prognosis	7
1.5. Formulación del problema.....	9
1.6. Preguntas directrices	9
1.7. Delimitación del objeto de estudio	9
1.7.1. Delimitación espacial.....	9
1.7.2. Delimitación temporal.....	9
1.8. Justificación.....	10
1.9. Objetivo general.....	11
1.10. Objetivos específicos.....	11

CAPÍTULO II

MARCO TEORICO

2. Antecedentes investigativos	12
2.1. Fundamentación.....	13
2.1.1. Fundamentación filosófica	13
2.1.2. Fundamentación ontológica.....	13
2.1.3. Fundamentación axiológica	13

2.1.4. Fundamentación epistemológica.....	14
2.1.5. Fundamentación legal	14
2.2. Categorías fundamentales.....	16
2.2.1. Constelación de ideas de la variable independiente.....	17
2.2.2. Constelación de ideas de la variable dependiente.....	18
2.3. Categorizaciones fundamental de la variable independiente proceso metodológico.	19
2.3.1. Pedagogía.....	19
2.3.1.1. Concepto de pedagogía.....	19
2.3.1.2. Composición de la pedagogía.	19
2.3.1.3. Estructura de la pedagogía.....	20
2.3.1.4. Modelo socio-cognitivo.....	20
2.3.1.4.1 Características del modelo socio-cognitivo	20
2.3.1.4.2. Piaget	21
2.3.1.4.2.1. La teoría de Jean Piaget	22
2.3.1.4.3. Vigotsky.....	22
2.3.1.4.3.1 La teoría de Vigotsky	23
2.3.1.4.4. Ausubel.....	23
2.3.1.4.4.1 La teoría de Ausubel aprendizaje significativo o asimilativo	24
2.3.2. Modelos pedagógicos.....	24

2.3.2.1. Definición de modelos pedagógicos	25
2.3.2.2. División de los modelos pedagógicos	25
2.3.3. Didáctica.....	26
2.3.3.1. Etimología de didáctica	26
2.3.3.2. Concepto de didáctica	26
2.3.3.3. Objetivos de la didáctica.....	27
2.3.3.4. Elementos de la didáctica	27
2.3.3.5. Fases de la didáctica	27
2.3.3.6. División de la didáctica	28
2.3.3.7.1. Métodos	28
2.3.3.7.1.1 Método estilo libre.....	29
2.3.3.7.1.2 Método de sumatoria	29
2.3.3.7.1.2.1 Método de sumatoria indirecta y directa.....	29
2.3.3.7.1.3 Método layer o de las progresiones	30
2.3.4. Proceso metodológico	31
2.3.4.1. Definición de proceso metodológico.....	31
2.3.4.2. Qué es la metodología	32
2.3.4.3. Definición de metodología	33
2.3.4.4. Definición de metodología deportiva	33

2.3.4.5. Área de acción de la metodología	33
2.3.4.6. Objetivos de la metodología	33
2.3.4.7. Fin de la metodología	33
2.4. Categorización fundamental de la variable dependiente práctica de los aeróbic	34
2.4.1. Cultura física.....	34
2.4.1.1. Concepto de cultura física	34
2.4.1.2. Campos de acción de la cultura física	34
2.4.1.3. Cultura física y sus principios didácticos	35
2.4.1.3.1. Principios didácticos de la cultura física	35
2.4.1.4. Recreación	35
2.4.1.4.1. Definición de recreación.....	36
2.4.1.4.2. Funciones de la recreación.....	36
2.4.1.4.3. Efectos de la recreación	37
2.4.1.4.3.1. Aspecto físico	37
2.4.1.4.3.2. Aspecto psicológico.....	37
2.4.1.4.4. Tipos de recreación	37
2.4.1.4.5. Entretenimiento	38
2.4.1.4.6. Esparcimiento.....	38
2.4.1.4.6.1. Efectos del esparcimiento	38

2.4.1.4.6.1.1. Efectos físicos	38
2.4.1.4.6.1.2. Efectos sociales	39
2.4.1.4.6.1.3. Efectos emocionales	39
2.4.1.4.6.1.4. Efectos intelectuales	39
2.4.1.5. Deporte	39
2.4.1.5.1. Concepto de deporte.....	39
2.4.1.5.2. Clasificación de los deportes	40
2.4.1.5.3. Gimnasia	40
2.4.1.5.3.1. Etimología.....	41
2.4.1.5.3.2. Definición	41
2.4.1.5.3.3. Disciplinas de la gimnasia	41
2.4.1.5.3.3.1. Gimnasia artística	41
2.4.1.5.3.3.2. Gimnasia rítmica	42
2.4.1.5.3.3.3. Gimnasia aeróbica	42
2.4.1.5.3.3.3.1. Categorías.....	42
2.4.1.5.3.3.4. Gimnasia acrobática.....	43
2.4.1.5.3.3.5. Gimnasia en trampolín.....	43
2.4.1.5.4. Ejercicio competitivo.....	43
2.4.1.5.4.1. División de los ejercicios competitivos	43

2.4.1.5.4.2 Beneficios de los ejercicios competitivos.....	44
2.4.1.5.4.2.1. Beneficios fisiológicos:.....	44
2.4.1.5.4.2.2. Beneficios sobre metabolismo:	44
2.4.1.5.4.3. Tipos de ejercicios.....	45
2.4.1.5.4.3.1. Ejercicio aeróbico características.....	45
2.4.1.5.4.3.2. Ejercicio anaeróbico características.....	45
2.4.1.6. Educación física	45
2.4.1.6.1. Concepto de educación física.....	46
2.4.1.6.2. Educación física y su didáctica	46
2.4.1.6.3. Factores claves en la enseñanza de la educación física	46
2.4.1.6.4. Objetivos de la educación física.....	47
2.4.1.6.5. Ejercicios de formación	47
2.4.1.6.6. Instrucción.....	47
2.4.1.6.6.1. Etimología.....	48
2.4.1.7. Fitness.....	48
2.4.1.7.1. Definición de fitness.....	48
2.4.1.7.2. Clases grupales.....	48
2.4.1.7.2.1. Beneficios de entrenar en una clase grupal.....	49
2.4.1.7.3 Estilo de vida.....	49

2.4.1.7.3.1. Factores que influyen en el estilo de vida.....	50
2.4.1.8. Qué son los aeróbic	50
2.4.1.8.1. Concepto de aeróbic	51
2.4.1.8.2. Etimología de aeróbic.....	51
2.4.1.8.3. Qué es el ejercicio aeróbico	51
2.4.1.8.4. Beneficios del aeróbic	52
2.4.1.8.4.1. Beneficios sistema cardiovascular.....	52
2.4.1.8.4.2. Beneficios sistema respiratorio	52
2.4.1.8.4.3. Beneficios sobre el sistema musculo esquelético.....	53
2.4.1.8.5. Herramientas del aeróbic	53
2.5. Resultado	54
2.6. Instructores	54
2.7. Formulación de la hipótesis.....	54
2.8. Señalamiento de variables	54
2.8.1. Variable independiente: Proceso metodológico	54
2.8.2. Variable dependiente: Práctica de los aeróbic	54

CAPÍTULO III

METODOLÓGIA

3. Enfoque de la investigación	55
--------------------------------------	----

3.1. Modalidades de la investigación.....	55
3.1.1. Modalidad bibliográfica-documental y de campo	55
3.1.2. De campo.....	56
3.1.3. De intervención social.....	56
3.2. Niveles de investigación.....	56
3.2.1. Exploratorio	56
3.2.2. Descriptiva.....	57
3.3. Asociación de variables.....	57
3.4. Población y muestra.....	58
3.5. Matriz de variables.....	59
3.5.1. Variable independiente: proceso metodológico.....	59
3.5.2. Variable dependiente: práctica de los aeróbic	60
3.6. Plan de recolección de información	61
3.6.1. Plan de procesamientos y análisis de la información.....	62

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4. Preguntas instructores.	63
4.1. Análisis e interpretación de preguntas a coordinadores e instructores contenidos:.....	65
4.2. Preguntas usuarios	75

4.2.1. Analisis e interpretación de preguntas a usuarios.....	78
4.3. Verificación de la hipótesis	87
4.3.1. Modelo estadístico	87
4.3.2. Selección del nivel de intervalo de confianza.....	88
4.3.3 Zonas de estadísticas de contraste para aceptación o rechazo de la hipótesis de la tesis	89

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5. Conclusiones.....	91
5.1. Recomendaciones	91

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA

6. Tema.....	92
6.1. Datos informativos	92
6.2. Antecedentes de la propuesta	92
6.3. Justificación	93
6.4. Objetivos	94
6.4.1. Objetivo general.....	94
6.4.2. Objetivos específicos.....	94
6.5. Análisis de factibilidad.....	94

6.6. Fundamentación científico – técnica.....	94
6.7. Metodología.....	97
6.8. Administración.....	98
6.9. Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta.....	99
Guía para simposios sobre los procesos metodológicos para la práctica de los aerobic.....	100
Prologo	101
Introducción.....	101
Presentación.....	101
Objetivo general:	102
Objetivos específicos:	102
Factibilidad de la guía:	102
Ventajas de la guía:.....	103
Desventajas de la guía:.....	103
Reflexión:	103
1.- Historia del aeróbic en el Ecuador:.....	103
2.- Etapa de enseñanza para el conocimiento de los procesos metodológicos para la práctica de los aeróbic:	104
3.- Terminología básica:	106
4.- Desarrollo:.....	107

A.- Qué es la metodología:.....	108
Metodología.....	108
El método:	109
Mando directo.....	109
Características del mando directo.....	109
Mando mixto	110
B.- Componentes de una clase de aeróbic.....	110
B.1.- Musicalización.....	110
Partes de la estructura de la música de aeróbic.	110
Beat.-.....	111
B.p.m.-.....	111
Frase.-.....	111
Secuencia.-	111
Serie musical o bloque.-	111
Segmento.....	111
Puente o laguna.....	111
Velocidad musical dentro de la clase de aeróbic:	114
Calentamiento:.....	114
Partes del calentamiento.....	115

Beneficios del calentamiento:	115
Parte principal o fase aeróbica.....	116
Fase de acondicionamiento o tonificación muscular	117
Beneficios del acondicionamiento muscular:.....	117
Vuelta a la calma:	118
Beneficios de la vuelta a la calma	118
B.2. Construcción coreográfica	119
Pasos básicos de bajo impacto.....	119
Pasos básicos de alto impacto	121
Tipos de coreografías.....	121
Simétricas	121
Asimétricas.....	121
Mixtas	122
Tipos de frases:.....	122
Frase incompleta.....	122
Frase completa.....	122
Como aumentar la intensidad a una coreografía:	122
Métodos coreográficos.....	122
Estilo libre	122

Suma	122
Método de inserción.....	123
Como direccionar una coreografía:	123
Cambios de dirección.....	124
B.3. Principios de entrenamiento deportivo adaptados al aeróbic.....	125
Que es el entrenamiento deportivo:	125
Planificado.....	126
Organiza cargas de trabajo	126
Los principios de entrenamiento deportivo que se pueden aplicar:.....	126
Principio de la participación activa y consiente	126
Principio de individualización.....	126
Principio de la progresión	127
Principio de calentamiento y vuelta a la calma	127
B.4. Materias afines:	127
Anatomía.....	127
Huesos.....	127
Funciones.....	125
Protección.....	127
Mecánica	127

Hematopoyética.....	125
Huesos largos	128
Huesos cortos	128
Huesos planos.....	128
Biomecánica:	128
Biomecánica deportiva.....	128
Implementos:	129
Fisiología deportiva:	129
Energía	129
Sistema anaeróbico a láctico	130
Sistema anaeróbico láctico	130
Sistema aeróbico.....	130
Volumen máximo de oxígeno vo ₂ :.....	130
Bibliografía.....	132

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N°= 1: Árbol de problemas.....	5
Gráfico N°= 2: Supra ordenación conceptual.....	16
Gráfico N°= 3: Constelación de ideas de la variable independiente.....	17
Gráfico N°= 4: Constelación de ideas de la variable dependiente.....	18
Gráfico N°= 5: Método de sumatoria indirecta.....	30
Gráfico N°= 6: Partes de la estructura de la música de aeróbic.....	112
Gráfico N°= 7: Velocidad musical dentro de la clase de aeróbic.....	119

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N°=1: Población.....	58
Cuadro N°=2: Proceso metodológico.....	59
Cuadro N°=3: práctica de los aeróbic.....	60
Cuadro N°=4: Plan de recolección de información.....	61
Cuadro N°=5: Estadísticos.....	88
Cuadro N°=6: Desviación coordinadores.....	88
Cuadro N°=7: Desviación usuarios.....	89
Cuadro N°=8: Prueba de Kolmogorov-Smirov.....	89

Cuadro n°=9: Estadísticos de contraste.....	90
Cuadro N°= 10: Metodología.....	97
Cuadro N°=11: Administración.....	98
Cuadro N°=12: Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta.....	99
Cuadro N°= 13 : Cronograma de actividades.....	139

ÍNDICE DE ANEXOS

Autorización para realizar la investigación.....	138
Cronograma de actividades.....	139

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Modalidad: Semi-presencial

TEMA: EL PROCESO METODOLÓGICO PARA LA PRÁCTICA DE LOS AERÓBIC EN LA DIRECCION METROPOLITANA DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA.

Autor: Paco Lizardo Ortiz Celin

Tutor: Mg. Beto Orlando Ortiz Arcos

RESUMEN EJECUTIVO

Cuando falta el conocimiento teórico en una actividad, su parte práctica se verá afectada por un sinnúmero de errores, ya que está da respuestas a las incógnitas que surgen cuando una modalidad de clase es llevada a la práctica, el fitness por medio del aeróbic, no es la excepción, ya que esta agrupa una serie de conceptos que deben interactuar para poder actuar sinérgicamente y lograr el resultado buscado que es el mejoramiento de la salud a través de la realización de una actividad física dirigida. La mayoría de instructores no le dan la importancia debida a la teoría porque no existe una literatura adecuada y además porque es escaza. Con la presente investigación se pretende que EL PROCESO METODOLÓGICO PARA LA PRÁCTICA DE LOS AERÓBIC EN LA DIRECCION METROPOLITANA DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA, sirva para mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje, para que el beneficiario directo que es el usuario de esta modalidad tenga los beneficios físicos que busca, que son un mejoramiento cardiovascular y a través de este que las capacidades físicas mejoren y con ello lograr un mejor estilo de vida.

Palabras descriptores: teórico, práctico, fitness, salud, modalidad, cardiovascular, metodológico, dirigida, usuario, beneficios.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMANITIES AND EDUCATION
PHYSICAL CULTURE RACE

THE PROCESS METHODOLOGY FOR PRACTICE OF AERÓBIC IN THE
DIRECTION OF SPORT AND RECREATION METROPOLITAN
MUNICIPALITY OF QUITO, PICHINCHA PROVINCE.

Author: Paco Ortiz Lizardo Celin

Tutor: Mg. Beto Orlando Ortiz Arcos

EXECUTIVE SUMMARY

When the theoretical knowledge kick in an activity, its practical part will be affected by a number of errors, as it is gives answers to the unknowns that arise when a form of class is put into practice, the fitness through aerobic, no is the exception, as this brings a number of concepts that must interact to act synergistically and achieve the desired result is the improvement of health through the completion of an activity directed. Most instructors do not give due weight to the theory that there is no adequate literature and because it is scarce. With this research aims to THE METHODOLOGY FOR PRACTICE OF AEROBIC IN THE METROPOLITAN ADDRESS OF SPORT AND RECREATION THE MUNICIPALITY OF QUITO, province of Pichincha, PROCESS serve to improve teaching and learning processes, so that the direct beneficiary is the Users of this modality has the physical benefits you are looking for, you are a cardiovascular improvement and through this to improve physical abilities and to achieve a better lifestyle.

Descriptors words: theoretical, practical, fitness, health, mode, cardiovascular, methodological, directed, user benefits.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación está destinado a demostrar que una enseñanza basada en procesos metodológicos deriva en mejores resultados para la práctica de los aeróbic, con esto se llena un vacío que existe a la hora de practicarlos en lo que se refiere a la teoría, y con esto se tiene mejores resultados en el usuario ya que ahí el puede desarrollar todo su potencial con una actividad lúdica que le lleve a obtener resultados de un cambio en su salud, no solo física , mental, espiritual sino que sobre todo se pueda desarrollar como un ser humano completamente el cuál puede relacionarse con su entorno en una forma perfecta.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA, se contextualiza el problema a nivel macro, meso y micro, a continuación se expone el árbol de problemas y el correspondiente análisis crítico, la prognosis, se plantea el problema, las interrogantes del problema, las delimitaciones, la justificación y los objetivos general y específicos.

CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO, se señala los antecedentes investigativos, las fundamentaciones correspondientes, el desarrollo de las categorías fundamentales de cada variable, constelación de ideas, y finalmente se plantea la hipótesis y el señalamiento de variables.

CAPÍTULO III: LA METODOLOGÍA, se señala el enfoque, las modalidades de investigación, los niveles de investigación, la población y muestra, la matriz de variables independiente dependiente, plan de recolección de información, plan de procesamiento y análisis de la información.

CAPÍTULO IV: MARCO ADMINISTRATIVO, recursos, preguntas encuesta, análisis e interpretación de resultados encuesta.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES, se describe las conclusiones y recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación.

CAPÍTULO VI: LA PROPUESTA, se señala el tema, los datos informativos los antecedentes, la justificación, la factibilidad, los objetivos, la fundamentación, el

modelo operativo el marco administrativo y la previsión de evaluación de la misma, finalmente se hace constar la bibliografía que se ha utilizado como referencia en este trabajo de investigación, así como los anexos correspondientes.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1. Tema

EL PROCESO METODOLÓGICO PARA LA PRÁCTICA DE LOS AERÓBIC EN LA DIRECCION METROPOLITANA DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA.

1.2. Planteamiento del problema

1.2.1. Contextualización

En el país es evidente que a nivel nacional la mayoría de instructores no utiliza los conocimientos necesarios acerca de un buen proceso metodológico para la práctica de los aeróbic por lo cual esta no es impartida en una forma adecuada y correcta, por tanto no se puede llegar a los objetivos ni metas propuestos dentro de la clase, ni a las necesidades propias de cada persona o participante.

Existen instructores empíricos los cuales al no estar al tanto de la metodología necesaria para la práctica de los aeróbic no llegan a despertar el entusiasmo permanente de los alumnos y estos al ser poco estimulados van abandonando una actividad que al principio les gustaba y satisfacía, lo cual con lleva a una deserción y decepción del alumno de los lugares donde se dan este tipo de clases.

Esto radica principalmente porque esta actividad se la ve como una manera fácil de ganar dinero sin tener en cuenta que se está trabajando con la salud y bienestar de los participantes de este tipo de clase.

Esta actividad es regida en su mayoría por personas que no están dentro de las áreas que comprenden el desarrollo físico es decir dentro de las subespecialidades que comprenden la carrera de cultura física.

Además podríamos acotar que los instructores tienen una deficiente capacitación ya que son formados en cursos que son de corta duración y en los cuales se pretende abarcar todas las áreas de conocimientos que tienen que ver con esta actividad, y muchas de las cuales no tienen una sustentación en base a una educación formal.

En nuestra provincia hay gran cantidad de sitios ya sean públicos o privados donde se dan este tipo de clases, por lo general son una repetición de lo visto y de lo aprendido en videos o cursos los cuales no cuentan con avales suficientes para dar este tipo de capacitación, no se toma en cuenta que no es solo enseñar un movimiento y repetirlo esto con lleva un proceso que es desconocido por la mayoría de este tipo de instructores, porque no hay un sitio específico para la búsqueda de este tipo de información y porque esta está regada, y si no se tiene una preparación científico-técnica adecuada no se puede abordarla y darle un direccionamiento adecuado a este conocimiento y por ende no causar lesiones por sobreuso de estructuras anatómicas debido a la repetición asimétrica cuando no se da una buena planificación de la clase que se va a dar .

En el distrito metropolitano de Quito se ha tenido una gran difusión de esta actividad y la mejor forma que tiene un instructor de acceder al estudiante, es mediante la modelación. Para esto debemos de tener en cuenta que aunque el objetivo de este tipo de clase es la diversión por parte del asistente inicial no debemos olvidar que esta debe de ser planificada.

En nuestro diario vivir le damos poca importancia a los aeróbic y a las actividades físicas en sí, en sus diferentes manifestaciones como un ente desarrollador de la salud en sus diferentes componentes: físicos, emocionales, intelectuales.

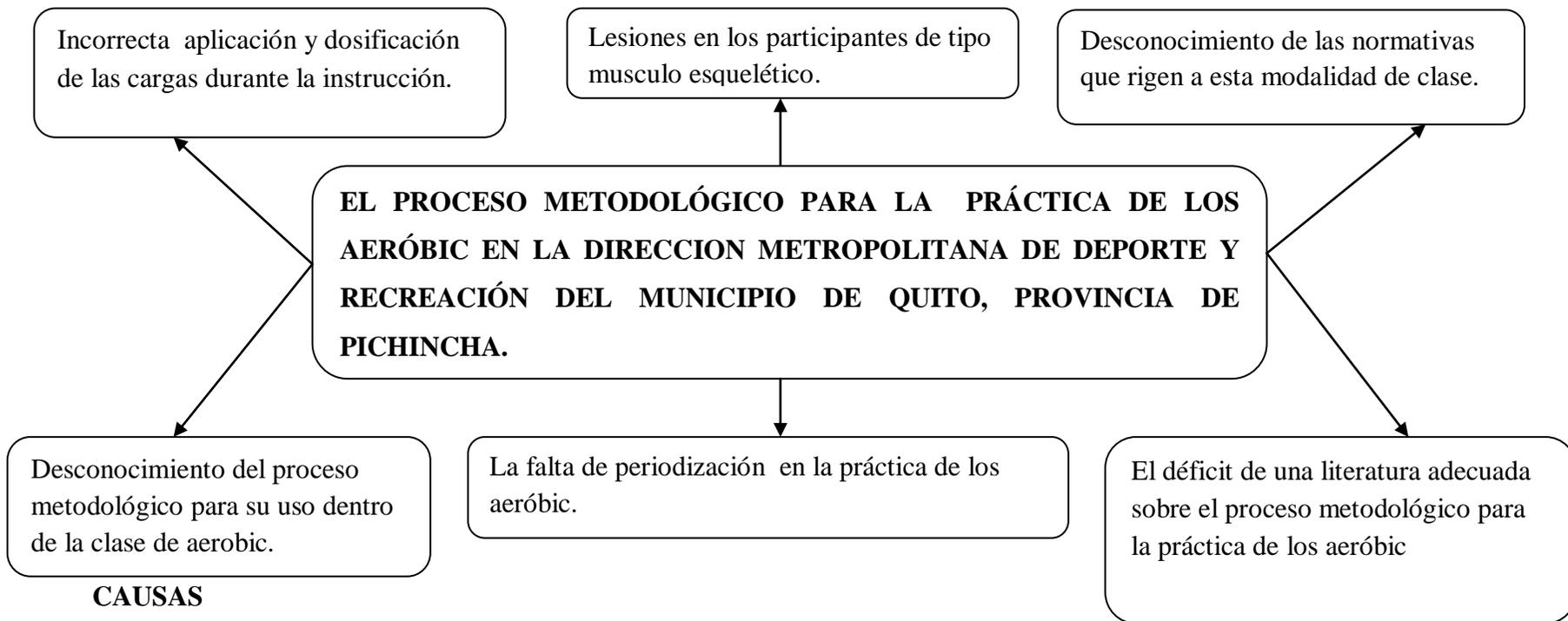
Una de las interrogantes que se plantea al momento de la enseñanza de los aeróbic es saber qué hacer, como hacerlo, y cuando hacerlo para de esta manera llegar al grupo de participantes.

Saber manejar los aeróbic con una metodología adecuada dará como resultado mejores clases y por tanto un mejor desempeño de los asistentes y lograremos una mejor calidad de vida de los mismos.

1.3. Análisis crítico

1.3.1 Árbol de problemas

EFFECTOS



CAUSAS

Gráfico N° = 1: Árbol de Problemas

Elaborado por: El investigador Paco Lizardo Ortiz Celin

1.3.2. Análisis crítico

El desconocimiento del proceso metodológico para su uso dentro de la clase de aeróbic produce una incorrecta aplicación y dosificación de las cargas durante la instrucción por parte de las personas que enseñan esta modalidad, y con ello se produce en los usuarios tanto nuevos como antiguos lesiones a corto, mediano y largo plazo, las cargas son basadas en la repetición de movimientos hasta que estos salgan de una manera fluida y coordinada y debiendo ser movimientos simétricos para evitar lesiones, pero por un desconocimiento de la metodología y de los muchos métodos existente en ella, la mayoría de veces se hace un trabajo asimétrico se hace una sobrecarga de un lado más que el otro, las cargas están producidas por ejercicios y movimientos durante toda la clase si estos no son dosificados puede producirse desgaste de ligamentos a nivel de las articulaciones. Además la mala dosificación hace que los usuarios nuevos no logren encajar en el grupo con lo cual se sienten relegados y prefieren salirse de la clase, porque las ven aburridas, sin sentido o en el peor de los casos monótonas y la monotonía proviene del hecho de que las cargas a veces son excesivas para el alumno nuevo, o de que son muy bajas para el alumno experimentado. El sentido de pertenencia no se logra dentro de la clase cuando los usuarios no sienten el trabajo como satisfactorio y esto se logra en un equilibrio muy delicado cuando la metodología es bien aplicada y sus métodos son de acuerdo al grado de evolución o de práctica del grupo. Cuando está mal planificada se puede ver que un lado es más diestro que el otro o sea podemos ver y percibir que los movimientos son más estilizados a un lado que al otro esto se da porque no se da el mismo número de repeticiones a un lado y al otro y con esto se produce un desbalance corporal ya que un lado será más fuerte que el otro.

La falta de periodización en la práctica de los aeróbic produce lesiones de tipo musculo esquelético. Estas se producen porque hay segmentos que son más exigidos que otros y las lesiones que más se presentan son las de rodilla y la tan conocida lesión del talón como es el espolón, pero no son las únicas ya que todo el cuerpo es propenso a lesionarse, la periodización es parte de la planificación y de la metodología ya que en ella se ve que se va a hacer y que no se puede hacer,

ya que cuando estamos haciendo una actividad de tipo física nuestro cuerpo segrega ciertas sustancias que nos ayudan a ser más eficientes en esta tarea y es en este momento que cuando no hay una periodización adecuada se puede llegar a sobrepasar los límites adecuados para una práctica segura, por ejemplo al estar caliente nuestro cuerpo puede realizar de mejor manera los estiramientos pero si se estira más allá de sus límites habituales a veces por el calor del ejercicio y en el estado de euforia que esté se encuentra nos extralimitamos y llegamos mas allá de nuestros límites y cuando el cuerpo comienza a enfriarse y a recuperar su estado normal nos damos cuenta de esto por los dolores que tenemos en ciertas partes ya sea por haber estirado o por haber hecho que una articulación llegue a un grado de flexibilidad mayor. Esto es lo que se pretende corregir con la aplicación de una correcta metodología en la práctica de los aeróbic verla en un sentido más amplio dándonos cuenta que un movimiento, un ejercicio es una manifestación de orden corporal que no solo expresa sino que hace trabajar el cuerpo en tal o cual sentido, haciéndolo más fuerte, coordinado, flexible.

El déficit de una literatura adecuada sobre el proceso metodológico para la práctica de los aeróbic produce un desconocimiento de las normativas que rigen a esta modalidad de clase. Al faltar una literatura adecuada que guie y norme la práctica de esta actividad produce que no haya una planificación adecuada de cómo, cuándo y porque enseñar no se logra transmitir lo que se quiere enseñar y adonde se pretende llegar, el fin no es la coreografía sino los pasos y el desglose de los mismos, es lo que hace que una clase sea exitosa y para esto se tiene que tener una gradiente de dificultad que vaya retando al usuario paulatinamente para que encuentre la satisfacción del logro y no que apenas lo está logrando hacer cambiar a otro paso, con esto podemos estar seguros de motivar a nuestros usuarios a seguir asistiendo a nuestras clases. Y al tener una guía que esté confeccionada de acuerdo a nuestras circunstancias podremos guiar nuestros pasos de mejor manera.

1.4. Prognosis

Al no haber una suficiente preparación en lo que se refiere a los procesos metodológicos para la práctica de los aeróbic por parte de los instructores que dan

este tipo de clases se ve que los usuarios de esta modalidad la van abandonando y esto podría llegar a causar que a corto o mediano plazo está desaparezca por no haber logrado cumplir los objetivos para los cuales fue creada como son los de diversión y de ser una manera de mantener las funciones motrices a su máximo dependiendo de los factores individuales de cada usuario y pudiendo llegar a causar un daño en las diferentes estructuras físicas, tanto articulares como musculares producto de la mala aplicación de los procesos metodológicos para la práctica de los aerobics y haciendo que los usuarios se alejen de esta modalidad de clase y con ello de la actividad física .

Está es una modalidad de clase que mantiene a sus usuarios con una vitalidad excelente porque desarrolla su sistema aeróbico llevándolos a su máximo pero cuando no es bien dosificada con un proceso metodológico adecuada esto no se consigue provocando una sobrecarga al sistema cardiovascular lo que puede producir a largo o corto plazo un deterioro del corazón por esfuerzos violentos y mal planificados. Los aeróbic están desapareciendo por estas razones ya que han perdido su sentido lúdico y por no cumplir las expectativas de los usuarios. Si las clases de aeróbic no cumplen su objetivo que es el de trabajar en la zona aeróbica ubicada entre el 50% y el 80 % de la frecuencia cardiaca máxima puede ocasionar bajones en el índice glucémico por lo cual se puede tener desmayos e infartos al miocardio todo esto con perjuicio de la modalidad y con perjuicio para el instructor. Los malos procesos metodológicos hacen que no haya un desglose paulatino de lo que se quiere enseñar y por esto el aburrimiento puede llegar por no saber que se está haciendo ni a donde se pretende llegar, las clases de aeróbic deben ser lo más sencillas para hacer lucir al usuario y para que esté se sienta bien en un ambiente donde el encaje porque de lo contrario al no sentirse encajado en algo va a tener resistencia y por ende no va a asistir a este tipo de clases.

La mala aplicación de las cargas podrá hacer aparecer patologías de tipo osteológico como son el tan conocido espolón que es una de las causas más comunes por los cuales se alejan de esta actividad los usuarios, porque a veces el instructor no está al tanto de conocimientos tan básicos como son la indumentaria adecuada para la realización de este tipo de clases, que aunque no exige

implementos especiales, si necesita un calzado adecuado. Los aerobics son la modalidad de la cual han surgido las demás modalidades del fitness, bailoterapia, taekwondo, cardio, etc, y es por esto que mientras más se conozca de la metodología en la práctica de los aerobics mejor será el desenvolvimiento de las otras modalidades y con esto se evitara que esta desaparezca, y que conserve el lugar que se ha ganado dentro de la actividad física tanto a nivel deportivo como lúdico.

1.5. Formulación del problema

¿Cómo influye el proceso metodológico para la práctica de los aeróbicos en la dirección metropolitana de deporte y recreación del municipio de Quito, provincia de Pichincha?

1.6. Preguntas directrices

¿Qué tipos de procesos metodológicos se pueden aplicar?

¿Con la práctica de los aeróbicos que se busca?

¿La aplicación de una guía metodológica de qué forma ayuda en la práctica de los aeróbicos?

1.7. Delimitación del objeto de estudio

CAMPO: Fitness

ÁREA: Recreativa

ASPECTO: Deportivo

1.7.1. Delimitación espacial

El trabajo investigativo se realizara en la dirección metropolitana de deporte y recreación del distrito metropolitano de Quito, en la provincia de Pichincha, en la ciudad de Quito. Con una población total de 98 personas, las cuales están divididas en 92 usuarios, 4 instructores y 2 coordinadores.

1.7.2. Delimitación temporal

La investigación se realizará en el período marzo 2014 a enero 2015

1.8. Justificación

El presente trabajo es para ayudar a dar una solución a un uso adecuado de los procesos metodológicos para la práctica de los aeróbic por parte de los instructores de la dirección metropolitana de deporte y recreación, problema que se presenta en todos los puntos parecidos a este en los cuales se tiene diferentes tipos de usuarios que reciben clases, tanto en espacios cerrados como al aire libre y los cuales buscan mejorar su estilo de vida a través de la realización de una actividad física dirigida.

Con una mejor percepción de los procesos metodológicos y del uso de esta dentro de las clases y con la mejor comprensión por parte de los instructores de esta podemos asegurar que no solo el usuario será beneficiado sino también el instructor ya que este tendrá un arma más eficaz al momento de plantear una clase y de realizarla logrando con ello el mejoramiento de los estándares de vida de los ciudadanos que conforman a nuestra sociedad.

La importancia.- De este trabajo radica en que no existe una guía o manual en el cual se explique los procesos metodológicos en la práctica de los aeróbic y porque los conocimientos acerca de esto están muy diseminados y no es fácil de consultar para alguien que no tiene experiencia en este campo.

El interés.- De este trabajo no es solo para el instructor sino para todas las personas que deseen ampliar sus conocimientos acerca de cómo utilizar los procesos metodológicos en la práctica de los aeróbic y cómo hacerlo sin llegar a lesionar a los usuarios.

Nivel de impacto.- Este se verá reflejado tanto a nivel de instructores como de usuarios, los instructores tendrán una fuente bibliográfica para solventar dudas que se da en este tipo de modalidad y para acrecentar conocimientos basados en una investigación seria, la sociedad tendrá entes más preparados para poder ejercer esta instrucción y por ende se evitara lesiones a los participantes y con ello que estos abandonen esta actividad física. Mejorando con esto su salud en todos los planos, física, mental, psicológica y dejando a un lado el empirismo que a veces se nota en este tipo de modalidad.

Beneficiarios.- De este trabajo serán en primer lugar los instructores los cuales sabrán la manera más efectiva para poder realizar su trabajo, y de ahí los usuarios los cuales recibirán una enseñanza basada en un proceso pedagógico adecuado.

Factibilidad.- Está garantizada en que se lo puede poner en práctica después de ser leído y estudiado ya sea individual o a través de talleres donde sea explicado la guía o manual y su forma de utilizarlo.

1.9. Objetivo general

Analizar el proceso metodológico para la práctica de los aeróbic en la dirección metropolitana de deporte y recreación del municipio de Quito, provincia de Pichincha.

1.10. Objetivos específicos

- ° Mejorar el proceso metodológico que se aplican en las clases de aeróbic en la dirección metropolitana de deporte y recreación del municipio de Quito, provincia de Pichincha.
- ° Describir los beneficios se consigue con la práctica de los aeróbic y su influencia sobre los usuarios de esta modalidad en la dirección metropolitana de deporte y recreación del municipio de Quito, provincia de Pichincha.
- ° Diseñar una guía sobre el uso del proceso metodológico para la práctica de los aeróbic en la dirección metropolitana de deporte y recreación del municipio de Quito, provincia de Pichincha.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2. Antecedentes investigativos

El tema de investigación, ha sido consultado e investigado en diferentes bibliotecas con temas de tesis en la universidad técnica de Ambato y no se encontró trabajos que tengan similitud con el tema en estudio. Por lo que se procede a realizar la presente investigación tomando como antecedente una tesis que tiene un parecido al tema que se pretende investigar que está encaminada a buscar solución para los usuarios que no reciben una adecuada metodología en la práctica de los aeróbic.

“LOS PROSESOS METODOLOGICOS DE ACUERDO A LAS POSICIONES DE LOS JUGADORES Y SU INCIDENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN DE BALONCESTO DE LOS ESTUDIANTES

DEL I.T.S.D GUAYAQUIL DE LA CIUDAD DE AMBATO”

Sr. Luis Patricio Leica López

Conclusiones:

- 1.- En consecuencia nos damos cuenta que el estudiante seleccionado en la disciplina deportiva de baloncesto está enfocado a un orden de entrenamiento el cual ayudara a su propio desenvolvimiento personal dentro de la cancha de juego.
- 2.- Un entrenamiento planificado es mejorar un buen desempeño deportivo en los estudiantes seleccionados de baloncesto.
- 3.- El entrenamiento deportivo como es el baloncesto incrementa la preparación física de los deportistas.

4.- Las reglas del baloncesto y las posiciones de los jugadores son las principales herramientas para un trabajo colectivo dentro de la cancha de juego.

5.- Solo un entrenamiento planificado es el resultado de un correcto trabajo de enseñanza en el ámbito de la competencia.

2.1. Fundamentación

2.1.1. Fundamentación filosófica

Se toma como base de fundamentación el paradigma crítico–propositivo; crítico porque observa una realidad comunitaria dentro de la dirección metropolitana de deporte y recreación; y propositivo porque plantea una alternativa de solución al problema. Se tiende a dar prioridad al individuo; cuestiona la práctica de los aeróbic si esta no desarrolla una correlación entre la teoría y la práctica, guía la construcción de metodologías adecuadas para la práctica; evoca la necesidad de no olvidar al individuo; principalmente al usuario.

2.1.2. Fundamentación ontológica

Se analiza el elemento de estudio que en nuestro caso será los diversos procesos con los que se enseña una modalidad de actividad física, independientemente de la forma de pensar de las diversas corrientes que rigen a esta modalidad, la cual está sujeta a permanentes cambios y la cual siempre se encuentra en movimiento; la cual está construida e interrelacionada en sistemas con una visión de relativismo científico que nunca da como acabado algo porque siempre se encuentra en un acenso, siempre en busca de mejorar y perfeccionar lo ya existente, tratando de empatar la realidad con la teoría, cuando la práctica de los aerobic tiene sentido cuando se ve su relación con la cultura, social, económico, y todo esto se integra entre sí para el bienestar del ser humano.

2.1.3. Fundamentación axiológica

Los valores que se desarrolla en esta propuesta se basan en un compromiso de cambio por parte de los actores principales para lograr un bien común, beneficiar al instructor por tener un instrumento para lograr una mejor asimilación de las

clases y del participante en que se sienta bien, y con esto hacer una transferencia de valores por el bien común respetando ante todo las diferencias individuales de las dos partes.

2.1.4. Fundamentación epistemológica

El saber no es un simple testimonio, sino una interrelación entre teoría y práctica para lograr un cambio en el individuo, y que los saberes científicos van más allá de la constatación experimental, para tener un entendimiento crítico de la ciencia, siendo la reunión de saberes asignados para la transformación comunitaria y el mejoramiento de la calidad de vida del individuo.

2.1.5. Fundamentación legal

Ley del deporte, educación física y recreación

Título I

Preceptos fundamentales

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.-

La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

Art. 8.- Condición del deportista.-

Se considera deportistas a las personas que practiquen actividades deportivas de manera regular, desarrollen habilidades y destrezas en cualquier disciplina deportiva individual o colectiva, en las condiciones establecidas en la presente ley, independientemente del carácter y objeto que persigan.

Capítulo I

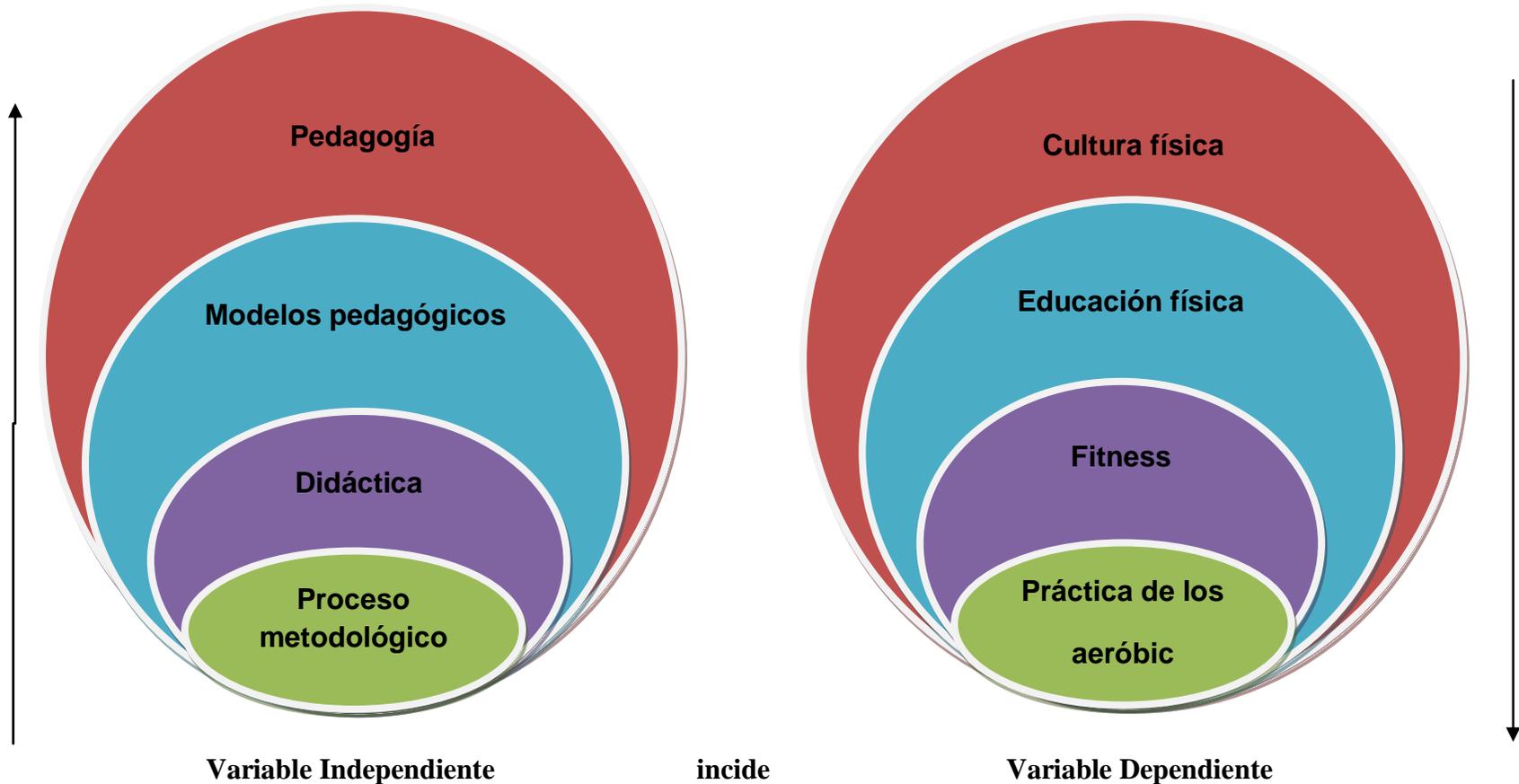
Las y los ciudadanos

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.-

Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Registro oficial. Oficio N° SAN-2010-55

2.2. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



Variable Independiente
Gráfico N°= 2: Supra-ordinación conceptual.

Elaborado por: El investigador Paco Lizardo Ortiz Celin.

2.2.1. Constelación de ideas de la variable independiente

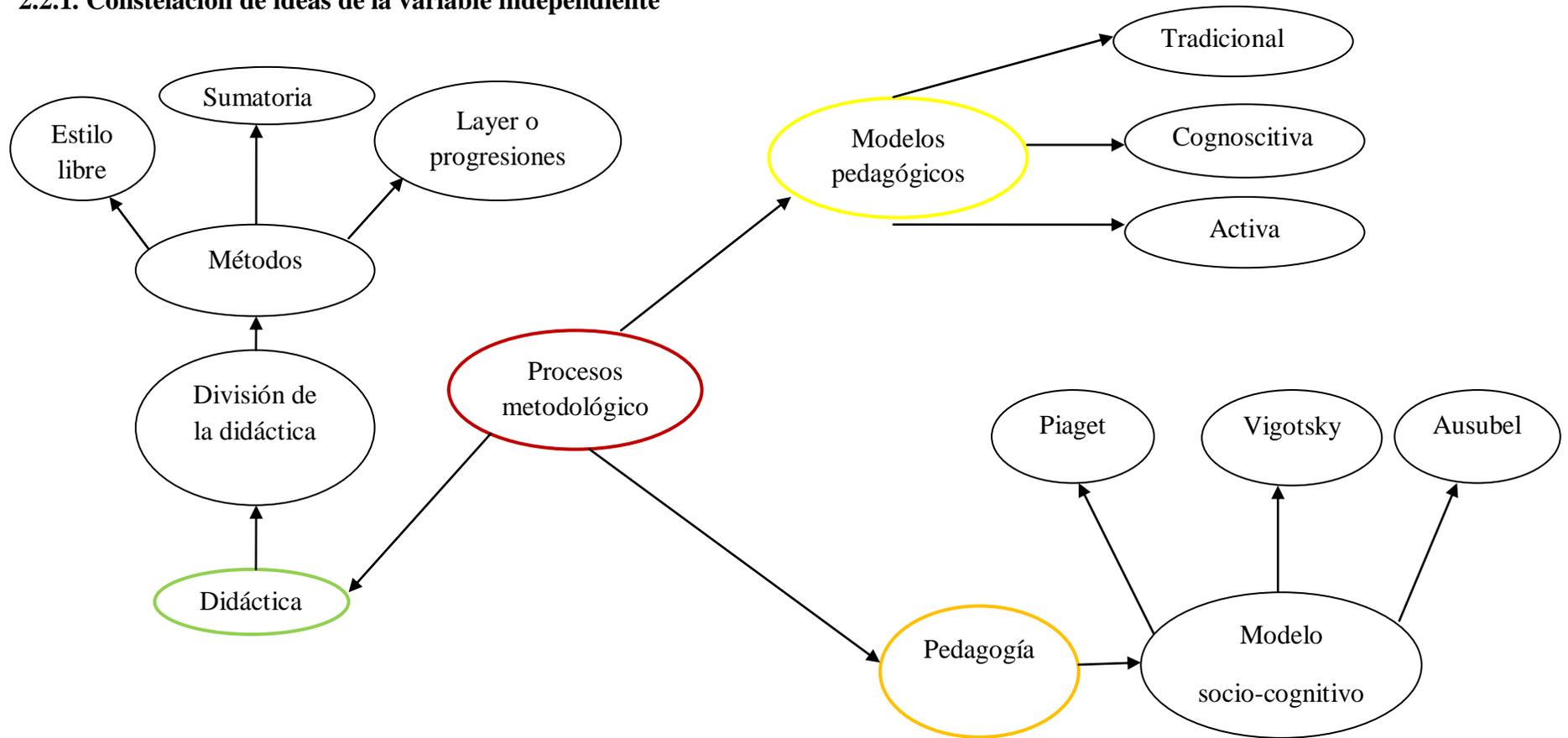


Gráfico N°=3: Constelación de ideas de la variable independiente

Elaborado por: El investigador Paco Lizardo Ortiz Celin

2.2.2. Constelación de ideas de la variable dependiente

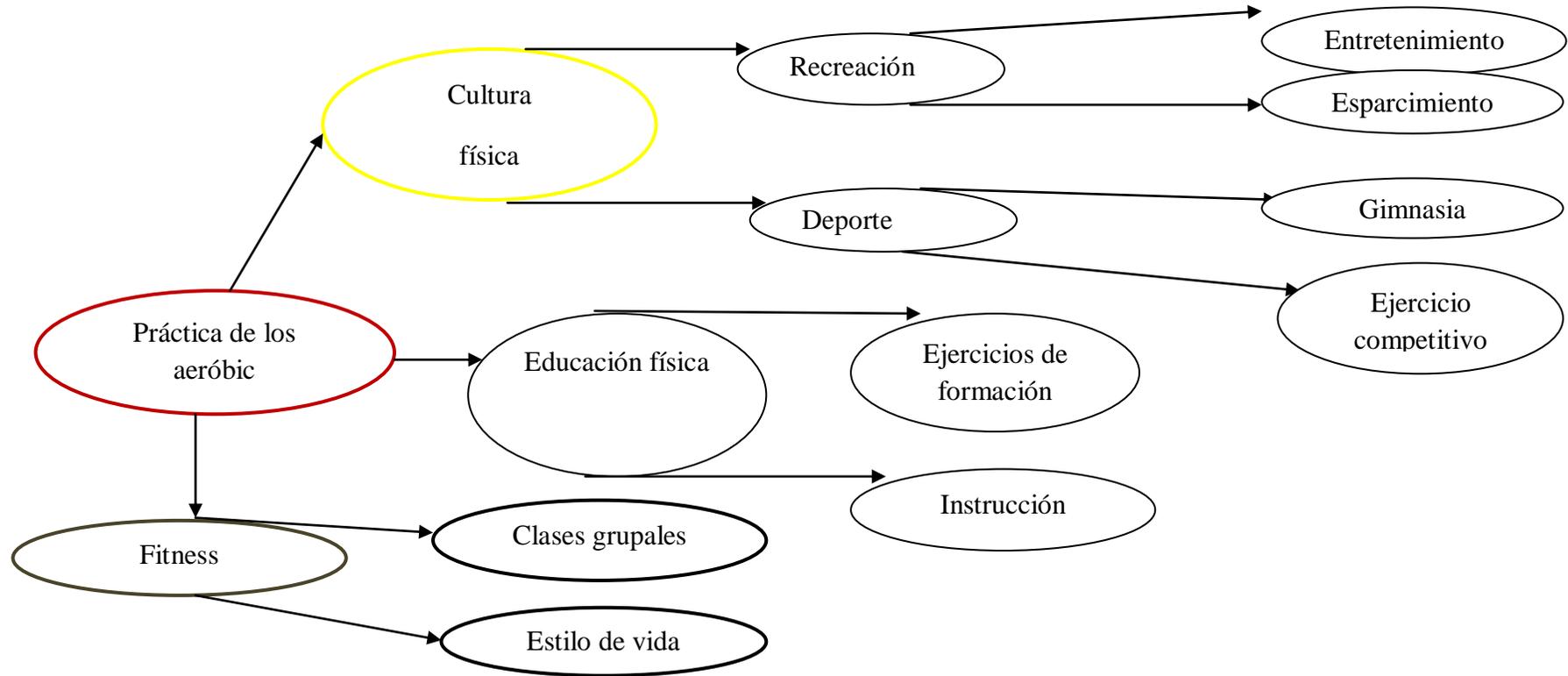


Gráfico N°=4: Constelación de ideas de la variable dependiente

Elaborado por: El investigador Paco Lizardo Ortiz Celin

2.3. Categorizaciones fundamental de la variable independiente proceso metodológico.

2.3.1. Pedagogía

“La pedagogía es una ciencia y un arte.

Como ciencia es la aplicación de las leyes naturales del entendimiento humano al desarrollo de cada entendimiento o razón individual: o de otro modo, es el estudio del orden en que se han de comunicar los conocimientos fundados en las leyes de la razón. Como arte es el conjunto de recursos y procedimientos, que emplean los educadores para la transmisión de conocimientos.” (Hostos: 1991, pág.57-58)

Podemos notar que lo que busca la pedagogía es un tratamiento individual al ser humano, para lograr su desarrollo basado en sus características personales y de evolución individual, por tanto es un puente que une la teoría con la práctica para el desarrollo y el crecimiento individual.

2.3.1.1. Concepto de pedagogía

La palabra pedagogía tiene un origen griego viene de dos vocablos:

Paidós: niño

Agogía: conducción

Estas se unen para formar al paidogogos, termino con el que se designaba al esclavo que se encargaba de cuidar, vigilar y conducir a los más jóvenes a los centros de estudio.

Ha ido cambiando con el tiempo su significado, y ahora se la utiliza para designar a la disciplina que ayuda a resolver los problemas que tiene la educación del hombre.

2.3.1.2. Composición de la pedagogía.

La pedagogía está considerada como:

- Especialidad porque conjuga una parte técnica o práctica.
- Es una facultad porque describe los pasos para obtener algo.
- Es sapiencia porque se interrelaciona y se ayuda de otras especialidades como biología, psicología, fisiología y antropología.
- Y como ideología porque contribuye en la formación del ser humano.

2.3.1.3. Estructura de la pedagogía

La pedagogía como cualquier disciplina se divide en una parte práctica y otra teórica.

- Parte práctica: que se encarga de los medios y de los procesos de la educación en sus características concretas.
- Parte teórica: que se ocupa del fin de la educación y, luego, se ocupa de los caminos para obtenerlo.

Por esta razón la pedagogía es vital en la enseñanza de la práctica de los aeróbic ya que los conocimientos teóricos dados por las diferentes especialidades de conocimiento como son el entrenamiento deportivo, anatomía, fisiología, entre otras, se unen en el momento de hacerlos en forma práctica ya que guían como se debe de hacer y de estructurar la modalidad en su uso.

2.3.1.4. Modelo socio-cognitivo

Es un prototipo que busca el incremento cuspide y multifacético de los talentos e intereses del estudiante. Este puede estar influenciado por la comunidad donde vive, por el tipo de educación y de trabajo que realiza, y estos al unirse provocan en el estudiante el desarrollo de un espíritu colectivo y además de esto el entendimiento para conjugar los conocimientos tanto en la parte teórica como en la práctica, y con esto ser la base de la formación de las nuevas generaciones.

2.3.1.4.1 Características del modelo socio-cognitivo

Este modelo señala como el individuo percibe, razona y recuerda, toma atención especial como confecciona, crea y explica la información el individuo como ser pensante. Destaca su cuidado por el aumento y el crecimiento de las habilidades cognitivas y su función en el aprendizaje.

Por lo dicho anteriormente se puede deducir que la principal meta de este método es lograr una transferencia de los conocimientos recibidos dentro del salón de clases a la vida real para de esta manera convertirse en entes de un cambio social.

Los pioneros de este modelo fueron: Freinet, Makarenko, Paulo Freire y los discípulos de Vigotsky.

Este modelo resulto de la unión de dos paradigmas:

- ° Paradigma cognitivo de Piaget-Bruner-Ausubel.
- ° Paradigma socio-cultural-contextual de Vigotsky-Feuerstein.

2.3.1.4.2. Piaget

“Jean Piaget (1896-1980) es unánimemente reconocido como una de las figuras más influyentes de la psicología y pedagogía más importantes, sin duda, como la más importante en el estudio del desarrollo infantil. Celebrado o criticado “el Freud del aula”(Hommage.,63) solo parece el segundo con el fundador del psicoanálisis. En la época de su muerte, la silueta de abuelo del “Einstein de la psicología” (Ibid.,109) sabio, humilde, pipa en la boca y boina en la cabeza, inmerso en el solitario creativo de su estudio rodeado de colaboradores y científicos de renombre mundial, admiradores suyos, explorando la naturaleza, entrevistando a niños o pedaleando por las calles de ginebra, se había mezclado con la siempre atractiva imagen de del genio precoz que publico su primer artículo científico a los 11 años, y siendo adolescente escogió el único proyecto intelectual que desarrollaría durante el resto de su larga vida.”

“El proyecto de Piaget consistía en elaborar una explicación “biológica” del conocimiento. Postulando que el conocimiento es una forma de adaptación sin solución de continuidad con la evolución orgánica y equivalente a ella, pretendía

descubrir a través del desarrollo psicológico de los niños, las ideas y operaciones básicas que hacen posible el conocimiento científico. Es innegable que la elaboración de esa epistemología “genética”(es decir, evolutiva) se convirtió en su proyecto dominante y que su desarrollo condujera a ideas importantes sobre el crecimiento del intelecto humano.” (Vidal: 1998, pág.15, 16)

2.3.1.4.2.1. La teoría de Jean Piaget

“La teoría de desarrollo cognoscitivo de Jean Piaget se fundamenta en cuatro supuestos básicos:

- 1.- El niño es un organismo que construye conocimientos activamente.
- 2.- El intelecto del niño tiene una calidad distinta al intelecto del adulto.
- 3.- El niño construye y reconstruye la realidad y sus estructuras. Intelectuales al interactuar con el ambiente físico y social retador.
- 4.- La interacción es la clave de la inteligencia de los niños.” (Iturrondo: 1994, pág. 5)

2.3.1.4.3. Vigotsky

“Lev Vigotsky (1896-1934) contemporáneo de Piaget inspira constantemente las prácticas de los profesionales de la primera infancia. La teoría de Vigotsky sobre el desarrollo es particularmente útil, para describir el desarrollo mental, lingüístico y social de los niños. Su teoría también estudia como el juego de los niños fomenta el desarrollo lingüístico y social. Vigotsky creía que el desarrollo mental, lingüístico y social de los niños está apoyado y mejorado por la interacción social con otros niños. Este punto de vista se contrapone a la perspectiva de Piaget, en la que los niños son promotores aislados de su inteligencia y lenguaje propios. Para Vigotsky la interacción social fomenta el desarrollo. El aprendizaje se despierta a través de una variedad de procesos de desarrollo que pueden operar solo cuando el niño está interactuando con personas de su entorno y con colaboración con sus compañeros. Una vez que estos procesos han sido interiorizados, forman parte del propio logro de desarrollo independiente. Vigotsky creyó después que los niños

buscan a los adultos para que la interacción social comience en el nacimiento; el desarrollo ocurre a través de estas interacciones.“ (Morrison: 2005, pág.99)

2.3.1.4.3.1 La teoría de Vigotsky

“Uno de los postulados que tiene mayor relevancia dentro de la teoría de Vigotsky es el relacionado con la Z.D.P.

Esta se refiere a:

El área de desarrollo en la que un niño puede ser guiado en el curso de la interacción por un compañero más avanzado, ya sea adulto o compañero de clase. No hay una zona clara que exista independientemente de la actividad común. Más bien es una diferencia entre lo que los niños pueden hacer independientemente y lo que pueden hacer con la ayuda de otros, se hace una persona más capaz. La zona por tanto se crea en el curso de la interacción social.

En definitiva la zona de desarrollo próximo (ZDP) representa la gama de tareas que el niño no puede hacer solo, sino ayudado por otra persona más capaz, maestro, adulto u otro niño. Las tareas que están por debajo de la ZDP pueden ser llevadas a cabo por el niño en forma independiente.

Las tareas, conceptos, ideas e información por encima de la ZDP son cosas para las que el niño aún no está capacitado, incluso con ayuda.”

(Morrison: 2005, pág.99, 100)

2.3.1.4.4. Ausubel

Paul David Ausubel nació el 21 de octubre de 1911, en la ciudad de New York, era de origen judío. Sus estudios los realizó en la universidad de New York es el creador de la teoría del aprendizaje significativo, fue seguidor de las teorías de Piaget, fallece cuando tiene una edad de 89 años, el 9 de julio del 2008.

Ausubel propone que el aprendizaje puede darse según dos ejes, uno es el aprendizaje significativo que es el que realiza el alumno al obtener información y al realizar con esta un proceso de codificación es decir interpreta la información,

la transforma de acuerdo a sus capacidad, y por último a la retención de la misma la cuál va ligada a lo que necesita y la que usa en mayor medida; y otro es el aprendizaje por repetición en este se verá reflejado las herramientas, técnicas con las cuales se puede hacer llegar el conocimiento al niño, estas dos van intercaladas para llegar a ser un conocimiento significativo. Los conocimientos nuevos son basados en conocimientos anteriores, y estos pueden ser obtenidos a través de aprendizajes por recepción, por descubrimiento guiado o por descubrimiento autónomo es decir autodidacta, que se preocupa por lo que le falta y busca información para asimilarla en base a sus conocimientos anteriores.

Las ventajas de este aprendizaje significativo son muchas pero diremos que hay una mayor retención de los conocimientos ya que estos son ligados a una práctica constante por ende estos son guardados en una memoria a largo plazo, porque su asimilación es en base a los recursos cognitivos que tiene el estudiante por ende es de tipo personal.

2.3.1.4.4.1 Teoría de Ausubel aprendizaje significativo o asimilativo

“Se ocupa específicamente de los procesos de aprendizaje y enseñanza de los conceptos, de los conceptos científicos a partir de los conceptos previamente formados por el niño en su vida cotidiana. Esta teoría asume que el conocimiento está organizado en estructuras y que el aprendizaje tiene lugar cuando existe una reestructuración debida a la interacción entre las estructuras presentes en el sujeto y en la nueva información.

Este aprendizaje precisa de una instrucción formalmente establecida, presentado de modo organizado y explícito la información que desequilibrar las estructuras existentes.” (Fernández: 2005, pág.29)

2.3.2. Modelos pedagógicos

Los modelos pedagógicos han tenido una evolución constante, esto es debido a que cada época tiene sus propios requerimientos y estos deben de ser llenados por la educación y esta se basa en la pedagogía y dentro de esta están los modelos pedagógicos, los más relevantes son: el modelo tradicional, en el que el profesor

era la entidad que daba el conocimiento a sus discípulos; aparte de estos tenemos el romántico, el conductista, el estructuralista o progresista, y por último el socialista; y cada uno con características, ventajas y desventajas propias.

Ayudan para determinar los contenidos del aprendizaje y la enseñanza en las diferentes etapas evolutivas del niño, adolescente y adulto.

2.3.2.1. Definición de modelos pedagógicos

A los modelos pedagógicos se les ha dado una serie de definiciones, las cuales presentamos aquí:

- “° Implica el contenido de la enseñanza, el desarrollo del estudiante y las características de la práctica docente.
- ° Implica el contenido de la enseñanza, el desarrollo del niño y las características de la práctica docente.
- ° Pretende lograr aprendizajes y se concreta en el aula.
- ° Instrumento de la investigación de carácter teórico creado para reproducir idealmente el proceso enseñanza - aprendizaje.
- ° Paradigma que sirve para entender, orientar y dirigir la educación.”

(Ortiz: 2009, pág.24)

2.3.2.2. División de los modelos pedagógicos

Los modelos pedagógicos se dividen en tres grandes grupos los cuales han sido los más representativos dentro de la educación y estos son:

“Pedagogía tradicional: Que se propone lograr el aprendizaje mediante la transmisión de información.

- ° Pedagogía activa: Para la cual la prioridad está dada a la acción, manipulación y el contacto directo a los objetos.
- ° Pedagogía cognoscitivas: Que partiendo de los postulados de la psicología genética proponen el desarrollo del pensamiento y la creatividad como la finalidad

de la educación, transformando con ello los contenidos, la secuencia y los métodos pedagógicos vigentes.” (Samper: 1995, pág.44)

2.3.3. Didáctica

“Didáctica disciplina metodológica derivada de la pedagogía tecnológica que hace referencia a los métodos de enseñanza.” (Saavedra: 2001, pág.51)

“Didáctica trata de los procesos de enseñanza-aprendizaje y la técnica de aplicación de los mismos en relación con los objetivos que se plantea el área, la escuela y la educación en general. Este concepto implícitamente incluye aprendizajes e inter aprendizajes sistemáticos. En este sentido desarrolla los fundamentos básicos, las condiciones, estructuras, factores y efectos del proceso de enseñanza-aprendizaje y apoya al profesor en la decisión sobre diferentes objetivos y actividades, en una justificación abierta.” (Convenio Ecuatoriano-alemán:1992, pág.19)

2.3.3.1. Etimología de didáctica

La palabra didáctica viene del vocablo griego didaskein, que es sinónimo de enseñar, explicar, entre otros significados.

Y de aquí paso al latín:

Discere: aprender que se refiere al estudiante.

Docere: enseñar que se refiere al maestro.

De aquí podemos deducir o resumir que es el arte de enseñar a aprender bajo la guía de un maestro o tutor.

2.3.3.2. Concepto de didáctica

“La didáctica es el estudio de conjunto, de recursos técnicos que tiene por finalidad dirigir el aprendizaje del alumno, con el objeto de llevarlo a alcanzar un estado de madurez que le permita encarar la realidad, de manera consciente, eficiente, y responsable, para actuar en ella como ciudadano participante y responsable” (Nérici: 1985, pág.57)

2.3.3.3. Objetivos de la didáctica

Los objetivos dentro del aspecto educativo de la didáctica son los siguientes:

- “1.- Hacer la enseñanza y, por consiguiente el aprendizaje, más eficaces.
- 2.- Adecuar la enseñanza a las habilidades y necesidades del alumno.
- 3.- Hacer que la enseñanza se adecue a la realidad y a las necesidades del alumno y de la sociedad.”

(Nérici: 1985, pág.59)

2.3.3.4. Elementos de la didáctica

Podríamos considerar que los elementos más representativos de la didáctica son los siguientes:

“Los objetivos es la conducción del alumno hacia determinadas metas, tales como: modificación del comportamiento, adquisición de conocimientos, etc.

- ° El profesor es quién orienta la enseñanza.
- ° Métodos y técnicas de enseñanza deben de estar lo más próximo que sea posible, a la manera de aprender de los alumnos.” (Nérici: 1985, pág.61)

2.3.3.5. Fases de la didáctica

“La mayoría de los teóricos coinciden en que la didáctica es la teoría general de la docencia. Investiga una disciplina particular de la pedagogía, las leyes del proceso unitario de la instrucción y la educación en la clase. Además debe resolver muchos problemas teóricos.

Veamos algunos aspectos generales, que resumen lo anterior según Santomauro:

- 1.-Determina los fines y los objetivos de la enseñanza
- 2.- Describe el proceso de enseñanza en su forma general y descubre las leyes de este proceso.

- 3.- Debe derivar principios básicos del aprendizaje
- 4.- Debe fijar el contenido de la clase que los niños pueden asimilar dado su derecho y las diversas actividades prácticas.
- 5.- Debe formular los principios fundamentales de la organización de la clase.
- 6.- Debe informar a los maestros sobre los métodos que ha de utilizar en la enseñanza de los alumnos.
- 7.- Debe de informar acerca de los materiales que el maestro debe utilizar en la clase para ampliar las metas asignadas (Santomauro, 1958)“ (Herrera: 2002, pág.75)

2.3.3.6. División de la didáctica

“La didáctica se divide en tres según Comenio:

- 1.- Matética se refiere a quien aprende, esto es el alumno. Para que la enseñanza, resulte eficiente, es preciso tener en cuenta la madurez y las posibilidades del que aprende, además de sus intereses, capacidades y de sus aptitudes.
- 2.- Sistemática se refiere a los objetivos y a las materias de enseñanza. Así, la didáctica confiere mucha importancia a las metas a alcanzar y al vehículo utilizado para alcanzarlas, es decir a las materias, del plan de estudio.
- 3.- Metódica se refiere a la ejecución del trabajo didáctico, al arte de enseñar propiamente dicho.”

(Nérici: 1985, pág. 62, 63, 64)

2.3.3.7.1. Métodos

Dentro del ámbito de la didáctica al método se lo ha encasillado como, el camino para alcanzar una meta u objetivo, dentro del plan de estudios en lo que se refiere a la enseñanza, aprendizaje para concretar un fin previamente determinado.

De acuerdo a cada área de conocimiento, el método es propio de ellas haci como su función y sus metodologías de trabajo. Hablaremos de los métodos principales con los que se desarrolla la enseñanza del aeróbic.

2.3.3.7.1.1 Método estilo libre

Es uno de los métodos más sencillos ya que en él no se llega a un producto final sino que se agregan pasos, sin una secuencia predeterminada los cuales son repetidos de acuerdo a como fueron enseñados, generalmente son pasos en el mismo sitio y cuando hay desplazamiento esto es lo más sencillo para que el usuario no se pierda o no sepa a dónde dirigirse. Para hacerlo más desafiante se lo ayuda a través de desplazamientos, se aumenta el ritmo de la música, se trabaja con diferentes direcciones y planos.

2.3.3.7.1.2 Método de sumatoria

Es el método más fácil que hay y se lo utiliza con grupos que no tienen ninguna experiencia o con grupos que tienen necesidades especiales, podemos mencionar entre estos al grupo formado por los adultos mayores, el método de sumatoria tiene dos variantes, sumatoria indirecta y sumatoria directa.

2.3.3.7.1.2.1 Método de sumatoria indirecta y directa

Este consiste en aprender primero una frase que tiene ocho tiempos, y se la repite hasta aprenderla a esta se le puede dar el nombre de “a”, luego trabajamos otra frase de ocho tiempos y la repetimos hasta aprenderla esta se la puede denominar “b” una vez que se han repasado y aprendido las dos frases, se las une es decir ejecutamos “a” seguida de “b” y quedaría de la siguiente manera: “a” + “b”.

Luego de esto si deseamos añadir más estructuras o frases de ocho tiempos repetiremos lo anterior, y se irán sumando a las estructuras anteriores, pero solo que se añadirán más pasos de dos en dos, de la forma antes mencionada.

Gráficamente sería haci:

Gráfico N°= 5: Método de sumatoria indirecta.

Frase	Tiempos.	Nombre del paso
“a”	Ocho tiempos.	Cadena
“b”	Ocho tiempos.	Talones
“a”+”b”	Ocho tiempos de ”a” seguidos de ocho tiempos de “b”.	

Aumentamos:

“c”	Ocho tiempos.	Frontal
“d”	Ocho tiempos.	Básico
“c”+”d”	Ocho tiempos de ”c” seguidos de ocho tiempos de “d”.	

Y luego juntamos todo con lo que quedaría de la siguiente manera:

“a”+”b”+”c”+”d”

El método de sumatoria directa es casi idéntico la única diferencia es que primero se hace “a” y luego se añade “b” pero sin hacer las repeticiones de “b” y “b” tiene que ser aprendida mientras se va haciendo “a” y lo mismo sucede con “c” y con d” y con las demás que desee añadir.

2.3.3.7.1.3 Método layer o de las progresiones

Las progresiones, variaciones o también conocidos como layer es el nombre genérico que reciben todos estos métodos, estos son los más propicios para complicar una clase de aeróbic, ya que en este término se engloba, varias maneras de cómo aumentar o disminuir los grados de dificultad de una clase, ya que aquí podemos trabajar con los elementos de ritmo, velocidad, orientación, repeticiones, tipos de pasos, los cuales son los elementos de variación de una sesión de aeróbic. Estos pueden ser adaptados a cualquier frase o estructura musical, dependiendo de donde se ubique la variación, y de cómo sea esta, recibe su nombre. Las progresiones buscan que la construcción coreográfica sea lo más fluida es decir que dé un paso pasemos a otro sin que haya en ningún momento un estancamiento o pausa innecesaria, aquí se trabaja con el desglose es decir ir de un paso básico a

uno más avanzado, en una misma clase se puede utilizar varios métodos dependiendo el grado de experiencia tanto del usuario como del instructor, ya que utilizar un solo método puede provocar stress o malestar cuando no se puede seguir la clase.

Dentro de estos tenemos: inserciones, particiones, frases cruzadas o robos de estructuras. Cada uno con sus características propias.

2.3.4. Proceso metodológico

Las acciones llevadas a cabo tanto por el docente como por el estudiante en el ámbito educativo que conllevan un fin determinado o un resultado son basadas en procesos metodológicos, porque estos constituyen la adición de hechos generales para la enseñanza aprendizaje. Estos procesos llevan en sí, el enseñar, entender, el organizar los saberes para cumplir con los objetivos planteados dentro del proceso de educación.

Es decir estos están basados en la aplicación de la metodología y de los métodos ya que forman partes de un todo.

2.3.4.1. Definición de proceso metodológico

El proceso metodológico tiene la siguiente definición:

“Un proceso ascendente de crecimiento, ya que significa un permanente proceso de acumulación de conocimientos y experiencias; dicho proceso va definiendo por si mismo las posibilidades de avanzar, en la medida en la que se van construyendo las mediaciones necesarias para ello.” (Rosado: 2004, pág. 230)

El crecimiento del estudiante puede darse por la investigación y la realización de ejercicios que promueven la incorporación activa de este hacia la construcción de su propio conocimiento dándole herramientas e instrumentos que dirigen su accionar hacia la adquisición de una meta o logro.

“Estos procesos metodológicos son estrategias, para lograr un desarrollo mayor de habilidades tanto intelectuales como físicas son herramientas, que buscan elevar el desarrollo a una escala significativa.” (Tamorri: 2004, pág.101)

Es por esta razón que dichos procesos necesitan de la metodología y de los métodos, para alcanzar su desarrollo, y estos se convierten en herramientas dentro de un proceso metodológico de enseñanza.

2.3.4.2. Qué es la metodología

“Es la teoría del método. Por tanto, es el estudio científico que nos enseña a descubrir nuevos conocimientos utilizando diversos procedimientos o caminos”.
(Zea: 2001, pág.23)

Con esto se puede inferir que metodología es la manera de cómo se debería enseñar un conocimiento, los pasos previos y por ende hacer que este aprendizaje sea lo más productivo y que sobre todo tenga lógica y nos proporcione un resultado que nos ayude en la práctica de los aeróbic. La metodología va a un nivel teórico y el método en cambio se preocupa de la parte práctica. En el deporte la metodología se centra en encontrar los métodos más adecuados para perfeccionar las habilidades y capacidades físicas necesarias para tener un buen rendimiento en el deporte y en nuestro caso en los aeróbic. La metodología no se conforma con encontrar un solo camino sino que busca siempre nuevas vías que proporcionen mejores resultados y siempre se está autoanalizando y cambiando a sí misma. Para con esto lograr un cambio de actitud hacia los nuevos procesos y conocimientos.

“En la metodología debemos considerar cuatro aspectos aparentemente diferentes, que se relacionan íntimamente y que en la práctica constituyen un todo indisoluble:

- ° La estructura de la clase (características y organización del elemento humano, recursos materiales, didácticos...)
- ° Las formas de desarrollar las clases (democrática y autocrática, lessefer, social...)
- ° El empleo de los procesos, principios didácticos y metodológicos, métodos, contenidos, material didáctico...

° La organización, evaluación y ejecución de la clase conjugación u operativización de todos los elementos concurrentes para el desarrollo de la clase y el área. “ (Convenio Ecuatoriano-Alemán: 1991, pág. 18)

2.3.4.3. Definición de metodología

“Metodología es el estudio concreto del método. Método es una sucesión de pasos, ligados entre sí por un propósito”. (Pardinas: 1998, pág 56)

2.3.4.4. Definición de metodología deportiva

“La metodología del entrenamiento abarca todas las proposiciones que tienen como objeto las reglas y sistemas de reglas utilizadas para actuar en el entrenamiento y en las situaciones de exhibición deportiva, especialmente en la competición”. (Dietrich: 2001, pág.18)

2.3.4.5. Área de acción de la metodología

La metodología está presente en todas las áreas de conocimiento por qué nos dice como se debe transmitir de la manera más óptima los conocimientos de una persona a otra, o de una generación a otra.

2.3.4.6. Objetivos de la metodología

La metodología por estar presente en cada una de las ciencias del conocimiento humano tiene diferentes objetivos, y en el deporte y en las actividades físicas no podría ser de otra manera, estos deben ser integrales es decir no solo a lo cognitivo o solo físico, sino también en lo afectivo y social.

2.3.4.7. Fin de la metodología

Esta lo único que persigue dentro de lo que es la práctica de los aeróbic es dar un cantidad ingente de estímulos ordenados de una forma que resulten placentero para el usuario, a la vez que se divierta que se desarrolle física y mentalmente a través de los estímulos dados por la acción del movimiento y del ejercicio presente en los aeróbic.

2.4. Categorización fundamental de la variable dependiente práctica de los aeróbic

2.4.1. Cultura física

El término cultura física es un término nuevo y en él se conjugan deporte, recreación y actividad física.

Se lo comienza a utilizar a principios del siglo XX en Europa del este. Cada uno de estos tiene un concepto diferente pero que se interrelacionan porque todos tienen como base motor el movimiento humano es decir el ser humano es el actor principal.

2.4.1.1. Concepto de cultura física

La cultura física no solo es referida a actividades motrices, sino también en ella está incluida expresiones de orden cultural parte esencial para perfeccionar y mejorar el potencial biológico y espiritual para elevar la valoración del ser humano en un contexto global.

2.4.1.2. Campos de acción de la cultura física

La cultura física tiene su accionar dentro de los siguientes campos y estos se relacionan con los siguientes aspectos:

“Aprender: Los estudiantes pueden aprender las técnicas y tácticas de las diferentes disciplinas, conocimientos en relación con el entrenamiento, las disciplina las reglas, etc.

° Competir: Como campo de la aplicación de lo aprendido domina aquí el aspecto del entrenamiento, para mejorar el rendimiento en las competencias.

° Disfrutar: En este campo de la aplicación de lo aprendido domina el objetivo del fitness (bienestar, contactos sociales, bienestar psicológico).”

(Convenio Ecuatoriano-Alemán, 1992, pág.9, 10)

2.4.1.3. Cultura física y sus principios didácticos

La cultura física tiene un tratamiento especial dentro de la didáctica porque el término es relativamente nuevo y por contener un número variado de elementos específicos a ella, y los principios didácticos son específicos a esta.

2.4.1.3.1. Principios didácticos de la cultura física

Estos son los principios didácticos que rigen a la cultura física:

- 1.- Cambio de perspectiva: Es la forma de representar o conocer un movimiento o una actividad física desde varios puntos de vista.
- 2.- Variación: para mantener la atención de los educandos y tener un cuerpo bien proporcionado, tenemos siempre varios contenidos y actividades en las clases y no practicar solamente pocos ejercicios.
- 3.- Participación: En la planificación y sobre las formas de organización, método de trabajo en la hora de clase. Además el profesor tiene organizar sus ofertas en forma de posibilitar la participación activa e intensiva de todos.
- 4.- Diferenciación: En cada grupo de trabajo de cultura física, hay heterogeneidad en el rendimiento, en los procesos del aprendizaje y también en las diferentes formas de competencias y juegos. Esto significa que tenemos la necesidad de asignar tareas (movimientos) a los grupos de acuerdo a su rendimiento (intereses, necesidades, problemas...)
- 5.- Interrelación profesor alumno: En una clases donde no debemos manipular ni dominar alumnos como maestros tenemos que planificar situaciones y acciones recíprocas entre profesor y alumno, con la finalidad de mejorar el proceso de inter aprendizaje, por el hecho de que el maestro no impone, propone, escucha el criterio de los alumnos y participa con ellos en todas las actividades, da la oportunidad a que el alumno critique y elabore el conocimiento. (Convenio Ecuatoriano-Alemán, 1992, pág.14, 15)

2.4.1.4. Recreación

“Es sinónimo de entretenimiento, diversión, alegría de algo que carece de importancia y que se hace sin esfuerzo, por gusto, en forma voluntaria, en los

ratos de ocio, en el tiempo libre, algo que no es obligatorio y que nos produce satisfacción y placer.” (Mariotti: 2011, pág. 19)

“Cuando hablamos de recreación, hablamos de educación para el tiempo libre, de una transferencia de las vivencias al propio uso del tiempo, y por lo tanto, de una actividad educativa de gran responsabilidad para el que coordina. Estos conceptos de recreación, tiempo libre y educación son inseparables y exigen de una eficaz preparación y formación por parte de los encargados de tal tarea.” (Rodríguez: 2008, pág. 9)

Esta nace de la necesidad de recobrar fuerzas tanto físicas como mentales, sin tener la necesidad de un completo reposo físico, estas actividades conducen a un bienestar integral de la persona es un momento de ocio bien aprovechado proveniente de algún entretenimiento, que puede nacer de las experiencias del individuo, sin tener que estar apegados a reglas.

2.4.1.4.1. Definición de recreación

“El vocablo recreación significa re-crear, ósea, que está íntimamente ligado con la creatividad, con romper la monotonía de lo habitual, necesario y a veces rutinario para volver a crear un espacio grato y propio. La creatividad es la madre de la recreación, del juego y del planteo de la educación creativa, que abarca, por supuesto, la educación para la sensibilidad.” (Mariotti: 2011, pág.30)

Esta con lleva la tarea de salirse de los rigores de nuestra cotidianidad para lograr hacer algo nuevo, pero que no conlleve reglas y que nos produzca un estado de satisfacción, para ser un aliente que nos libere, de las reglas diarias del trabajo y las obligaciones.

2.4.1.4.2. Funciones de la recreación

- Suministra bienestar físico y mental.
- Proporciona una mayor capacidad de movimiento expresivo.
- Acrecienta la creatividad.
- Promover un buen uso del tiempo, para tareas que no se hacen cotidianamente.
- Ampliar límites personales

- ° Contestar a requerimientos particulares.
- ° Posibilitar prácticas provechosas.

2.4.1.4.3. Efectos de la recreación

En el aspecto físico y mental mejoran la preservación y el desarrollo de la originalidad y el ingenio creativo

2.4.1.4.3.1. Aspecto físico

Vivir experiencias nuevas que permitan desligarse de reglas y normas que se encuentran en las actividades cotidianas como trabajo y estudio. Propicia un encuentro del cuerpo con la mente a través del movimiento. Facilita la empatía con sus congéneres, permite la inclinación hacia la apreciación de la belleza.

Fomenta la realización de actividad física en el tiempo de ocio, con esto contribuye a que se disminuya la vida sedentaria que existe en la población joven y en los niños especialmente.

2.4.1.4.3.2. Aspecto psicológico

Ayuda a él desarrollo colectivo entre miembros de un mismo grupo de personas, como por ejemplo en los lugares que generalmente nos hallamos como son el trabajo, centro de estudios y así de esta manera logramos crecer intrínsecamente.

Los seres humanos adoptan una postura más relajada después de haber tenido momentos de recreación con sus congéneres.

2.4.1.4.4. Tipos de recreación

Se la puede abordar desde dos ópticas:

Es activa cuando el sujeto está inmerso en la acción por ejemplo en una excursión. Se denomina pasiva cuando la acción transcurre sin que el tome parte de la misma por ejemplo en un teatro.

Tomando esto como base a la recreación se la ha dividido de la siguiente manera:

- ° Juegos los cuales pueden ser desarrollados tanto a nivel individual como colectivo.
- ° Manifestación cultural a través de la formación de clubes para dedicarse a una actividad, ya sea de tipo deportiva o de elaboración de manualidades. Podemos mencionar a los clubes de excursionismo dentro de esta categoría.
- ° Vida al aire libre en las cuales se busca un contacto con la naturaleza, son actividades de preservación y conservación, podemos citar como ejemplo el admirar a las aves en su entorno natural.

2.4.1.4.5. Entretenimiento

Pasar el tiempo con actividades tanto grupales como individuales que provean un momento grato, siendo de orden tipo lúdico-motriz

Se entiende como entretenimiento al cúmulo de ocupaciones que permite al ser humano, utilizar el tiempo libre del cual dispone para evadirse temporalmente de sus obligaciones y preocupaciones, a través de actividades que le diviertan.

2.4.1.4.6. Esparcimiento

Las personas para desarrollarse adecuadamente necesitan de tiempo libre y de ocio estos son esenciales, y por tanto son reconocidos por las leyes de los diferentes países, el acceso a las diferentes formas de utilización de estos tiempos son propios de cada cultura y de cada sociedad. Estas procuran nuestro desarrollo y satisfacción personal

2.4.1.4.6.1. Efectos del esparcimiento

El esparcimiento tiene efectos tanto en la parte física, social, intelectual, emocional, este repercute de forma positiva sobre el organismo humano y tiene múltiples resultados.

2.4.1.4.6.1.1. Efectos físicos

Permite desarrollar actividades físicas sin percatarse de las mismas y con ello se ayuda a prevenir y a evitar el sedentarismo, con actividades de tipo deportivas

como natación, y otras más, se determina que el adulto haga actividad física por lo menos tres veces a la semana es decir unos ciento cincuenta minutos.

2.4.1.4.6.1.2. Efectos sociales

Los efectos de este tipo pueden apreciarse en cualquier etapa de la vida del individuo ya sean niños o adultos mayores, el hecho de participar en actividades de esparcimiento al aire libre basadas en el contacto con otros seres humanos logra despertar la empatía y las relaciones sociales con sus semejantes.

2.4.1.4.6.1.3. Efectos emocionales

La enfermedad de moda el estrés, que provoca depresión y ansiedad, es fácilmente controlable con actividades de orden físico que promuevan un desgaste y producción de endorfinas sustancias que actúan como sedantes pero que son producidas por el cuerpo naturalmente cuando se hace actividades de tipo físico, regularmente, estos síntomas serán eliminados o por lo menos mitigados.

2.4.1.4.6.1.4. Efectos intelectuales

Numerosos estudios confirman que las personas que hacen ejercicio logran conciliar de manera más rápida y tienen un sueño más profundo esto se traduce en un mejor descanso, y por ende, se logra tener un mayor grado de concentración al siguiente día, y con esto se tiene una mayor capacidad para pensar y tomar decisiones.

2.4.1.5. Deporte

Las actividades físicas que con llevan reglas, y por ende en la cual hay un ganador que se elige por el resultado de una competencia se las denomina deporte, en esta la condición física es llevada a un punto fuera de lo normal para obtener un resultado positivo es decir la victoria.

2.4.1.5.1. Concepto de deporte

Tomando como lo que dice la carta europea del 92, da como concepto de deporte una acción de tipo física que su objetivo es mejorar la condición física, la cuál es

organizada, reglamentada competitiva, y en la cual debe de existir un resultado, un vencedor y un perdedor y pueden ser individuales o grupales dependiendo de las diferentes modalidades o deportes.

2.4.1.5.2. Clasificación de los deportes

La clasificación de los deportes depende del autor, y los criterios que utilicen mencionaremos a los dos cuyas clasificaciones a nuestro criterio son las sencillas y las más fáciles para entender y comprender como se clasifica el deporte.

“Bouet (1968), partiendo de la experiencia vivida por el participante o practicante de la actividad, presenta la siguiente clasificación:

- ° Deportes de combate
- ° Deportes de balón o pelota
- ° Deportes atléticos o gimnásticos
- ° Deportes en la naturaleza
- ° Deportes mecánicos

Durand (1969), utilizando un criterio pedagógico, distingue los cuatro grupos siguientes:

- ° Deportes individuales
- ° Deportes de equipo
- ° Deportes de combate
- ° Deportes en la naturaleza”

(Moreno: 2000, pàg.34)

2.4.1.5.3. Gimnasia

Al hablar de la gimnasia no podemos dar una fecha ni un tiempo preciso de cuando se desarrollo, pero esta está vinculada con las culturas antiguas, como la

China, la romana y la de Grecia, países donde se dio culto al cuerpo. Tomando esto como referente su antigüedad puede de unos 4500 años aproximadamente años más años menos. En está predomina la realización de ejercicios que tienen que ver con todas las capacidades físicas fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación. Ella es un sistema de ejercicios los cuales pueden ser ejecutados de forma o tratamiento médico, como de enseñanza o de competición.

2.4.1.5.3.1. Etimología

La palabra gimnasia proviene de la unión de 2 voces griegas: gymnastike que podría ser interpretado como ejercicios atléticos; gimnasia que quiere decir ejercicio.

2.4.1.5.3.2. Definición

Es una forma de desarrollo, de orden físico en la cual se desarrollan de preferencia las capacidades físicas relacionadas a fuerza y flexibilidad.

2.4.1.5.3.3. Disciplinas de la gimnasia

La entidad que regula la gimnasia es la F.I.G cuyas siglas significan federación internacional de gimnasia, esta fue creada en el año de 1861, esta es la entidad encargada de controlar y reglamentar las competencias, las más conocidas son la gimnasia rítmica, artística, pero no son las únicas.

2.4.1.5.3.3.1. Gimnasia artística

Este tipo de gimnasia se realiza con la utilización de aparatos los cuales son diferentes si se trata de la modalidad masculina y femenina. Esta modalidad necesita que los deportistas tengan excelentes condiciones, por que los movimientos, parámetros que exige esta modalidad son excepcionalmente altos, tiene una estructura coreográfica cuando es realizada con ayuda del implemento suelo, y de ejercicios cuando se utilizan implementos como son los aparatos gimnásticos. Los aparatos que se utilizan en modo general son: barra fija, barras asimétricas, viga de equilibrio, potro, anillas, barras paralelas, caballo con arcos,

suelo, los deportistas masculinos utilizan seis implementos y los femeninos cuatro.

2.4.1.5.3.3.2. Gimnasia rítmica

Este tipo de gimnasia se la lleva a cabo en el suelo con la utilización de implementos como: cuerda, aro, pelota, cinta y las masas, para su realización los ejercicios se combinan con elementos pertenecientes al ballet, danza y a la gimnasia. Además la música es parte importante para dar el fondo de interpretación a los movimientos que se dan dentro de ella. Esta tiene dos corrientes muy marcadas la rusa con una técnica muy estilizada; y la búlgara caracterizada por el riesgo en la ejecución de los ejercicios.

2.4.1.5.3.3.3. Gimnasia aeróbica

La gimnasia aeróbica tiene otras denominaciones tales como: aeróbica deportiva o aeróbica de competición, esta se compone de la realización de movimientos provenientes del aeróbico tradicional, con la inserción de acrobacias, que se las realiza a una alta intensidad y en un tiempo relativamente corto.

2.4.1.5.3.3.3.1. Categorías

En esta modalidad hay cinco categorías:

- ° Individual dividido en categoría femenina y masculina.
- ° Parejas mixtas constituida por un hombre y una mujer.
- ° Tríos los cuales pueden ser: solo hombres, solo mujeres o mixtos.
- ° De grupos los cuales constan de cinco integrantes los cuales pueden ser: solo hombres, solo mujeres o mixtos.

El reglamento es cambiado cada 3 años por la F.I.G.

2.4.1.5.3.3.4. Gimnasia acrobática

En ella se pone de manifiesto el trabajo en grupo para la realización de las figuras y pirámides que se construyen con el cuerpo humano. Recibe también la denominación acro-sport o acrosport.

2.4.1.5.3.3.5. Gimnasia en trampolín

En las últimas olimpiadas de Sídney año 2000, entra en el calendario olímpico tiene tres especialidades tumbling, doble mini-tramp y la cama elástica, la acrobacia es la principal protagonista, estos implementos son aparatos elásticos.

2.4.1.5.4. Ejercicio competitivo

“Son actividades íntegras del respectivo deporte o disciplina que son objeto de especialización y se ejecutan según las reglas competitivas: Su característica cualitativa se determina por el hecho de que por la dinámica del esfuerzo neuromuscular y por su estructura externa son adecuados a la actividad motriz específica.” (Zhelyaskov: 2001, pág.129)

Estos se pueden trabajar tanto individualmente como colectivamente, pueden ser trabajados en deportes a cíclicos y cíclicos, podríamos decir que son los toques ya que en ellos se ejercitan todo y se puede ver que falta, ya sea en técnica o en preparación física específica.

2.4.1.5.4.1. División de los ejercicios competitivos

Estos pueden dividirse en ejercicios cíclicos en ellos se repite el mismo movimiento por ejemplo el atletismo, para su mejor comprensión diremos que el ejercicio real de la técnica como por ejemplo cuando se hace la carrera de postas cuatro por cien aquí no nos centraremos sino en la entrega y recepción del testigo; y los a cíclicos en ellos los movimientos cambian a cada rato por ejemplo en la lucha, donde se practican ciertos agarres o llaves desde las posiciones más habituales.

2.4.1.5.4.2 Beneficios de los ejercicios competitivos

Se puede deducir que lógicamente al ser específicos ayudan tanto en la parte técnica como táctica porque promueven el que hacer ante situaciones similares que se pueden dar en el momento de la competición.

Por otra parte estos ejercicios son de orden físico y por lo tanto tiene los mismos beneficios que los ejercicios físicos comunes solo con la diferencia de que estos se realizan de una forma más intensa. Dependiendo la disciplina se utilizan ejercicios aeróbicos, anaeróbicos o mixtos.

Los efectos de los beneficios de los ejercicios se observan en todos los sistemas y aparatos que conforman el cuerpo del deportista.

A breves rasgos son los siguientes:

2.4.1.5.4.2.1. Beneficios Fisiológicos:

° Aumento de la capacidad cardiorrespiratoria que permite realizar esfuerzos de una manera más eficiente y con ello aumenta el rendimiento en tareas específicas. Sobre el aparato locomotor:

Promueve el crecimiento y desarrollo de estructuras de orden articular y óseo como ligamentos, tendones, huesos, cartílagos. Con lo cual son capaces de soportar mayor demanda de trabajo en las prácticas y en la competencia, cuando el cuerpo es exigido más allá de su cien por ciento.

2.4.1.5.4.2.2. Beneficios sobre metabolismo:

Incrementa el aprovechamiento del oxígeno que recorre al organismo por medio de la circulación sanguínea, cuando se encuentra en competición o en entrenamiento.

El metabolismo es mejor por lo que las ganancias y pérdidas en un caso se aumentan y en otro son mínimas ante los mismos esfuerzos.

2.4.1.5.4.3. Tipos de ejercicios

Dependiendo su intensidad y sus efectos sobre el organismo los ejercicios pueden ser agrupados en tres categorías:

° Ejercicios aeróbicos: Ejercicios que se puedan hacer por más de 30 minutos y en los cuales se promueva el aumento de la resistencia cardiovascular, dentro de ellos se pueden encontrar al caminar, trotar, etc.

° Ejercicios anaeróbicos: Ejercicios de corta duración, sub y máxima intensidad dentro de ellos están los ejercicios para aumentar la fuerza y la hipertrofia muscular, como el levantamiento de pesas.

° Ejercicios mixtos: Combinan ambas características.

2.4.1.5.4.3.1. Ejercicios aeróbicos características

Las principales son:

° Duración mayor a 30 minutos.

° Obtiene energía a través del consumo de hidratos de carbono y grasa.

° Tiene una intensidad del 50% al 80% como máximo.

2.4.1.5.4.3.2 Ejercicio anaeróbico características

° Son de corta duración y máxima intensidad.

° Obtienen energía a través del ATP, PC y glucosa.

° Intensidad mayor al 80 % pudiendo sobrepasar el 100%.

2.4.1.6. Educación física

“La educación física es la parte de la educación que utiliza de una manera sistemática las actividades físicas y la influencia de los agentes naturales: aire, sol, agua, etc., como medios específicos.

La acción física se considera hoy día como un medio educativo privilegiado, porque compromete al ser en su totalidad.” (F.IE.P: 1971, pág.15)

2.4.1.6.1. Concepto de educación física

Educación física es el estudio y desarrollo de conductas motrices las cuales pueden servir como contenido educativo, es decir; se aprovecha la experiencia de trabajo en las mismas para ayudar en la educación del niño. Tratando de obtener un desarrollo integral del individuo, el movimiento no es considerado como una mecanización del mismo sino elevándolo a la expresión y a la demostración de sentimientos y valores. El cual demuestra la conducta del ser humano en un proceso voluntario en el cual se busca obtener objetivos educativos, en los cuáles se ponga de manifiesto la personalidad.

2.4.1.6.2 Educación física y su didáctica

Cada disciplina adapta está según sus requerimientos y la educación física no puede ser la excepción, ya que trabaja movimiento y enseñanza al mismo tiempo, con contenidos que van desde la niñez hasta la edad adulta.

2.4.1.6.3. Factores claves en la enseñanza de la educación física

La enseñanza de la educación física tiene aspectos que no se deben de olvidar ni menos pasar por alto porque de ellos depende su asimilación dentro de una clase.

Y estos son:

- ° Las actividades que se pueden dar dentro del marco de la naturaleza
- ° La experimentación a través del juego y lo lúdico de dichas actividades.
- ° La complejidad y el manejo de las relaciones interpersonales y grupales que se generan.
- ° La complejidad de la organización y el control de la clase.

2.4.1.6.4. Objetivos de la educación física

“Cuerpo sano y equilibrado, apto para resistir las agresiones del medio físico y social, lo cual lleva un entrenamiento racional de las funciones de adaptación que llevan a una salud siempre renovada, estado superior al de la simple ausencia de enfermedades.” (F.I.E.P: 1971, pág.15)

“Aptitud para la acción, esta está dividida en las siguientes partes:

- Cualidades perceptivas, conocimiento del propio cuerpo y agudeza de los sentidos.
- Cualidades motrices, desarrollo de las capacidades físicas para un mejor desenvolvimiento de cualquier actividad o trabajo.
- Cualidades de dominio-de sí mismo y de juicio, comprensión de las situaciones y facultad de encontrar rápidamente las soluciones convenientes.
- Valores morales, debido a la interacción que se da entre los sujetos cuando intervienen en una acción física, y en la cual deben de seguir ciertas normas de ética y de conducta.” (F.I.E.P: 1971, pág.15)

2.4.1.6.5. Ejercicios de formación

Esta es una variación de los ejercicios comunes en si en que son realizados en forma de juego para preparar al ser humano para tal o cual tarea, y que serán requeridos después para cumplir con una tarea en una actividad física específica deporte, por ejemplo podemos imitar el salto del canguro a dos pies, esto nos servirá para cuando hagamos un lanzamiento de distancia en suspensión por ejemplo en el baloncesto. Se los realiza por lo general en la escuela o en las primeras etapas de desarrollo del estudiante.

2.4.1.6.6. Instrucción

Se denomina instrucción cuando se imparte un conjunto de saberes o datos, individuos de un grupo determinado, ejemplo la instrucción que reciben los policías es diferente a la de los civiles.

2.4.1.6.6.1. Etimología

El término se deriva del latín instrutio que hace alusión a educar, ilustrar, transferir conocimientos, está se da en procesos de formación.

2.4.1.7. Fitness

Este término se encuentra de moda ya que sirve para identificar a ciertas actividades tanto recreativas como deportivas, que suelen encontrarse en el repertorio de clases de los gimnasios podemos mencionar a las más destacadas aerobio o aeróbicos, step, y musculación o también conocido como acondicionamiento físico.

Además identifica a personas que llevan un estado de vida saludable, ya sea porque hacen actividad física constante o llevan hábitos de vida y alimentación que buscan mejorar el estándar de vida y de esta manera alejar a las enfermedades causadas por los malos hábitos y el sedentarismo.

2.4.1.7.1. Definición de fitness

“El fitness es un estado de rendimiento psico-físico que nos esforzamos conscientemente por alcanzar mediante el entrenamiento, la alimentación selectiva y una actitud vital y sana que va más allá de un bienestar en cuanto a la salud” (Dietrich : 2001, pág.369)

El fitness es un estado ideal de bienestar en el que se goza de los beneficios que da las actividades físicas planificadas, pero evitando las lesiones que lleva una actividad deportiva intensa, aquí radica la principal diferenciación sin que esto implique que para poder estar o llevar un estilo de vida fitness no se tenga que cumplir ciertas reglas ya sea en alimentación o en entrenamiento físico.

2.4.1.7.2. Clases grupales

Este tipo de clases son llevadas a cabo por personas a las cuales no les gusta realizar en forma solitaria una actividad sino que se sienten motivadas cuando

están en compañía de personas que tienen los mismos intereses y que disfrutan de realizar una actividad en compañía de otros a esto se denomina clases grupales.

Las clases grupales están bajo el control de un profesional denominado instructor el cual guía a la clase para realizar el entrenamiento específico, el cual puede ser en un grupo variado de modalidades de clases fitness.

Pudiendo enfocarse para trabajar un determinado segmento corporal ya sea tren superior, inferior, o los dos, de acuerdo a las necesidades y preferencias del usuario de la sala de fitness, o ser un poco más compleja y basada en modalidades como los aerobic, step, baile, y no hay que olvidarse de las modalidades que utilizan implementos como: pesas, ligas, bastones, pelotas, etc, representantes de estas son el crossfit, trx, entre muchas más.

2.4.1.7.2.1. Beneficios de entrenar en una clase grupal

- ° Estas clases no caen en la monotonía ya que la estructura de la misma es cambiada de una sesión a otra, y porque la implementación es muy variada.
- ° Al agruparse personas con idénticos gustos la motivación esta al orden del día ya se ayudan unos a otros a superar los obstáculos que se presenten.
- ° Las habilidades y capacidades físicas pueden ser trabajadas todas en una misma sesión.
- ° Se puede tener una mejor visión de cómo hacer un ejercicio con diferentes modos de hacerlo, esto es porque cada usuario lo hará con su propia técnica.
- ° Los lazos de empatía crecen porque las personas son las mismas y se puede llegar a entablar relaciones sociales con personas de diferente nivel social e intelectual, y esto fortalece la autoestima.

2.4.1.7.3 Estilo de vida

“Así Bernard Badura (1984) se refiere a los estilos de vida como un modelo de comportamiento relacionado con la salud que adopta la gente durante el ciclo de su vida.” (Sanz, 2009, pág. 45)

El estilo de vida puede ser influenciado por múltiples factores desde culturales, hasta ambientales, una persona forma estos de acuerdo a su medio y a la interacción que tenga con el mismo, estas son modificables y cada momento por la sociabilización son puestas a prueba y por lo tanto modificadas ya que cada persona aporta para un cambio ya sea en sentido positivo como negativo.

2.4.1.7.3.1. Factores que influyen en el estilo de vida

Podemos mencionar los siguientes:

- Particularidades individuales: personalidad, intereses, educación recibida.

Particularidades del ambiente micro social del individuo en el que desarrolla sus actividades: vivienda, familia, amigos, ambiente laboral o estudiantil.

- Causas macro sociales: clases sociales, educación dominante, los medios de información.

2.4.1.8. Qué son los aeróbic

Los aeróbic son una modalidad de clase que se la ejecuta tanto al aire libre como en un gimnasio, se compone de la enseñanza y el desglose coreografías y van de lo fácil a lo complejo y están acompañadas por el ritmo de la música. Está es una modalidad que puede ser practicada por cualquier persona porque dependiendo de él grupo se adaptan las coreografías y los pasos y la velocidad musical. Está no requiere de implementación por lo cual es asequible a todo el mundo. Está modalidad es bien aceptada por el público femenino aunque cada vez es mayor el número de hombres que la practican. Los beneficios de esta modalidad son perceptibles a las pocas semanas de comenzar su práctica, tanto en el aspecto físico como en la actitud mental. En esta modalidad de clase se trabaja la fuerza, resistencia, coordinación, flexibilidad.

“El nacimiento del aeróbic podemos situarlo en el año de 1968, cuando aparece publicado en estados unidos un libro titulado aerobics, cuyo autor, un medico

teniente coronel de las fuerza armadas norteamericanas llamado Kenneth H. Cooper, presenta un programa de entrenamiento para el ejercicio de su país. Dicho programa consistía en llevar a cabo esfuerzos durante un período de tiempo prolongado con el fin de aumentar la resistencia y el rendimiento, así como minimizar el riesgo a padecer enfermedades cardíacas y respiratorias”. (Iraima Fernández González, Blanca López Erquicia, Susana Moral González: 2004, pág.13-14)

2.4.1.8.1. Concepto de aeróbic

Son ejercicios de baja-media-alta intensidad que se realizan al ritmo de la música, su estructura está basada en coreografías, son de larga duración, entre 30 y 60 minutos, se derivan de los ejercicios aeróbicos.

“Consiste en la realización de ejercicios globales de locomoción a cuerpo libre, sin material específico, a ritmo de música, con unan intensidad específica. El objetivo principal es el trabajo cardiovascular y la adaptación orgánica a nivel cardiorrespiratoria y circulatoria”.

(Julio Dieguez Papí: 2007, pág.25)

2.4.1.8.2. Etimología de aeróbic

La palabra aeróbic viene de las voces griegas: aero (aire), bio (vida). Y con la palabra aeróbic se les denomina a los ejercicios que necesitan del aire como fuente energética.

2.4.1.8.3. Qué es el ejercicio aeróbico

“El ejercicio aeróbico es en principio aquel que se realiza en presencia de oxígeno, es el ejercicio en el que pretendemos que exista un equilibrio entre el aporte y el consumo de el mismo”.

(Iraima Fernández González, Blanca López Erquicia, Susana Moral González: 2004, pág.19)

2.4.1.8.4. Beneficios del aeróbic

Los beneficios que aporta el aeróbic son muchos y estos se ven reflejados sobre todos los sistemas que tiene el cuerpo humano pero principalmente sus efectos están localizados sobre 3 sistemas y estos son:

- 1.-Sistema cardiovascular compuesto por corazón y vasos sanguíneos.
- 2.-Sistema respiratorio compuesto por los pulmones.
- 3.-Muscoloesquelético huesos articulaciones y músculos.

2.4.1.8.4.1. Beneficios sistema cardiovascular

Estos van asociados al trabajo que se ve obligado a hacer el corazón ya que es el musculo que es demandado en mayor medida en este tipo de actividades que son de larga duración y de baja a alta intensidad:

- “Incremento del colesterol H.D.L (colesterol bueno)”
- “Disminución de la grasa corporal”
- “Disminución de la frecuencia cardiaca en reposo”
- “Aumento del volumen sanguíneo”

(Iraima Fernández González, Blanca López Erquicia, Susana Moral González: 2004, pág.26)

2.4.1.8.4.2. Beneficios sistema respiratorio

Los beneficios sobre este sistema son menos notorios ya que se producen a nivel interno, pero se aprecian en que se tiene mayor capacidad de resistencia, las respiraciones son más lentas y menos frecuentes cuando se están realizando el aeróbic.

- “Aumento en la ventilación máxima”
- “Incremento en la fuerza en los músculos respiratorios”
- “Incremento de la capacidad pulmonar”

- “Disminución de la frecuencia respiratoria”.

(Iraima Fernández González, Blanca López Erquicia, Susana Moral González: 2004, pág.27)

2.4.1.8.4.3. Beneficios sobre el sistema musculo esquelético

Los beneficios son amplios ya sea a nivel de huesos, articulaciones o de músculos y se podrían resumir en:

- Aumento de la resistencia y de la densidad ósea
- “Mayor llegada de sangre al hueso”
- “Aumento de la resistencia de los ligamentos”
- “Aumento de la fuerza en los tendones”
- “Ligero aumento de la masa muscular”
- “Optimización de los mecanismos de regulación hormonal”
- “Aumento de la densidad capilar”
- “Más y mayor actividad enzimática”

(Iraima Fernández González, Blanca López Erquicia, Susana Moral González: 2004, pág.27-28)

Además de estos tenemos otra serie de beneficios que se pueden localizar a nivel psicológico de la persona ya que es una herramienta que ayuda en la mejora de la autoestima a través del mejoramiento de la imagen corporal que tenemos de nosotros mismos.

2.4.1.8.5. Herramientas del aeróbic

La principal herramienta para realizar aeróbic es la música la cuál debe de adaptarse a nuestro grupo y no a nuestro gusto musical.

2.5. Resultado

Lograr un cambio en la metodología que se está utilizando actualmente para lograr un mayor interés por este tipo de clases.

2.6. Instructores

Provocar un cambio de mentalidad y de la forma en la que la metodología debe de ser aplicada en la práctica de los aeróbic.

2.7. Formulación de la hipótesis

° El proceso metodológico si incide para la práctica de los aeróbic en la dirección metropolitana de deporte y recreación del municipio de quito, provincia de pichincha.

° El proceso metodológico no incide para la práctica de los aeróbic en la dirección metropolitana de deporte y recreación del municipio de quito, provincia de pichincha.

2.8. Señalamiento de variables

2.8.1. Variable independiente: Proceso metodológico

2.8.2. Variable dependiente: Práctica de los aeróbic

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3. Enfoque de la investigación

La investigación se desarrolla bajo los paradigmas críticos- propositivos: crítico porque diagnostica y analiza la situación actual de la problemática institución y propositivo porque propone una alternativa de solución del problema detectada, yendo más allá del diagnóstico y el análisis, busca la comprensión de fenómenos sociales con un enfoque contextualizado, asumiendo una realidad final, de corte cuantitativos y cualitativamente porque luego de la recolección de información se ejecuta un análisis.

3.1. Modalidades de la investigación

El diseño de la investigación responde a dos modalidades: La Bibliográfica documental y de Campo.

3.1.1. Modalidad bibliográfica-documental y de campo

La investigación tiene la modalidad bibliográfica-documental y de campo, porque tiene el propósito de detectar, ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre diferentes aspectos, para lo cual se ha acudido a diferentes fuentes, tales como: documentos, libros, revistas, periódicos e internet, además porque a través de la observación y la vivencia se ha detectado este tipo de problemática como es:

EL PROCESO METODOLÓGICO PARA LA PRÁCTICA DE LOS AERÓBIC EN LA DIRECCION METROPOLITANA DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA.

No se utiliza adecuadamente las nociones básicas de los procesos metodológicos para la práctica de los aeróbic por parte de los entrenadores o instructores de esta modalidad lo que perjudica en el desarrollo y desenvolvimiento de los usuarios, los mismos que se sientes desmotivados por no poder hacer lo que se les enseña.

3.1.2. De campo

Es el estudio sistemático de los hechos en el lugar en que se producen. En esta modalidad el investigador toma contacto en forma directa con la realidad para obtener información de acuerdo con los objetivos del trabajo investigativo.

La investigación es de campo por cuanto para su realización se acudió al lugar de los hechos, mediante una observación directa y minuciosa y por haber obtenido la información directa de las autoridades de la institución, instructores personal administrativo y de servicio que optan por mejorar su educación, alcanzar su desarrollo potencial, procedimental, y actitudinal permitiendo ser verdaderos y auténticos en el cambio de mentalidad, profesionalismo y de vida.

3.1.3. De intervención social

Porque la investigación no se conforma solamente con averiguar las causas y efectos del problema estudiado, sino que además busca plantear una alternativa de solución al problema investigado para de esta manera erradicar dicha problemática y así lograr un estilo de vida diferente dentro de esta sociedad competitiva.

3.2. Niveles de investigación

3.2.1. Exploratorio

Tiene una metodología flexible de mayor amplitud y dispersión, genera hipótesis y reconoce variables de interés investigativo, sondea un problema poco investigado, a veces desconocido en un contexto particular.

La investigación es exploratoria porque sondea las características y particularidades de un problema poco investigado en un contexto particular. Se

realiza con el propósito de destacar los aspectos fundamentales de una problemática determinada y encontrar los procedimientos adecuados para elaborar una investigación posterior.

3.2.2. Descriptiva

Permite predicciones rudimentarias, es de medición precisa, tiene interés de acción social, compara entre dos o más fenómenos situaciones o estructuras, clasifica elementos, modelos de comportamiento según determinados criterios, caracteriza a una comunidad, distribuye datos variables considerados aisladamente.

El nivel descriptivo de la investigación busca comparar entre dos más fenómenos o situaciones; además pretende clasificar en base a criterios establecidos, así como a modelos de comportamiento. Es descriptiva porque la investigación puntualiza las causas y consecuencias del problema estudiado.

3.3. Asociación de variables

Es un análisis de correlación o sistema de variables, mide relaciones entre variables de los mismos sujetos de un contexto determinado. Evalúa las variaciones de comportamiento de una variable en función de variaciones de otra variable, mide el grado de relación entre variables en los mismos sujetos, y determina tendencias o modelos de comportamiento mayoritarios.

Como su nombre lo indica la investigación permitió analizar la correlación existente entre variables la misma que admite expresar predicciones estructurales que posean un valor explicativo parcial; en la investigación se establece la relación entre las dos variables, esto es la variable independiente, con la variable dependiente.

3.4. Población y muestra

Para la toma de la muestra se ha tomado a todos los usuarios, coordinadores, instructores y entrenadores, de la dirección metropolitana de deporte y recreación de la ciudad de Quito, ya que su número es pequeño y se ha especificado de la siguiente manera:

Personal	Frecuencia
Personal Coordinación de la D.M.D.R	02
Instructores y Entrenadores	04
Usuarios	92
Total	98

Cuadro N°=1: Población

Elaborado por : El investigador Paco Lizardo Ortiz Celin

3.5. Matriz de variables

3.5.1. Variable independiente: Proceso metodológico

Cuadro N°=2: Proceso metodológico

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES LO OBSERVABLE	ITEMS LO COMPROBABLE	TECNICAS E INSTRUMENTOS
<p>“Un proceso ascendente de crecimiento, ya que significa un permanente proceso de acumulación de conocimientos y experiencias; dicho proceso va definiendo por si mismo las posibilidades de avanzar, en la medida en la que se van construyendo las mediaciones necesarias para ello.” (Rosado:2004,pag 230)</p>	<p>1. Proceso. 2. Conocimientos. 3. Experiencias.</p>	<p>1. Desarrollo, fase, transformación. 2. Inteligencia, sabiduría, ciencia. 3. Práctica, pericia maestría.</p>	<p>1.-¿Utiliza algún tipo de proceso basado en la ciencia para desarrollar la clase? si() no() 2.-¿Posee conocimientos avalados por la ciencia para enseñar? si() no() 3.-¿Ofrece variados tipo de experiencias en la clase ? si() no() 4.-¿Sus conocimientos los refuerza con la práctica y la teoría ? si() no() 5.-¿Los conocimientos y su aprendizaje los desarrollo en fases? si() no()</p>	<p>Encuesta. Cuestionario.</p>

Elaborado por: El investigador Paco lizardo Ortiz Celin

3.5.2. Variable dependiente: Práctica de los aeróbic

Cuadro N°= 3: Práctica de los aeróbic

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES Lo observable	ITEMS Lo comprobable	TECNICA INSTRUMENTO E
<p>“Consiste en la realización de ejercicios globales de locomoción a cuerpo libre, sin material específico, a ritmo de música, con una intensidad específica. El objetivo principal es el trabajo cardiovascular y la adaptación orgánica a nivel cardiorespiratoria y circulatoria”. (Julio Dieguez Papí:2007,25)</p>	<p>1.Ejercicios 2.Locomocion 3.Música</p>	<p>1.Gimnasia, práctica ,instrucción 2. Movimiento, traslación transporte 3. Armonía, canto , ritmo.</p>	<p>1. ¿Utiliza música cuadrada cuando practica y enseña los aeróbic? sí() no() 2.¿En los aerobic la locomoción se basa en movimientos alto impacto? sí() no() 3.¿Los ejercicios del aerobic van en armonía con la música ? sí() no() 4.¿Se puede hacer aerobic sin música ? sí() no() 5.¿Distingue cuál es la diferencia conceptual entre ejercicios gimnásticos y aeróbic? sí() no()</p>	<p>Cuestionario Encuesta</p>

Elaborado por: El investigador Paco Lizardo Ortiz Celin

3.6. Plan de recolección de información

Cuadro N°=4: Plan de recolección de información

Preguntas básicas	Explicación
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
2.- ¿De qué personas u objetos?	De los participantes
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Sobre las metodologías utilizados en la práctica de los aeróbic
4.- ¿Quién?	Investigador.
5.- ¿A quiénes?	A los miembros del universo investigado
6.- ¿Cuándo?	Marzo-Noviembre del 2014
7.- ¿Dónde?	“En la dirección metropolitana de deporte y recreación”
8.- ¿Cuántas veces?	Dos veces: una piloto y otra definitiva
9.- ¿Que técnica de recolección?	Observación. Encuesta.
10.- ¿Con que?	Observación. Cuestionario.

Elaborado por: El investigador Paco Lizardo Ortiz Celin

3.6.1. Plan de procesamientos y análisis de la información

Los datos recogidos se transforman siguiendo ciertos procedimientos:

- Revisión crítica de la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa: Contradictoria, incompleta, no pertinente.
- Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales, para corregir falla de constatación.
- Tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis.
- Manejo de Información
- Estudios estadísticos de datos para la presentación de resultados.

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

4. Preguntas instructores.

Encuesta dirigida a los instructores de la dirección metropolitana de deporte y recreación de la ciudad de Quito.

Objetivo:

Recolectar información sobre el proceso metodológico para la práctica de los aeróbic y su conocimiento sobre ella.

Indicaciones

Escriba con una X en la respuesta que considere correcta
Responda con toda sinceridad y libertad.

Contenido

Pregunta 1.- ¿Utiliza algún tipo de proceso basado en la ciencia para desarrollar la clase?

Respuestas: si() no()

Pregunta 2.- ¿Posee conocimientos avalados por la ciencia para enseñar?

Respuestas: si() no()

Pregunta 3.- ¿Ofrece variados tipos de experiencias en la clase?

Respuestas: si() no()

Pregunta 4.- ¿Sus conocimientos los refuerza con la práctica y la teoría?

Respuestas: si() no()

Pregunta 5.- ¿Los conocimientos y su aprendizaje los desarrolla en fases?

Respuesta: si() no()

Pregunta 6.- ¿Utiliza música cuadrada cuando practica los aeróbic?

Repuesta: si() no()

Pregunta 7.- ¿En los aeróbic la locomoción se basa en movimientos de alto impacto?

Respuesta: si() no()

Pregunta8.- ¿Los ejercicios del aeróbic van en armonía con la música?

Respuesta: si() no()

Pregunta9.- ¿Se puede hacer aeróbic sin música?

Respuesta: si() no()

Pregunta 10.- ¿Distingue cual es la diferencia entre ejercicios gimnásticos y aeróbic?

Respuestas: si() no()

4.1. Análisis e interpretación de preguntas a coordinadores e instructores contenidos:

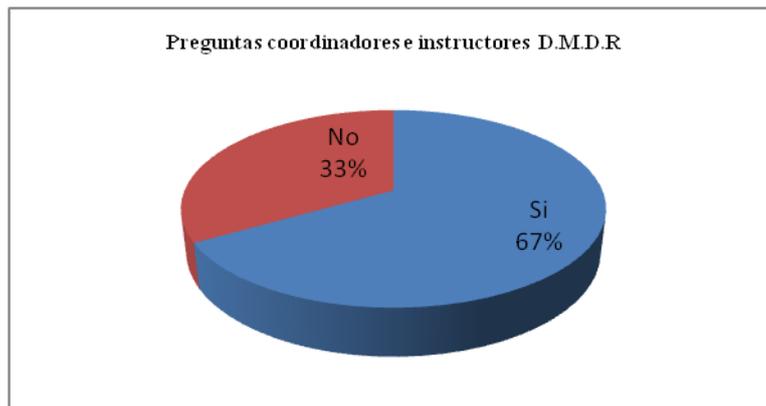
Pregunta 1.-¿Utiliza algún tipo de proceso basado en la ciencia para desarrollar la clase?

Cuadro N°= 1

Alternativa	#	Porcentaje
Si	4	66.66666667
No	2	33.33333333
Total	6	100

Fuente : Coordinadores e instructores
D.M.D.R
Elaboración: Paco Ortiz

Gráfico N°= 1



Análisis: Un 66.67% afirma que si utiliza un proceso para la enseñanza en este caso de los aeróbic, mientras que el 33.33% afirma que no, que baza esta enseñanza en la práctica, que da la experiencia de la práctica.

Interpretación: Se nota que el campo es dominado por personas que tienen estudios en el área, y que los empíricos basan su accionar en lo aprendido por la experiencia, videos y talleres de muy corta duración.

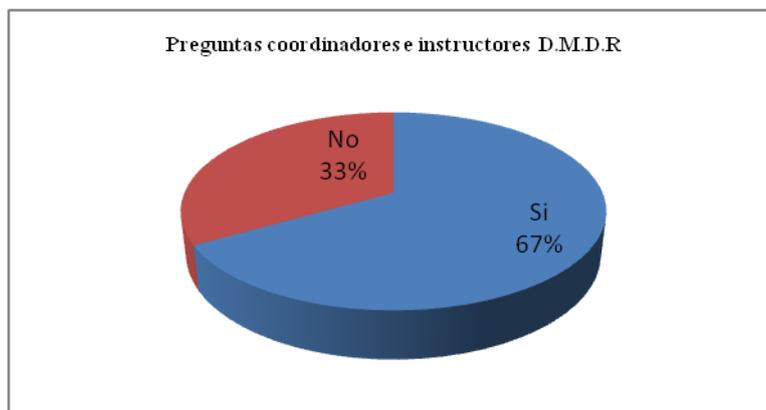
Pregunta 2.- ¿Posee conocimientos avalados por la ciencia para enseñar?

Cuadro N°=2

Alternativa	#	Porcentaje
Si	4	66.66666667
No	2	33.33333333
Total	6	100

Fuente : Coordinadores e instructores
D.M.D.R
Elaboración: Paco Ortiz

Gráfico N°=2



Análisis: Al contestar esta pregunta responden un 66.67% que si y un 33.33% que no, pero no pueden diferenciar claramente conceptos básicos.

Interpretación: Responden de esta manera ya que consideran que por tener un título en otra área, pueden y están avalados, pero al hablar se puede notar que sus conocimientos no están bien fundamentados en las materias en las que se basa la actividad física como por ejemplo el entrenamiento deportivo.

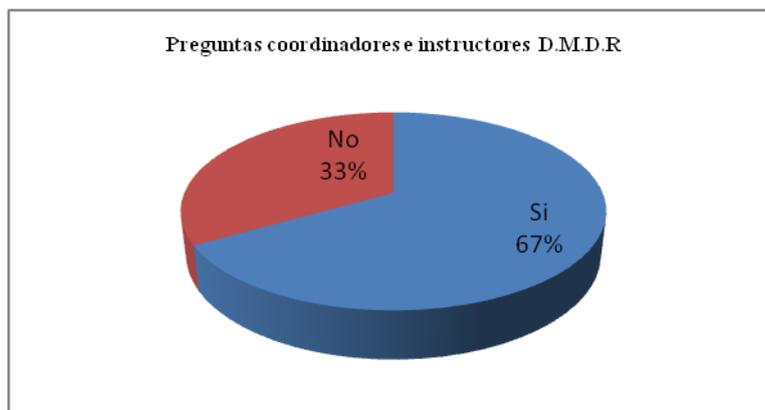
Pregunta3.- ¿Ofrece variados tipos de experiencias en la clase?

Cuadro N°=3

Alternativa	#	Porcentaje
Si	4	66.66667
No	2	33.33333
Total	6	100

Fuente : Coordinadores e instructores
D.M.D.R
Elaboración: Paco Ortiz

Gráfico N°=3



Análisis: Un 33.33% afirma que no, porque solo hace lo que le gusta al usuario, es decir coreografías y más coreografías, solo un 66.67% afirma que en la clase da otros tipos de estímulos, y no solo los de carácter físico.

Interpretación: El no dominar materias específicas de la cultura física como juegos pequeños les impide tener una visión más amplia a la hora de seleccionar e imponer estímulos, ya que la recreación no entra dentro de las clases de muchos de ellos.

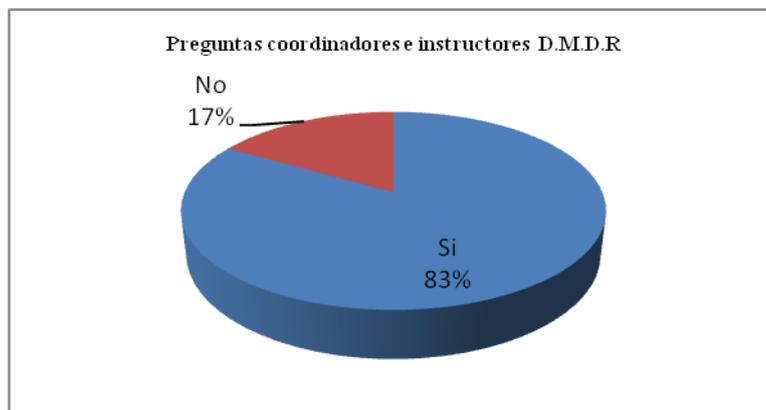
Pregunta 4.-¿Sus conocimientos los refuerza con la práctica y la teoría?

Cuadro N°=4

Alternativa	#	Porcentaje
Si	5	83.33333333
No	1	16.66666667
Total	6	100

Fuente : Coordinadores e instructores
D.M.D.R
Elaboración: Paco Ortiz

Gráfico N°=4



Análisis: Un 16.67% da mayor importancia a la práctica y al lucirse en la clase que a la búsqueda de la teoría para desarrollar mejor tanto la práctica como la enseñanza, solo un 83.33% se dedica a esta tarea.

Interpretación: Se puede apreciar esto porque al no haber un conocimiento científico sobre el tema, se lo trata a la ligera, además las fuente bibliográficas para la investigación son muy diseminadas y generalmente son confusas para quien no tenga conocimientos especializados en el área.

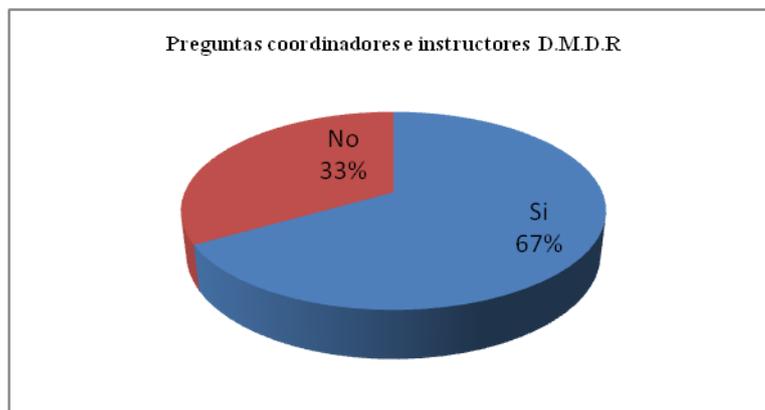
Pregunta 5.- ¿Los conocimientos y su aprendizaje los desarrollo en fases?

Cuadro N°=5

Alternativa	#	Porcentaje
Si	4	66.66666667
No	2	33.33333333
Total	6	100

Fuente : Coordinadores e instructores
D.M.D.R
Elaboración: Paco Ortiz

Gráfico N°=5



Análisis: Un 66.67% responde que si, ya que este número corresponde a las personas que tienen conocimientos en el área de cultura física, y el 33.33% afirma que no porque lo realizo, en talleres de un solo día.

Interpretación: Al no haber una curva de aprendizaje no se tiene la suficiente conciencia de cómo se debe de impartir los conocimientos ya que ellos mismos no aprendieron de esta forma y fueron directo a la práctica.

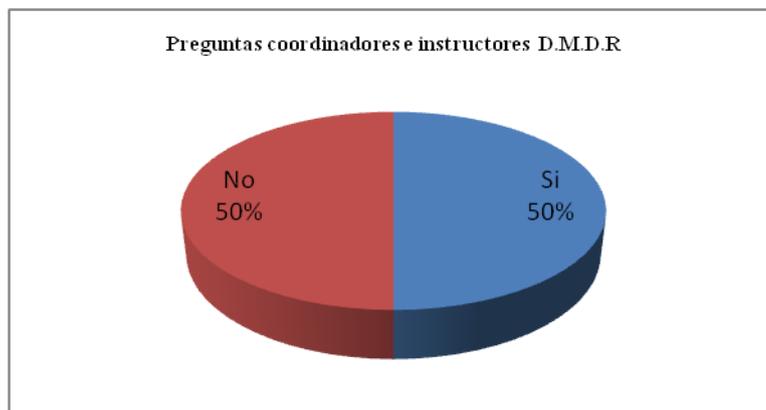
Pregunta 6.- ¿Utiliza música cuadrada cuando practica y enseña los aeróbic?

Cuadro N°=6

Alternativa	#	Porcentaje
Si	3	50
No	3	50
Total	6	100

Fuente : Coordinadores e instructores
D.M.D.R
Elaboración: Paco Ortiz

Grafico N°=6



Análisis: La mitad y mitad 50% y 50% responden que si y que no porque el concepto de música cuadrada o simetrizada no lo manejan muy bien para ellos es suficiente con seguir el ritmo.

Interpretación: El aeróbic es una modalidad que para ser ejecutada de una forma correcta necesita de muchos conocimientos no solo en la parte física, que tiene que ver con entrenamiento deportivo, sino con materias anexas tal es el caso de musicalización o teoría musical.

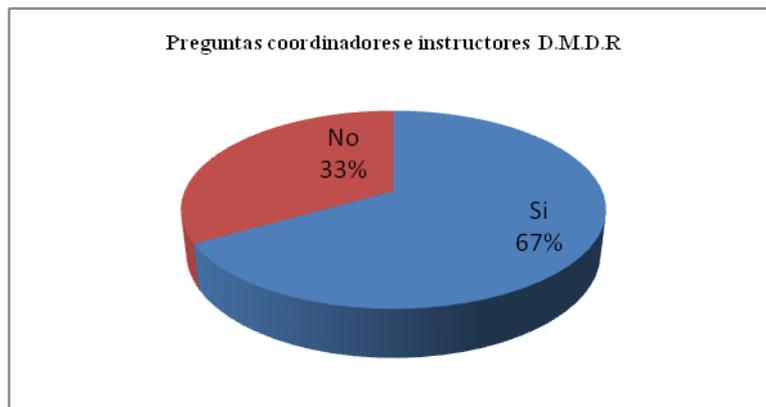
Pregunta 7.- ¿En los aeróbic la locomoción se basa en movimientos de alto impacto?

Cuadro N°=7

Alternativa	#	Porcentaje
Si	4	66.66666667
No	2	33.33333333
Total	6	100

Fuente : Coordinadores e instructores
D.M.D.R
Elaboración: Paco Ortiz

Gráfico N°=7



Análisis: El 67% responde que si porque es la manera habitual de trabajar de estos instructores y solo el 33% afirma que no, porque ellos utilizan otras técnicas para lograr el efecto de trabajo cardiovascular y cardiorrespiratorio.

Interpretación: Muchos de los instructores basan su trabajo en movimientos de alto impactó ya que con estos en muy poco tiempo se logra que el usuario suba su frecuencia cardiaca y por ende haya la sensación de trabajo por agotamiento sin que se cumpla que es una clase de larga duración y de intensidades que estén entre el cincuenta y ochenta por ciento de la frecuencia cardiaca individual.

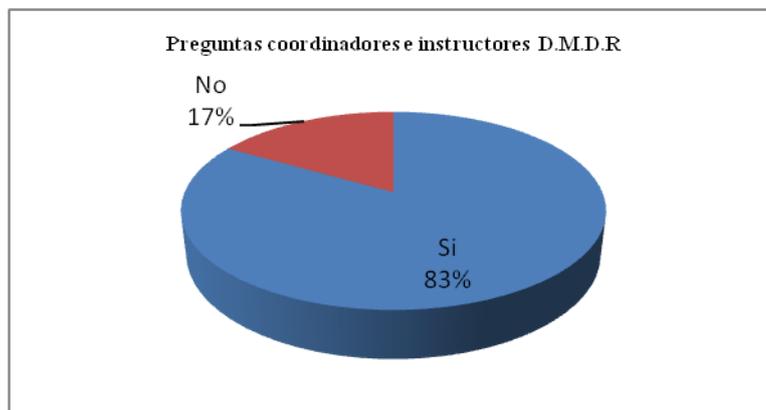
Pregunta8.- ¿Los ejercicios del aeróbic van en armonía con la música?

Cuadro N°=8

Alternativa	#	Porcentaje
Si	5	83.33333333
No	1	16.66666667
Total	6	100

Fuente : Coordinadores e instructores
D.M.D.R
Elaboración: Paco Ortiz

Gráfico N°=8



Análisis: La mayoría que corresponde al 83% manifiesta que si, ya que ellos dominan y conocen algo de teoría musical, el restante 17% dice que no es importante porque lo que importa es el esfuerzo realizado.

Interpretación: La capacitación en este sentido es llevada a cabo de mejor manera pero claro no es completa ya que no se le da la importancia que está tiene dentro del desarrollo de la clase, el tener conocimientos fundamentados en esta área facilita el trabajo y permite que el instructor logre llegar de mejor manera a los usuarios

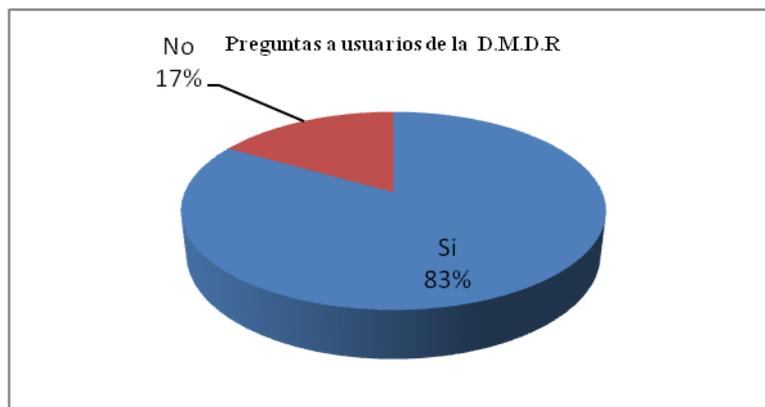
Pregunta 9.-¿Se puede hacer aeróbic sin música?

Cuadro N°=9

Alternativa	#	Porcentaje
Si	5	83.33333333
No	1	16.66666667
Total	6	100

Fuente : Coordinadores e instructores
D.M.D.R
Elaboración: Paco Ortiz

Gráfico N°= 9



Análisis: La mayoría que corresponde al 83.33% indica que si hay como dar clases, y solo el 16.67% indica que no, esta respuesta se basa a que la cadencia de movimiento y de velocidad, se la puede adquirir con la práctica y se la puede reproducir haya o no música de acompañamiento.

Interpretación: El porcentaje más pequeño corresponde a no profesionales en el área los cuales no pueden por la práctica y la constancia ser capaces de reproducir la cadencia y el ritmo, sin el acompañamiento de la música.

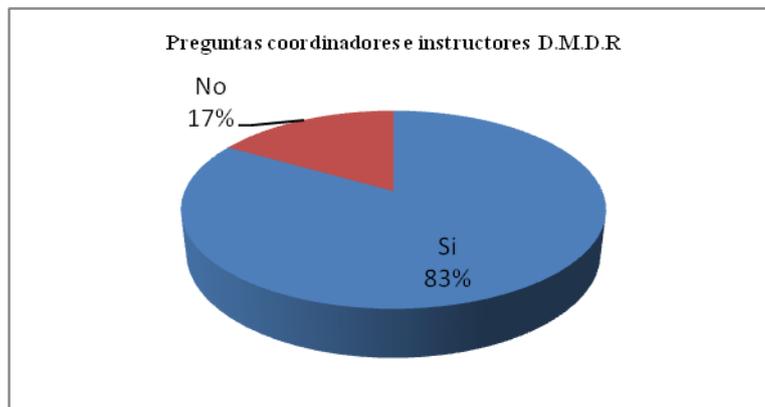
Pregunta 10.-¿Distingue cual es la diferencia conceptual entre ejercicios gimnásticos y aeróbic?

Cuadro N°=10

Alternativa	#	Porcentaje
Si	5	83.33333333
No	1	16.66666667
Total	6	100

Fuente : Coordinadores e instructores
D.M.D.R
Elaboración: Paco Ortiz

Gráfico N°=10



Análisis: La mayoría responde que si sabe la diferencia exacta esta corresponde al 83.33%, mientras que la minoría el 16.67% manifiesta que no, ya que para ellos en ambos casos son ejercicios.

Interpretación: Está falta de apreciación se debe notablemente al carecer de estudios en el área, ya que muchos de ellos la han escogido, como actividad para generar ingresos extras a su actividad principal, que la realizan en otras áreas.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

4.2. Preguntas usuarios

Encuesta dirigida a los usuarios del gimnasio de la dirección metropolitana de deporte y recreación de la ciudad de Quito.

Objetivo:

Recolectar información sobre los procesos metodológicos que aplican los instructores para la práctica de los aeróbic y su conocimiento sobre ella.

Indicaciones

Escriba con una X en la respuesta que considere correcta

Responda con toda sinceridad y libertad.

Contenido:

Pregunta 1.- ¿Cuando le enseñan la clase de aeróbic utiliza un proceso el instructor?

Respuestas: sí() no()

Pregunta 2.- ¿Su instructor tiene conocimientos científicos para enseñar?

Respuestas: sí() no()

Pregunta 3.- ¿Su instructor le presenta experiencias variadas en la clase?

Respuestas: sí() no()

Pregunta 4.- ¿Refuerza su instructor los conocimientos con teoría y práctica?

Respuestas: sí() no()

Pregunta 5.- ¿Le enseñan por fases los conocimientos?

Respuesta: si() no()

Pregunta 6.- ¿La música de su instructor es cuadrada y simétrica?

Repuesta: si() no()

Pregunta 7.- ¿Le enseñan con movimientos de alto impacto el aeróbic?

Respuesta: si() no()

Pregunta8.- ¿La música le da armonía a las clases de aeróbic?

Respuesta: si() no()

Pregunta9.- ¿Le han dado clases de aeróbic sin música?

Respuesta: si() no()

Pregunta 10.- ¿La gimnasia y el aeróbic son parecidos?

Respuestas: si() no()

4.2.1 Análisis e interpretación de preguntas a usuarios:

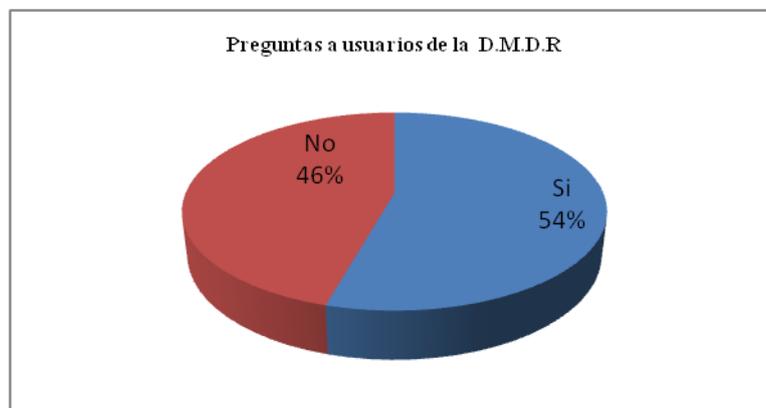
Pregunta 1.-¿Cuando le enseñan la clase de aeróbic utiliza un proceso el instructor?

Cuadro N°=1

Alternativa	#	Porcentaje
Si	50	54.34782609
No	42	45.65217391
Total	92	100

Fuente : Usuarios de la D.M.D.R
Elaboración: Paco Ortiz

Gráfico N°=1



Análisis: Un 54% manifiesta que sí, porque cada clase es diferente, pero al variar constantemente no pueden adaptarse a la clase, mientras el 46% manifiesta, que no, y repiten las clases contantemente por lo cual se llegan a aburrir.

Interpretación: Dada la diversidad de métodos de enseñanza, solo una preparación especial en este tema logra que el instructor tenga una acogida favorable en los usuarios. Y con esto se puede llegar desde a los que recién comienzan como a los que ya tienen experiencia.

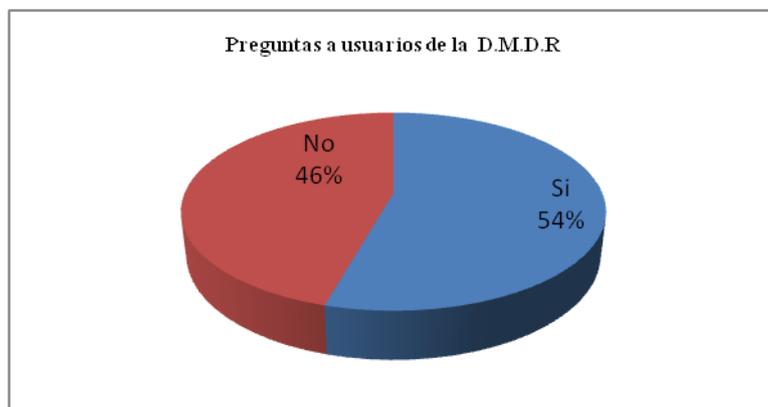
Pregunta 2.- ¿Su instructor tiene conocimientos científicos para enseñar?

Cuadro N°=2

Alternativa	#	Porcentaje
Si	50	54.34782609
No	42	45.65217391
Total	92	100

Fuente : Usuarios de la D.M.D.R
Elaboración: Paco Ortiz

Gráfico N°=2



Análisis: En esta pregunta el 54% responde que sí, porque lo piensa, y el 46% que no porque piensan que es solo cuestión de pararse al frente y hacer ejercicios sin darse cuenta que es una actividad que con lleva preparación.

Interpretación: La respuesta a esta pregunta se debe en parte a factores visuales ya que la mayoría al tener un físico agradable hace suponer que se acompaña de conocimientos en el área de lo que es la actividad física, y el otro porcentaje restante no le interesa si sabe teoría o no porque lo que ellos buscan es la práctica de la modalidad en base a las coreografías que se presentan y se hacen en la sesión de trabajo o clase.

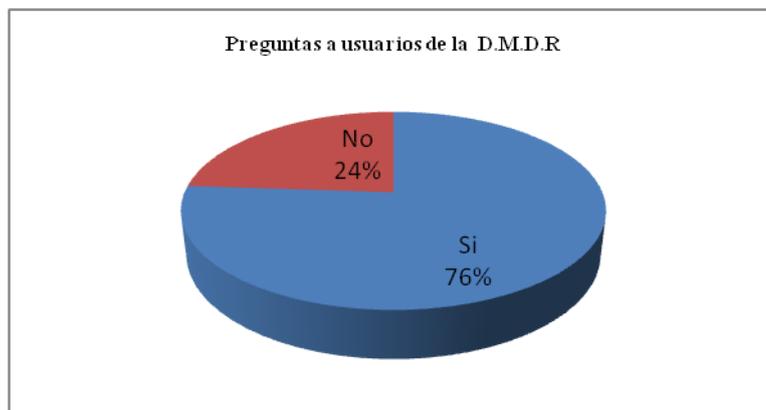
Pregunta3.- ¿Su instructor le presenta experiencias variadas en la clase?

Cuadro N°=3

Alternativa	#	Porcentaje
Si	70	76.08695652
No	22	23.91304348
Total	92	100

Fuente : Usuarios de la D.M.D.R
Elaboración: Paco Ortiz

Gráfico N°=3



Análisis: La mayoría que representa un 76% por ciento dice que si que si hay variedad, y que no solo se dedican a hacer las coreografías, mientras que un 24% que no pero que esto es raras veces.

Interpretación: Al no contar con conocimientos especializados en el área no se puede explotar a cabalidad la modalidad, ya que no solo se puede realizar la actividad física propia sino que se la puede acompañar por otras actividades que no desfasen la actividad principal.

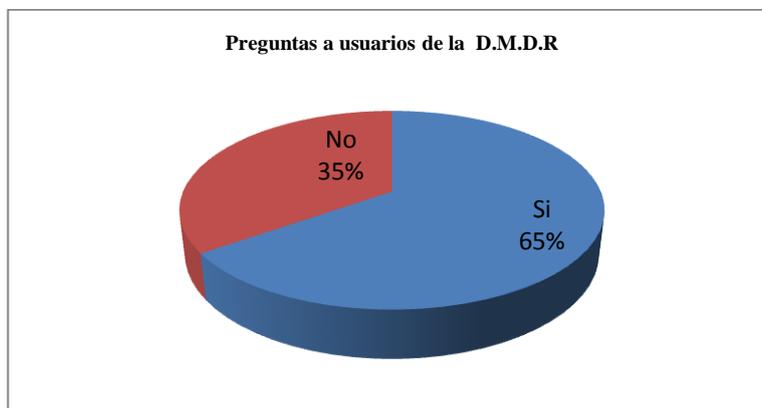
Pregunta 4.- ¿Refuerza su instructor los conocimientos con teoría y práctica?

Cuadro N°=4

Alternativa	#	Porcentaje
Si	60	65.2173913
No	32	34.7826087
Total	92	100

Fuente : Usuarios de la D.M.D.R
Elaboración: Paco Ortiz

Gráfico N°=4



Análisis: En este sentido un 65% dijo que si que no solo se dedicaba a la parte práctica, mientras que el 35% afirmó que no, pero que esto ocurría cuando se le preguntaba sobre temas específicos.

Interpretación: Podemos notar con esto que lo que busca el instructor, es lucirse en la clase, con la parte práctica sin haber una transferencia de conocimientos adecuada en la parte teórica.

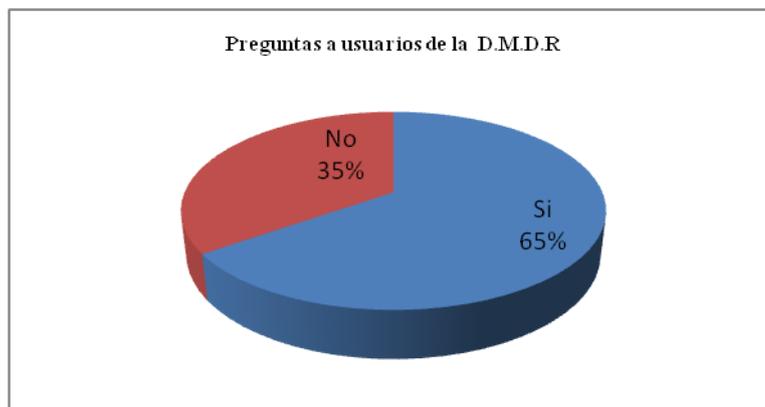
Pregunta 5.-¿ Le enseñan por fases los conocimientos?

Cuadro N°=5

Alternativa	#	Porcentaje
Si	60	65.2173913
No	32	34.7826087
Total	92	100

Fuente : Usuarios de la D.M.D.R
Elaboración: Paco Ortiz

Gráfico N°=5



Análisis: Con un 65% por ciento indica que si hay la enseñanza de conocimientos por fases, pero indican que las clases no llevan un contenido ascendente con relación a la anterior, y el 35% manifiesta que no hay tal enseñanza por fases, porque cada clase no recoge la enseñanza anterior.

Interpretación: Esto resulta de que los procesos de enseñanza y la enseñanza no son aplicados a cabalidad por desconocimiento del instructor ya que no los relaciona con la práctica, el sentido de la clase se basa en que más difícil mejor, sin tener un encadenamiento con lo enseñado anteriormente.

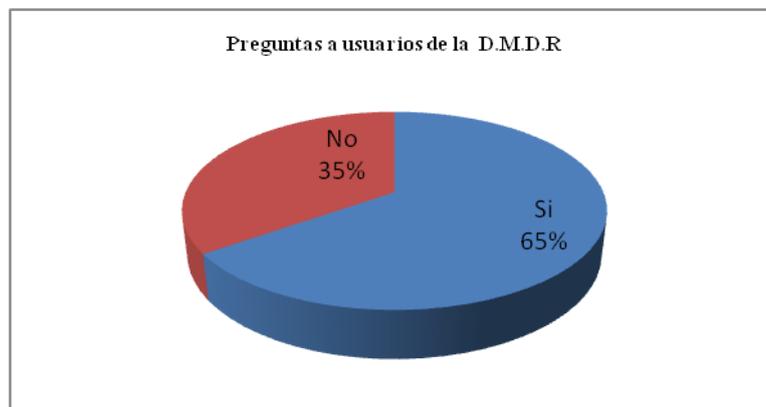
Pregunta 6.- ¿La música de su instructor es cuadrada o simétrica?

Cuadro N°=6

Alternativa	#	Porcentaje
Si	60	65.2173913
No	32	34.7826087
Total	92	100

Fuente : Usuarios de la D.M.D.R
Elaboración: Paco Ortiz

Grafico N°=6



Análisis: Un 65% de usuarios si supo lo que significaba estos términos en relación a la música, solo el 35% manifestó que no, y que no sabía si la música cumplía con estos parámetros.

Interpretación: Los conocimientos musicales se ven desde el momento de escoger las herramientas para dar la clase, y la música es el alma dentro de la clase de aeróbic por lo que se puede notar que lo que interesa es el ritmo más no la estructura de la misma, y al no preocuparse por estos detalles el trabajo al final se verá disminuido por la falta de precaución en este sentido.

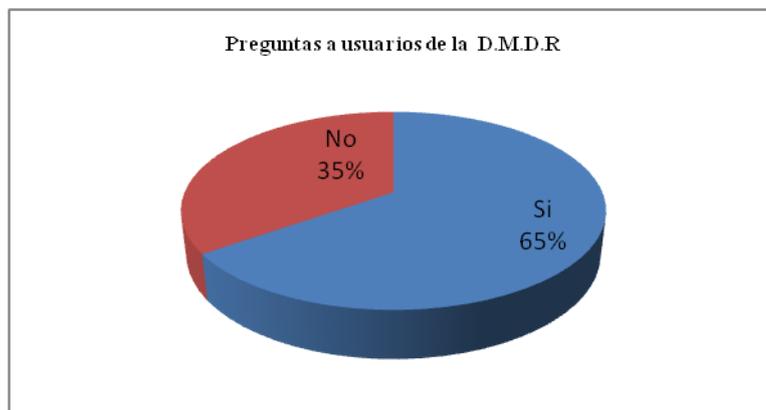
Pregunta 7.- ¿Le enseñan con movimientos de alto impacto el aeróbic?

Cuadro N°=7

Alternativa	#	Porcentaje
Si	60	65.2173913
No	32	34.7826087
Total	92	100

Fuente : Usuarios de la D.M.D.R
Elaboración: Paco Ortiz

Gráfico N°=7



Análisis: Ante esta pregunta el 65% manifestó que sí, que la enseñanza es basada en este tipo de ejercicios, y solo el 35% que no se utilizaba este tipo de pasos, esto es debido a que los pasos de bajo impacto deben de ser trabajados metodológicamente para que produzcan el efecto deseado.

Interpretación: La aplicación del alto impacto dentro de las clases se debe a que es la manera rápida de obtener resultados, ya que el usuario asocia que mientras más suda es mejor sin darse cuenta que el efecto es dado en la continuidad y en la intensidad que debe de ir de menor a mayor pero sin rebasar parámetros ya predeterminados.

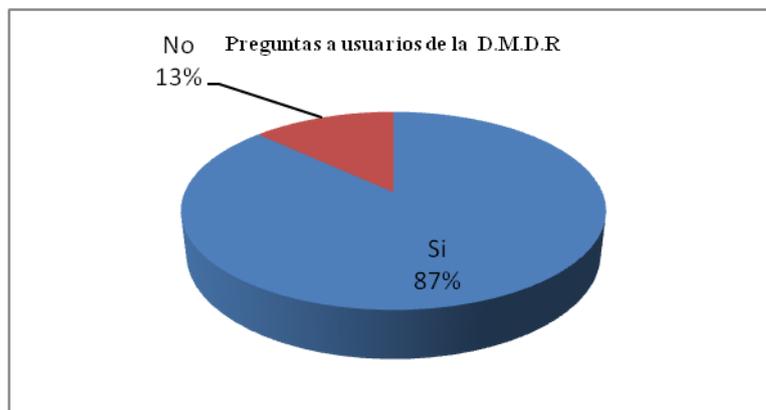
Pregunta 8.- ¿La música le da armonía a las clases de aeróbic?

Cuadro N°=8

Alternativa	#	Porcentaje
Si	80	86.956521
No	12	13.043479
Total	92	100

Fuente : Usuarios de la D.M.D.R
Elaboración: Paco Ortiz

Gráfico N°=8



Análisis: El 87% de los encuestados está de acuerdo con que la música le da sentido y armonía a la clase de aeróbic y solo el 13% manifestó indiferencia que ellos van sudar no a escuchar música.

Interpretación: El Instructor se debe de preocupar mucho en este sentido ya que si está rayada o no difunde un mensaje que sea captado por los usuarios estos no consiguen armonizar los movimientos.

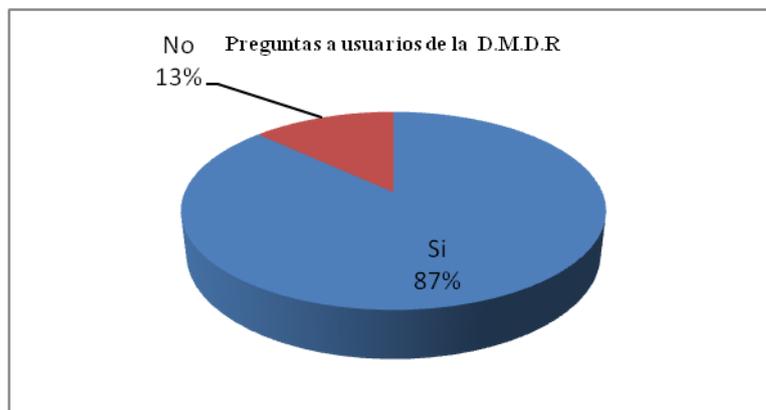
Pregunta 9.- ¿Le han dado clases de aeróbic sin música?

Cuadro N°=9

Alternativa	#	Porcentaje
Si	80	86.95652174
No	12	13.04347826
Total	92	100

Fuente : Usuarios de la D.M.D.R
Elaboración: Paco Ortiz

Gráfico N°=9



Análisis: Con un 87% a favor del sí los usuarios expresan que si les han dado clases de aeróbic sin música solo el 13% afirma que no, y esto en muy contadas ocasiones.

Interpretación: La razón de esto es que la música le da la vida a la clase, y ella es la que indica indirectamente como realizarla ya que al ser simétrica indica en qué momento realizar los cambios de paso, giros, etc.

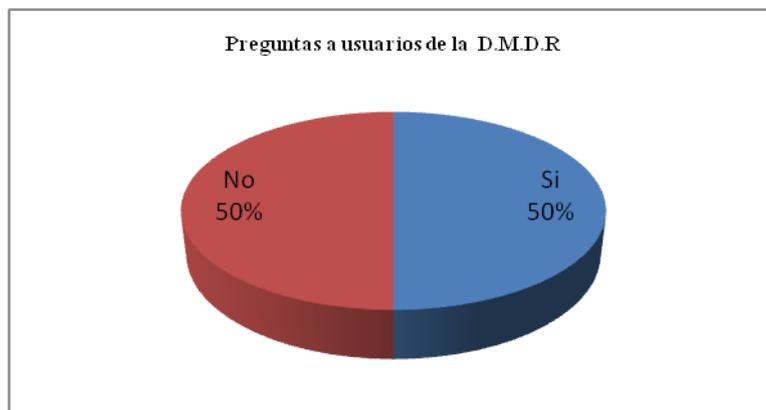
Pregunta 10.- ¿La gimnasia y el aeróbic son parecidos?

Cuadro N°=10

Alternativa	#	Porcentaje
Si	46	50
No	46	50
Total	92	100

Fuente : Usuarios de la D.M.D.R
Elaboración: Paco Ortiz

Gráfico N°=10



Análisis: En esta pregunta se responde 50% a favor de las dos opciones sin tener claro la diferencia que existe entre ellas.

Interpretación: Al no haber una transferencia de tipo teórica se produce esto porque no se puede saber exactamente que son los aeróbic, y cuál es su diferencia aunque mínima con la gimnasia y la realización de otros ejercicios aeróbicos como el trote, caminar, etc.

4.3. Verificación de la hipótesis

El presente trabajo de investigación, se realizó con la población de 98 personas, los cuales están divididos en 92 usuarios, 4 instructores y 2 coordinadores, que asisten y pertenecen a la dirección metropolitana de deporte y recreación (D.M.D.R) del municipio de Quito, provincia de Pichincha.

Hipótesis.

H1: “ El proceso metodológico si incide para la práctica de los aeróbic en la dirección metropolitana de deporte y recreación del municipio de Quito, provincia de Pichincha.”

HO: “ El proceso metodológico no incide para la práctica de los aeróbic en la dirección metropolitana de deporte y recreación del municipio de Quito, provincia de Pichincha.”

4.3.1 Modelo estadístico

Para realizar este estudio se realizó bajo un modelo estadístico descriptivo. Para lo cual se utilizó las siguientes fórmulas.

$$\bar{x} = \frac{\sum f x}{n} \qquad \vartheta x = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}}$$

Donde

x = Representa a coordinadores o usuarios.

\sum = Sumatoria

f = Función

n = Número de preguntas

ϑ = Verificación

4.3.2 Selección del nivel de intervalo de confianza

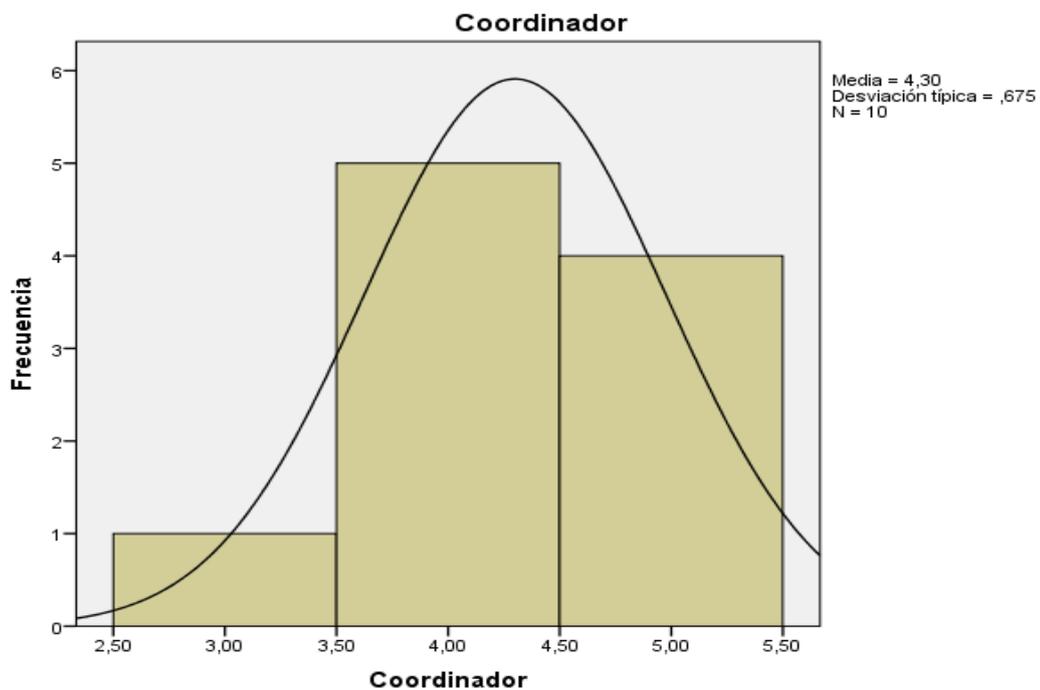
Para verificar la hipótesis se han tomado los datos que han salido a favor tanto en la encuesta a coordinadores como usuarios y estos datos son: coordinadores es de 4.30 la media y su desviación típica es de 0.67; para usuarios es de 61.60 la media y su desviación típica es de 11.88; estos datos están en una curva normal alrededor de la media y oscilan hacia la derecha, por lo tanto se dice que están a favor de la hipótesis.

Cuadro N°= 5: Estadísticos

		Coordinador	Coordinador_No	Usuario	Usuario_No
N	Válidos	10	10	10	10
	Perdidos	0	0	0	0
Media		4,3000	1,7000	61,6000	30,4000
Mediana		4,0000	2,0000	60,0000	32,0000
Moda		4,00	2,00	60,00	32,00
Desv. típ.		,67495	,67495	11,88089	11,88089
Varianza		,456	,456	141,156	141,156

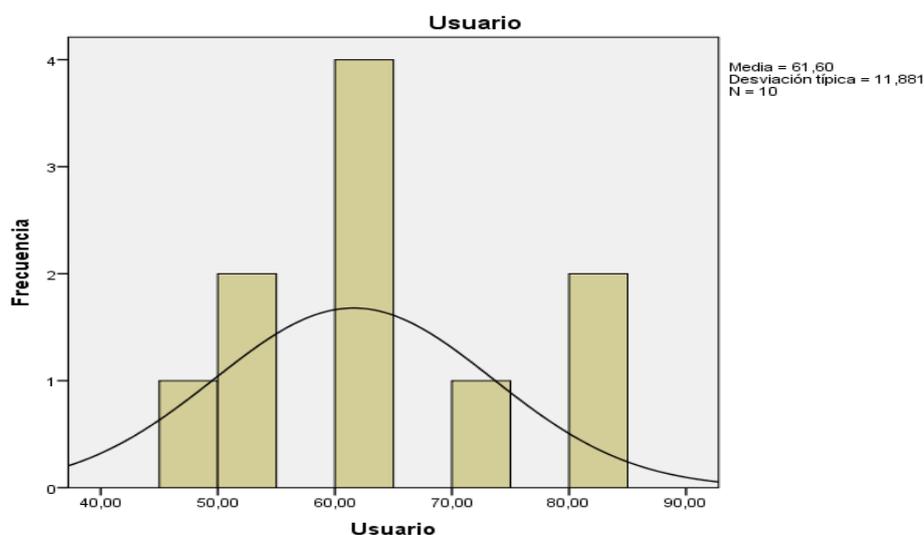
Elaborado por: El investigador Paco Lizardo Ortiz Celin

Cuadro N°= 6: Desviación coordinador



Elaborado por: El investigador Paco Lizardo Ortiz Celin

Cuadro N°= 7: Desviación usuario



Elaborado por: El investigador Paco Lizardo Ortiz Celin

4.3.3 Zonas de estadísticas de contraste para aceptación o rechazo de la hipótesis de la tesis

Para los usuarios y coordinadores positivos:

Cuadro N°= 8: Prueba de Kolmogorov-Smirnov

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

		Coordinador	Usuario
N		10	10
Parámetros normales ^{a,b}	Media	4,3000	61,6000
	Desviación típica	,67495	11,8808
Diferencias más extremas	Absoluta	,272	,254
	Positiva	,272	,254
	Negativa	-,250	-,146
Z de Kolmogorov-Smirnov		,859	,802
Sig. asintót. (bilateral)		,452	,541
	Sig.	,380 ^c	,461 ^c
Sig. Monte Carlo (bilateral)	Límite inferior	,367	,448
	Límite superior	,392	,473

Elaborado por: El investigador Paco Lizardo Ortiz Celin

- La distribución de contraste es la Normal.
- Se han calculado a partir de los datos.

Cuadro N° = 9: Estadísticos de contraste

			Coordinador	Usuario
Chi-cuadrado			2,600 ^a	3,000 ^c
Gl			2	4
Sig. asintót.			,273	,558
Sig. Monte Carlo	Sig.		,364 ^b	,679 ^b
	Intervalo de confianza	Límite inferior	,352	,667
	al 99%	Límite superior	,376	,691

Elaborado por: El investigador Paco Lizardo Ortiz Celin

a. 3 casillas (100,0%) tienen frecuencias esperadas menores que 5. La frecuencia de casilla esperada mínima es 3,3.

b. Basado en 10000 tablas muestrales con semilla de inicio 2000000.

c. 5 casillas (100,0%) tienen frecuencias esperadas menores que 5. La frecuencia de casilla esperada mínima es 2,0.

Por lo analizado se puede ver que se acepta la hipótesis positiva la cual dice: "El proceso metodológico si incide para la práctica de los aeróbic en la dirección metropolitana de deporte y recreación del municipio de Quito, provincia de Pichincha."

Con esto se aprueba la investigación y la aceptación de los resultados.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5. Conclusiones

5.1.1.- Se comprobó la falta de preparación específica de los instructores, en cuanto a lo que se refiere a los procesos metodológicos para la práctica de los aeróbic.

5.1.2.- Se diagnostico que los conocimientos de los instructores en su gran mayoría no son sólidos debido a que son obtenidos en talleres de corta duración, y que no tienen los suficientes respaldos académicos.

5.1.3.- Se determino que los instructores necesitan capacitarse y educarse de mejor manera para obtener una base solida de conocimientos que le permitan desenvolverse en el ámbito en el cual están.

5.1. Recomendaciones

5.1.1.- Fomentar la constante preparación de los instructores, en cuanto se refiere la parte teórica y no solo a la parte práctica de la enseñanza, pero que estos tenga una base científica solida y que consten con los avales suficientes.

5.1.2.- Permitir el acceso a información de calidad a través de seminarios que estén guiados por profesionales en el aérea.

5.1.3.- Elaborar una guía metodológica para la práctica de los aeróbic la cual estará a disposición de los instructores, con esto tendrán un instrumento de consulta para poder solventar dudas y aumentar sus conocimientos.

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA

6. Tema

“DISEÑAR UNA GUÍA PARA SIMPOSIOS SOBRE LOS PROCESOS METODOLÓGICOS PARA LA PRÁCTICA DE LOS AERÓBIC EN LA DIRECCIÓN METROPOLITANA DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA.”

6.1. Datos informativos

Nombre de la Institución: “Dirección metropolitana de deporte y recreación del municipio de Quito”

Beneficiarios: Instructores que pertenecen al programa Quito activo y saludable

Ubicación: Cantón Quito, provincia de Pichincha.

Tiempo estimado para la ejecución: Diciembre 2014 Marzo 2015

Equipo responsable: Tutor: Mg. Beto Orlando Ortiz Arcos

Investigador: Paco Lizardo Ortiz Celin.

6.2. Antecedentes de la propuesta

Tras haber analizado las encuestas hechas a los instructores y a los usuarios que reciben clases de aeróbic, se puede notar que hay un desconocimiento en cuanto a lo que son los procesos metodológicos para la práctica de los aerobics, razón por la cual se les brinda un servicio que no es óptimo del todo porque se hace un énfasis en la parte práctica con un desmedro de la parte teórica la cual no es bien llevada, por esto el usuario muchas veces abandona la modalidad de clase por no llenar sus expectativas. Además la Institución es un ejemplo en cuanto a este tipo de

programas y por lo tanto debe de solventar estas debilidades que tiene debido a la falta de preparación en este ámbito.

6.3. Justificación

Los aeróbic es una modalidad de clase que es hecha por cualquier tipo de persona o usuario debido a que no necesita una implementación especial, es por esto que muchas veces no se le da la importancia necesaria a su parte teórica, y solo se piensa en su parte práctica, y cuando una de las dos falla el perjuicio es para ambas, la parte práctica dice como hacer el movimiento y la teórica como enseñarlo, por esto se debe de prestar atención a las dos, pero en nuestro medio más importancia tiene la práctica es por esto, que la modalidad tiende a desaparecer porque cada vez se la complica más, sin prestar atención a los procesos metodológicos para la práctica, al no haber un conocimiento de esto no hay un equilibrio, para que la disciplina florezca entre los usuarios y se la tome con la seriedad que necesita.

Al tener una guía sobre procesos metodológicos para la práctica de los aeróbic, el instructor tendrá una herramienta para poder solventar sus dudas, sobre aspectos inherentes a esta modalidad, los aerobic es una de las mejores modalidades debido a que es accesible a toda la población sin diferencias, puede amoldarse tanto a niños como a adultos mayores, los aeróbic, son la base de las otras modalidades de fitness y al ser fortalecida las otras aéreas serán beneficiadas por tener mejores bases.

La importancia que tiene el aeróbic como modalidad se la puede observar en los cambios rápidos que produce sobre el organismo cuando es llevada adecuadamente con una práctica ordenada y sobre procesos metodológicos adecuados de acuerdo a los usuarios, que hagan uso de está. Además presenta relevancia porque ayuda a desarrollar la parte física, mental y psicológica de una persona, al poder realizar actividades que le desafían constantemente, le permite integrarse a un grupo y lograr la empatía con los demás y esto se verá reflejado en su desenvolvimiento tanto profesional como familiar.

6.4. Objetivos

6.4.1 Objetivo general

° Desarrollar un trabajo de capacitación basado en la guía sobre el proceso metodológico para la práctica de los aeróbic.

6.4.2 Objetivos específicos

° Incrementar los conocimientos teóricos relacionados a la práctica de los aeróbic en los instructores y coordinadores de la dirección metropolitana de deporte y recreación.

° Reforzar los conocimientos adquiridos para poder hacer una diferenciación entre lo que es un trabajo planificado y lo que es un trabajo empírico.

° Valorar la propuesta proyectada (diseñar una guía para simposios sobre el proceso metodológico para la práctica de los aeróbic)

6.5. Análisis de factibilidad

° El empleo de la siguiente propuesta es factible porque se cuenta con la colaboración de las autoridades respectivas, así como de los usuarios, instructores, coordinadores, que de una u otra manera se verán implicados en el desarrollo de esta.

6.6. Fundamentación científico – técnica

Guía de procesos metodológicos.

Una guía es un documento que dirige la manera de cómo aprender a enseñar un contenido ya sea en el orden, físico o cognitivo, es una herramienta que facilita la interacción profesor estudiante.

Aeróbic

El aeróbic es una modalidad de clase del fitness, donde se hace un trabajo de tipo aeróbico basado en coreografías que son acompañadas al ritmo de la música. La cual para realizarse no necesita una implementación especial y que puede ser

hecha ya sea en espacios abiertos como cerrados. Es un tipo de clase que no discrimina, porque es accesible a todos.

Origen

El aeróbic como se lo conoce actualmente nace por el año 1968-1969, con la aparición del libro “ aeróbics “ del doctor Kenneth Cooper, este era un médico de las fuerzas armadas estadounidenses el cual preocupado por la salud de las esposas de los militares crea un sistema basado en los ejercicios aeróbicos, los ejercicios aeróbicos utilizan oxígeno para quemar glucosa y grasa, debido a que aumentan el metabolismo por el esfuerzo al que es sometido durante el entrenamiento con esta modalidad, y con esto se consigue eliminar calorías excedentes.

En este tipo de modalidad de clase se desarrolla diferentes cualidades y aptitudes físicas, como la fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad, coordinación, que son necesarias para desarrollar una actividad física determinada.

Son clases que pueden ser desarrolladas por cualquier persona que desee mejorar su condición física, lo cual le permite enfrentarse de mejor manera a los obstáculos que le depara la vida.

Condiciones para practicar aeróbic

- 1.- El ejercicio debe ser ininterrumpido, y durara por lo menos 30 minutos, en el cuál se trabajaran los grandes grupos musculares, piernas, glúteos, dorso.
- 2.- Tendrá una intensidad aproximada del 50 al 80 %, de su capacidad máxima, mientras dure la clase.
- 3.- Se debe de practicarlo como mínimo unas 3 veces a la semana para ver cambios.

Estas son las condiciones que nunca deben de faltar para que la práctica del aeróbic sea eficiente.

Términos básicos

1.- Coreografía es la unión de pasos que tienen ritmo, velocidad, armonía, los cuales son acompañados generalmente por música.

2.- Bloque musical es la unión de estructuras de 8 tiempos denominadas frases, el bloque contiene 32 tiempos.

3.- Desglose es ir de un paso simple a uno más complejo que contiene los mismos tiempos.

4.- B.p.m es la forma de medir la velocidad música, dentro de las coreografías, bits por minuto.

Simposio

Es una exposición de tipo abierta, en la que se concurren personas que tienen que ver con el tema tratar, no se trata de armar un debate sino de enriquecer el conocimiento con la ayuda de expertos en el tema. Este por lo general se desarrolla en dos partes: una que es la explicación dado por el experto en el tema, y otra de preguntas y refutaciones hecha por los asistentes. Se puede hacer simposios de casi todos los temas del saber humano.

6.7. Metodología

Cuadro N°=10: Metodología

Fases	Metas	Actividades	Recursos	Tiempo
Socialización de los resultados de la investigación.	Hasta marzo del 2015 se socializará el 100% de la propuesta a los coordinadores e instructores de la dirección metropolitana de deporte y recreación.	Ordenamiento de la investigación. Contemplación y análisis de los movimientos y técnicas utilizadas en las clases de aeróbic. Reunión con los instructores y coordinadores.	Fotocopias. Material bibliográfico. Internet. Computador. Proyectores. Documentos de apoyo.	Horarios en los que se da clases.
Planificación de la propuesta.	Hasta febrero del 2015 estará concluida la propuesta.	Capacitación permanente. Análisis de factibilidad. Cuestionario.	Equipo de computación. Materiales de oficina. Bibliografía.	Horarios fines de semana.
Ejecución de la propuesta	Durante el año 2013 - 2014 se ejecutará la propuesta en el 100%	Propuesta en marcha de acuerdo a lo programado.	Salón de aeróbic y espacios donde se realiza la actividad al aire libre.	Horarios en los que se da las clases
Evaluación de la propuesta	La propuesta estará en constante evaluación.	Capacitación a instructores autoevaluación constante de procesos elaboración de informes del desempeño y toma de correctivos.	Instructores y coordinadores.	Horarios en los que se da las clases.

6.8. Administración

Cuadro N°=11: Administración

Organismo	Responsables	Fases de responsabilidad
Dirección metropolitana de deporte y recreación.	Autoridades de la dirección metropolitana de deporte y recreación. Departamento de coordinación de técnicos especializados en deporte. Instructores de aeróbic	Organización previa al proceso. Valoración situacional. Discusión y aprobación. Ejecución del proyecto

Elaborado por: El investigador Paco Lizardo Ortiz Celin

6.9. Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta

Cuadro N°=12: Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta

Preguntas básicas	Explicación.
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación. Equipo de coordinación de la institución. Equipo de trabajo (micro proyecto)
2. ¿Por qué evaluar?	Razones que justifican, reforzar los conocimientos acerca de los procesos metodológicos para la práctica de los aeróbic en la dirección metropolitana de deporte y recreación del municipio de quito.
3. ¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados: la guía para simposios acerca de los procesos metodológicos para la práctica de los aeróbic.
4. ¿Quién evalúa?	Personal encargado de evaluar: Coordinadores del departamento de técnicos especializados en deporte.
6. ¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta, al inicio y al final del simposio.
5. ¿Cómo evaluar?	Proceso metodológico. Mediante observación directa, encuesta, revisión de documentos.
7. ¿Con qué evaluar?	Recursos. Cuestionarios.

Elaborado por: El investigador Paco Lizardo Ortiz Celin

GUÍA PARA SIMPOSIOS SOBRE LOS PROCESOS METODOLÓGICOS PARA LA PRÁCTICA DE LOS AEROBIC

EN LA DIRRECCIÓN METROPOLITANA DE DEPORTE
Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE QUITO,
PROVINCIA DE PICHINCHA.

AUTOR: PACO LIZARDO ORTIZ CELIN

PRÓLOGO

Se muestra una guía con los conceptos más básicos que se deben de tener en cuenta, a la hora de comenzar un proceso de enseñanza aprendizaje, en la modalidad de clase denominada aeróbic, los cuales tienen los lineamientos más generales en cuanto a lo que es la utilización de los procesos metodológicos para su práctica. En esta acepción se darán los conceptos, aplicaciones y nociones más básicas para poder desarrollar una clase con efectividad, en la cual la parte teórica es la que más significado tendrá, ya que en ella se ha visto que es el punto débil de la mayoría de instructores.

INTRODUCCIÓN

Durante toda la vida del ser humano este está en constante proceso de aprendizaje ya sea en conocimientos teóricos o prácticos, de nivel intelectual o físico, es por esta razón que esta guía es realizada para solventar dudas que se pueden tener al momento de transmitir un conocimiento práctico en el cual se ve involucrado una serie de nociones de diferentes áreas de conocimiento, teoría del entrenamiento, anatomía, teoría musical, etc, el aeróbic es una manifestación corporal basada en la enseñanza de coreografías, las cuales son libres pero que contienen parámetros que se deben de cumplir para que se vuelvan efectivas, y que contribuyan para la obtención de la salud y no en desmedro de esta.

PRESENTACIÓN

La guía debe de ser tomada como un referente para una práctica efectiva de los aeróbic, modalidad de clase que por ser un referente dentro de lo que es el fitness, actividad física y salud, los aspectos presentados aquí están dirigidos para ser más fácilmente asimilables y para despertar en los instructores una curiosidad y una expansión de conocimientos hacia áreas que a veces no se las toma en cuenta.

Objetivo General:

Concientización sobre la importancia de la parte teórica de los procesos metodológicos a la hora de la práctica de los aeróbic por parte de los instructores, para lograr un mejor desenvolvimiento dentro de la modalidad de clase.

Objetivos Específicos:

- ° Impulsar la constante preparación individual a través de lecturas relacionadas con la modalidad, que contengan sustento científico.
- ° Fomentar el uso del tiempo libre a través de la práctica de una modalidad de clase más asequible, novedosa y que sobre todo entendible en la hora de la práctica. Aprender a exteriorizar sus sentimientos y emociones a través de los movimientos coreográficos que se realizan dentro del aeróbic.
- ° Ser una guía lo más clara y sencilla acerca de los procesos metodológicos para la práctica de los aeróbic.
- ° Dar las pautas necesarias sobre lo que se debe de hacer durante la práctica de los aeróbic.
- ° Integrar los conocimientos que se tiene tanto de instructores que recibieron una enseñanza formal como los que recibieron una enseñanza informal.

Factibilidad de la Guía:

Está es factible ya que se basa en conocimientos que el instructor tiene, lo que hace es sistematizarlos de manera que tenga un orden lógico al momento de ser puestos en práctica, además permite detectar las posibles fallas al momento de enseñar por falta de una preparación teórica. Y su accionar se verá cuando la interacción entre usuario e instructor mejore por la empatía que resulta de una clase entendida, comprendida y asimilada, con la cual se pueda llegar a los objetivos personales de cada usuario.

Ventajas de la guía:

Simplifica la enseñanza por parte del instructor a la hora de la práctica.

La práctica está definida sobre parámetros en los cuales los objetivos personales se consigan.

Ejecutar tareas que estén dentro de las posibilidades de cada usuario y de cada instructor.

Desventajas de la guía:

Necesidad de conocimientos anteriores para entender y comprender los contenidos.

Dependiendo del grado de instrucción personal puede resultar o muy básica o demasiado compleja, porque se basa en teoría más que en práctica.

Reflexión:

Aerobic no es hacer que los movimientos complicados se vuelvan difíciles sino que lo difícil se vuelva fácil y lo fácil extraordinario.....

Los instructores no planifican para fallar, pero fallan por no planificar.....

1.-Historia del aeróbic en el Ecuador:

La antesala de los aeróbic en el Ecuador ocurre aproximadamente desde el año 1982, con un programa de ejercicios basados en gimnasia formativa con el acompañamiento de música, que se ubicaron en el parque la carolina de la ciudad de Quito, siendo está la pionera en dicha actividad y estos se ubicaron en tres puntos del parque:

a.- Cruz del papa.- Que fue auspiciado por el club correccaminos. Los cuales se dan hasta la fecha.

b.- Tribuna de los Shyris.- Fundador y promotor Mgs, Giovanni Campaña, inicio en el año 1990 terminando su actividad en el año 2003, se daba los días domingos.

c.- Sector el Avión.- Ecu aeróbics fundador Enrique Prieto, año de 1990, en el sector del avión, en la avenida Amazonas, funciona hasta la fecha.

De aquí nacieron los demás puntos tanto en la ciudad de Quito como los que se regaron por el Ecuador.

No hay un archivo específico para recopilar mayor información toda procede de reportajes y de recortes de periódico. Y de testimonios verbales de los involucrados que siguen en actividad en esta hasta el día de hoy.

El aeróbic en la escena mundial tiene su nacimiento en los Estados Unidos y de aquí se propaga al resto del mundo.

Los orígenes del aeróbic tal y como lo entendemos actualmente podemos situarlos en el año de 1968. El Dr. Kenneth Cooper compiló sus ideas sobre lo beneficioso que es para el cuerpo humano el trabajo cardiovascular en un libro titulado "Aerobics". Posteriormente, los trabajos cardiovasculares se perfeccionaron con nuevas técnicas y modalidades que finalmente dieron a luz el aeróbic.

Las primeras prácticas de aeróbic están relacionadas con el ámbito militar, ya que el Dr. Kenneth Cooper era médico de la Fuerza Aérea de los Estados Unidos. El propio Cooper creó unas pruebas de rendimiento más entrenamientos de resistencia orientadas a mejorar la condición física de los aviadores. El programa consistía en llevar a cabo esfuerzos durante periodos de tiempo prolongados, con el fin de aumentar el rendimiento y la resistencia de quienes los realizaban, disminuyendo así el porcentaje de riesgo a sufrir enfermedades cardíacas y circulatorias (infarto-arteriosclerosisetc), entre otras.

2.- Etapa de enseñanza para el conocimiento de los procesos metodológicos para la práctica de los aeróbic:

Para que se realice un correcto proceso metodológico para la práctica de los aeróbic es necesario tener en cuenta, que el aeróbic es una modalidad de ejercicio

que tiene movimientos sistemáticos, ordenados, y que pertenece a la gimnasia formativa es por esta razón que puede obtener resultados en el ámbito del mejoramiento de la salud, tanto de mujeres que son sus mas asiduas usuarias como de hombres porque está modalidad no es discriminatoria. Porque establece una relación entre su cuerpo, congéneres y el medio que le rodea, estableciendo una interacción tanto de orden físico como social.

Por lo tanto el instructor debe de estar capacitado en múltiples áreas del conocimiento para poder llevar a cabo su actividad de la mejor manera posible los principales campos que debe dominar son:

° Musicalización.- es la asignatura que estudia la estructura de la música que se utiliza dentro de la clase de aeróbic. Como está constituido en si los bloques, su velocidad, valores, tiempos, entre otros aspectos.

° Construcción coreográfica.- es la asignatura que se encarga del estudio de los diferentes métodos de enseñanza-aprendizaje de los pasos a utilizar dentro de la misma. Como por ejemplo los layers.

° Principios de entrenamiento deportivo adaptados al aeróbic.- esta asignatura es de relevancia primordial ya que nos dará las pautas de cómo planificar las cargas de trabajo durante la clase y de cómo realizar un plan de clase.

° Materias afines.- son asignaturas que apoyan en forma no directa la dirección de la clase, pero sin cuya ayuda tampoco se la podría realizar.

Anatomía, fisiología, biomecánica, son unas de las muchas de las que es necesario tener un conocimiento mínimo.

Cada una de estas denota un tiempo de aprendizaje que se vuelve corto cuando la teoría y la práctica son llevadas de la mano.

Esta guía pretende llenar ciertos vacios que los instructores tienen por falta de una capacitación formal en el área por lo cual presenta una propuesta sencilla que dará luces acerca de los puntos más importantes para realizar una práctica segura y de la cual se logre obtener los resultados esperados y anhelados de la misma.



3.- Terminología básica:

Para comenzar el desarrollo de la guía es necesario dominar ciertos conceptos básicos.

Concepto de aeróbic.- Son ejercicios que se realizan al compás de la música, que son de larga duración, como mínimo 30 minutos, utilizan patrones de movimiento coreografiado, pudiendo ser simétrica o asimétrica, cuya finalidad es mejorar el sistema cardiovascular y respiratorio.

Alto y bajo impacto.- se denomina a los ejercicios que se utilizan dentro de los aeróbic, y dependiendo de si tiene o no una fase de vuelo se los considera de alto impacto y de bajo impacto, de bajo impacto cuando uno de los pies sirve de apoyo para la realización del movimiento, alto impacto cuando los dos se encuentran en el aire por milésimas de segundo.

Máster beat.- es el beat más fuerte con el que comienza una frase musical, o un bloque de 32 tiempos.

Pierna líder.- es la pierna con la que se inicia las coreografías o movimiento.

Trabajar en espejo.- es cuando se trabaja de frente a los usuarios y en el cuál el lado izquierdo del instructor es el lado derecho de los usuarios para hacerles más fácil el aprendizaje.

Coreografía.- unión de movimientos o pasos los cuales van entrelazados de una forma armónica por medio de la música y el ritmo.

B.p.m.- beat por minute que contiene una canción.

Simétrico.- que el mismo movimiento que se hace en derecha se lo repite en izquierda.

Asimétrico.- movimiento que solo se hace a un lado o solo en derecha o solo en izquierda.

4.- Desarrollo:

Comenzaremos con lo más básico tomando lo más relevante para que la práctica sea lo más efectiva posible.

La clase de aeróbic es una actividad física divertida, que se expresa mediante la realización de ejercicios en forma de coreografías, los cuales buscan elevar la condición física del usuario, en ciertas áreas como por ejemplo resistencia (cardiorrespiratoria, muscular), flexibilidad, velocidad y fuerza. (La coordinación y otras se desarrollan paulatinamente pero no son objetivos primarios sino son secundarios).

El aeróbic lo que se propone es la disminución de enfermedades que se pueden prevenir por la falta de actividad física, mala alimentación y por altas dosis de stress.

Estás son:

Trastornos cardiovasculares, hipertensión, diabetes tipo II, enfermedades coronarias, obesidad, patologías osteomusculares, ansiedad, baja autoestima, etc.

A.- Qué es la metodología:

“Es la teoría del método. Por tanto, es el estudio científico que nos enseña a descubrir nuevos conocimientos utilizando diversos procedimientos o caminos”.

(Zea: 2001, pág.23)

Metodología: Se refiere a la parte teórica, es decir se nos enseña a enseñar, y lo principal dentro de esto es la planificación de contenidos, como, cuando y donde enseñar, para que haya lógica y nos proporcione un resultado que nos ayude en la práctica de los aeróbic.

La metodología en nuestro caso nos servirá para encontrar los métodos más adecuados que nos permitan que las habilidades y capacidades físicas se desarrollen para tener un buen rendimiento en el aeróbic.

La metodología va cambiando no es estática está siempre en movimiento para desarrollar nuevos procesos y conocimientos.

La metodología se preocupa por algunos aspectos como:

- ° La estructura de la clase (características y organización del elemento humano, recursos materiales.)
- ° Las formas de desarrollar las clases (democrática y autocrática...)
- ° La organización, evaluación y ejecución de la clase conjugación u operativización de todos los elementos concurrentes para el desarrollo de la clase y el área.

(Convenio Ecuatoriano-Alemania: 1991,18)

Esta además debe contener otros elementos para que se convierta en un éxito total:

- ° **Sencilla** : debe facilitar la acción del alumno.
- ° **Estimulante** : debe responder a los intereses de los alumnos.
- ° **Integral** : debe provocar reacciones físicas, sociales e intelectuales.
- ° **Socializador**: realizar actividades que estimulen la cooperación y la convivencia entre los alumnos.

El método: se encarga de la parte práctica de cómo se debe de hacer o desarrollar la modalidad, dentro de la clase.

El método nos ayuda a dirigir la clase y ha como realizarla existen varios tipos de métodos pero los 2 principales que se pueden hacer uso son:

Mando directo.- en este el instructor tiene el control total de la clase, el alumno solo sigue, no hay tiempo para hacer correcciones y supone un gran desgaste para el instructor, porque en ningún momento para de dar la clase, el hace junto a los alumnos.

Características del mando directo.

Para que sea efectivo debe de tener lo siguiente:

- **Fácil.-** el alumno debe de poder seguir las instrucciones sin necesidad de pensarlo demasiado.
- **Sugerente.-** debe de propender hacia los intereses del alumno.
- **Global.-** debe provocar interacción entre los planos físicos, sociales, e intelectuales.
- **Integrador.-** que los alumnos logren empatizar entre ellos y cooperen hacia metas conjuntas.

Otras características no menos importantes son las siguientes:

- El contenido es fijo y la respuesta una sola norma.
- El alumno experimenta rápidos progresos.
- No se tienen en cuenta las diferencias individuales, excepto cuando se enseña con 2 profesores, permitiendo que un profesor ayude al alumno con dificultades sin afectar la clase.
- El contenido se aprende de memoria inmediatamente y a base de repeticiones.
- Es necesario considerar como característica principal que el contenido se puede dividir en partes de repeticiones por medio del procedimiento de estímulo - respuesta con un reducido tiempo de aprendizaje .

Mando mixto.- en este se explica y se lo realiza con el estudiante una vez hecho esto se deja al estudiante solo y se hace correcciones en caso de ser necesario, el estudiante elabora su práctica en base a lo que se acuerda y a lo que ve, y el instructor tiene tiempo de descansar y de preocuparse de sus alumnos, para corregir individualmente.

Tanto el mando directo como el mando mixto tienen las siguientes partes:

- Voz explicativa: a cargo del profesor, aquí se dan a conocer las características de las actividades motrices que se van a realizar.
- Voz preventiva: corresponde al momento de adoptar la posición inicial para iniciar la actividad motriz, normalmente corresponde a la palabra listo.
- Voz ejecutiva: Ejecución del movimiento dirigida por el profesor: en cuanto a números, ritmos, respuesta, etc.
- Corrección de faltas: es utilizada cuando la respuesta de los alumnos no es la esperada, dependiendo del error del Profesor alumnos no es la esperada, determina corregir sobre el ejercicio o detener la actividad para corregir la falta o el error

B.- Componentes de una clase de aeróbic:

B.1.- Musicalización.

La música es la que nos ayuda a que la clase se desenvuelva de la mejor manera integrándonos y sociabilizando hacia un objetivo que es el de bienestar y para esto esta tiene que tener límites muy bien definidos, tanto para poder realizar un trabajo aeróbico como para direccionar la clase.

Para que la música sea agradable al oído está debe de estar a en un rango de 60 a 70 decibeles, el valor más bajo es cuando realizamos una conversación con total claridad y en la que se escucha perfectamente, y el otro corresponde a un tráfico pesado en el que el volumen ya se comienza a hacer molesto.

Partes de la estructura de la música de aeróbic.

La música de aeróbic tiene características especiales y éstas están determinadas por algunos elementos:

Beat.- es una pulsación constante en la que el ritmo cobra vida generalmente está dada por la batería o por otro instrumento y representa a la nota negra con un valor de 1 tiempo.

Hay un beat más fuerte en el inicio de cada frase, y de cada bloque, a este se le denomina máster beat.

B.p.m.-beat por minuto es un sinónimo de la velocidad dentro de la música. Para poder identificar a cuanta esta la velocidad de la música podemos contar los b.p.m de una canción en 15seg. y multiplicarlos por 4 y nos dará la velocidad musical, o si queremos ser más efectivos los contaremos en un minuto completo esto nos dará la pauta de la velocidad musical que estamos utilizando dentro de cada fase de la clase.

Frase.- está es constituida por 8 tiempos (beat), al inicio de cada frase se escucha un beat más fuerte, la música de aeróbic está simetrizada es decir está compuesta de principio a fin por frases completas de 8 beat.

Secuencia.- es la unión de 2 frases musicales es decir 16 tiempos.

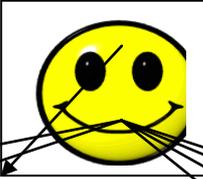
Serie musical o bloque.-es la unión de 4 frases musicales, tiene 32 tiempos, al beat que comienza la serie se le denomina máster beat.

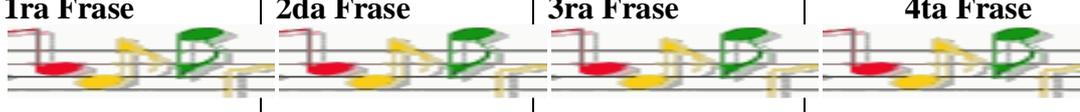
Segmento.- está compuesto por 64 tiempos, o la unión de 2 bloques.

Puente o laguna.- es cuando una frase no está constituida por 8 tiempos, sino por 7-6-5-etc a esto denominamos lagunas musicales.

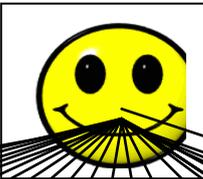
reemplazar el último conteo por la voz ejecutiva que señala el próximo paso a ejecutarse conforme al ejemplo siguiente

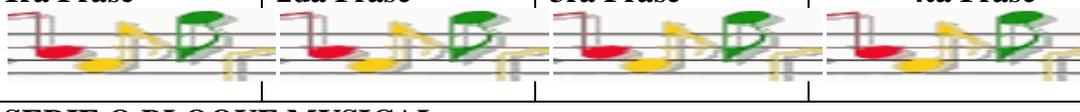
CONTEO MUSICAL: fácil



U N O									D o s									T r e s									C u a t r o	T r e s	D o s	No mb re del pas o	
	1	2	3	4	5	6	7	8		1	2	3	4	5	6	7	8		1	2	3	4	5	6	7	8					1
1ra Frase				2da Frase				3ra Frase				4ta Frase																			
																															
SERIE O BLOQUE MUSICAL																															

CONTEO VERBAL: difícil



1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
1ra Frase				2da Frase				3ra Frase				4ta Frase																			
																															
SERIE O BLOQUE MUSICAL																															

Colocamos el Cd y con la mano derecha tratamos de seguir el ritmo como que golpeamos un platillo de batería, y lo mismo con izquierda, después hacemos lo mismo con cada pie, una vez logrado tener el ritmo utilizamos uno de los pasos más básicos del aeróbic que es la marcha para ir en ritmo y en beat, y cada vez

que comience una frase musical acentuaremos la pisada para ir dándonos cuenta cuando comienza, conforme el dominio sea mayor pasaremos a otros pasos pero siempre tratando de llevar el ritmo y de comenzar con el beat más fuerte de cada frase y hasta que se convierta en un proceso automático.

Cuando ya se tiene un dominio mayor se tratara de mesclar paso sencillos, marcha, básico, talones, rodillas, etc.

Velocidad musical dentro de la clase de aeróbic:

El tema de la velocidad musical va de acuerdo al tipo de practicantes que tengamos, edad, sexo, experiencia dentro de la actividad, entre otros factores.

Pero por lo general se debe de usar una velocidad de acuerdo a los siguientes estándares, que se han propuesto por diversas asociaciones o escuelas de aeróbic, como la FEDA de España.

Calentamiento: 120-140b.p.m estos serian los mínimos y los máximos en esta etapa, ya que el calentamiento debe de estar en el rango de 50% al 60% de la capacidad de la frecuencia cardíaca máxima ya que está zona es la zona de recuperación, regeneración o de seguridad, cuando se comienza una actividad física. En está nos permitirá enseñar los movimientos que más luego iremos incorporando en nuestra coreografía, esta nos permite también hacer un análisis del grupo con el cual estamos trabajando, hacer un diagnostico de qué tipo de experiencia tienen o de qué nivel de experiencia tienen en la actividad.

Este tendrá una duración de 10 a 15 minutos en el cual deberán estar presentes las siguientes partes:



Partes del calentamiento

° **Movilidad articular.**- es cuando movemos las articulaciones con movimientos repetitivos los cuales deben de ser controlados y no exagerados, deben de provenir en sentido cefálico caudal o viceversa.



° **Calentamiento cardiovascular.**- realización de ejercicios que eleven la temperatura sin llegar al cansancio, leve sudoración.

° **Estiramientos.**- los cuales deben de ser globales y no deben de sobrepasar los 10seg.



° **Fortalecimiento de la zona central.**- abdomen y lumbares.

Beneficios del calentamiento:

° Predisponer al cuerpo tanto físicamente como psicológicamente para el trabajo que se va a realizar.

° Aumentar el flujo sanguíneo y su oxigenación hacia todos los segmentos corporales.

° Provocar una ligera transpiración y provocar la producción de neurotransmisores y adrenalina.

Parte principal o fase aeróbica:

En ella la velocidad a manejar dentro de la clase será 140-150 b.p.m (Tipo 1 practicantes o con bajo nivel técnico) o 140-160 b.p.m (Tipo 2 practicantes con alto nivel técnico).

Esta se constituye por la elaboración de la coreografía, por lo general se hacen 3 bloques, uno fácil, uno medio, y otro más complejo, pero esto va de acuerdo al grupo y a la experiencia del instructor.

Esta tendrá una duración de 30 minutos aproximadamente.

Las coreografías se las puede construir bajo varios parámetros:

Bajo impacto-L.I.A (low impact aeróbic).- esto quiere decir que en todo momento uno de los 2 pies estará en contacto con el suelo no existe una fase aérea.

Alto impacto-H.I.A (high impact aeróbic).- en esta modalidad por fracción de segundos los dos pies estarán separados del piso, tiene una fase aérea de milésimas de segundo.

Combo-High Low.- es una mezcla de ambas en una misma coreografía se mezcla patrones de movimiento de alto y bajo impacto.

M.I.A-Medio impacto (médiu impact aeróbic).- después de revisar los pros de una y los contra de otra se creó una modalidad que enfatiza el despegue de high en lo que se refiere al talón acentuando el movimiento pero manteniendo la punta en el suelo de low, está requiere ms atención y una técnica mayor en su ejecución y aprendizaje pero es altamente satisfactoria a la hora de cosechar resultados.

Fase de acondicionamiento o tonificación muscular

En ella la velocidad recomendada es de 120-135 b.p.m en la cual se realizaran ejercicios de tonificación acompañados por música los cuales pueden ser en posición erecta o de bipedestación.

El tiempo promedio de está será de 10 a 5 minutos.

Aquí realizaremos ejercicios de tonificación, podemos trabajar squash, tijeras, ejercicios de fuerza estática.

Beneficios del acondicionamiento muscular:

- ° Fortalecer segmentos no trabajados.
- ° Priorizar el trabajo de fuerza y de resistencia muscular.



Vuelta a la calma:

Aquí la música será relajante, en ella se realiza estiramientos, ejercicios de respiración abdominal o completa, ejercicios de relajación, con esto se pretende que la F.C retome sus valores normales.



Tendrán una duración de 10 minutos aproximadamente y aquí se hará ejercicios de respiración, de corrección postural, de estiramiento, de relajación.

Cabe mencionar que la transición entre fase y fase será de forma gradual e imperceptible para el practicante pero no haci para el instructor ya que el estará al tanto de la estructura del Cd de música, lo mejor es comprar Cd grabados por profesionales, y en Ecuador uno de los mejores en mezclas es Fabián Constante.

Beneficios de la vuelta a la calma

Este es un momento de encuentro consigo mismo y con el medio que le rodea, ayuda a retomar valores normales que se tenía antes del ejercicio, en esta parte se puede llevar a cabo una enseñanza teórica acerca de puntos importantes para la práctica de la modalidad y de su propia salud.

Gráfico N°=7 Velocidad musical dentro de la clase de aeróbic

Componente :	B.P.M	Tiempo	Intensidad	Zona
Calentamiento:	120 a 140	10-15min	50-60 % F.C.M	Regenerativa
Parte Principal:	140 a 150	30-30min	60-70 %F.C-M	Manejo peso
	140 a 160	30-30min	60-80 %F.C-M	Desar. Aeróbic
Tonificación:	120 a 130	10-5min	se valora la técnica	

Vuelta a la calma: música relajante estiramientos-respiración-relajación.

B.2. Construcción coreográfica

La metodología es el medio de presentar los contenidos del aeróbic a los practicantes aquí desarrollaremos los movimientos que se unirán para formar una coreografía que estará acompañada al ritmo de la música y que desarrollara un correcto entrenamiento aeróbico, esta se preocupa del proceso no del producto final, a diferencia de otras modalidades.

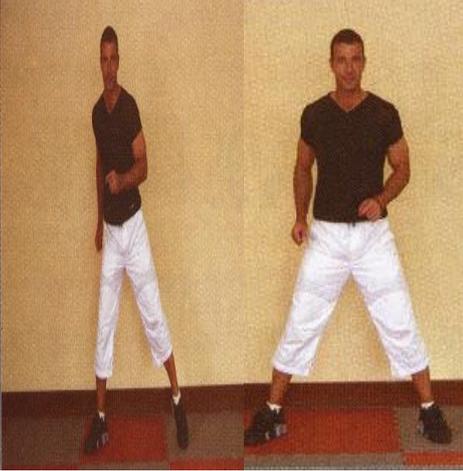
Lo primero que debemos de saber es cuales son los pasos que se utilizan en la construcción de la coreografía podemos dividirlos en pasos de alto impacto en este estilo por fracción de segundos los dos pies estarán separados del piso, tiene una fase aérea de milésimas de segundo y bajo impacto esto quiere decir que en todo momento uno de los 2 pies estará en contacto con el suelo no existe una fase área.

Los principales pasos son los siguientes:

Pasos básicos de bajo impacto

- ° Marcha caminar en el mismo sitio
- ° Hop levantar los talones del suelo
- ° Básico separar a un lado y juntar y viceversa
- ° Uve tiene la forma de está.

- Mambo es el paso de mambo del baile
- Balance
- Lunge o Tijera desde el centro separar una pierna regresa y se separa la otra.
- Nick up o Rodilla arriba
- Cadena

Nombre del paso	Dibujo	Descripción.
Marcha		Andar marcando los pasos firmemente.
Lunges		Se abre pierna dcha hacia dcha extendida mientras flexionas y giras a izda la pierna izda (1t) y volver a Pi.
Balance		Se cambia el peso alternativamente de una pierna a otra solo levantando el talón.

Pasos Básicos de alto impacto

- ° Trote
- ° Jumping jack separación de piernas y brazos al mismo tiempo dando un salto en el aire.
- ° Chase se asemeja a una cadena saltada con un cruce de piernas al final
- ° Cha cha cha es el paso del baile.
- ° Todos los pasos se pueden volver de alto impacto si les damos su fase aérea.

Después de conocer algunos pasos básicos lo segundo es practicarlos para que salgan de una forma fluida y al son de la música para que este acorde con los tiempos musicales, y no se cambie de lateralidad al momento de realizar la coreografía.

Se debe además de esto planificar los pasos en el orden como van a ir dentro de la coreografía y como van a ser desglosados para que sean aprendidos.

En esta etapa se utiliza lo que se conoce como desglose que quiere decir dar un paso que será el primario y que a partir de él se pasara a otro paso más complicado, si el alumno no lo puede hacer siempre habrá la posibilidad de regresar al paso anterior, el paso básico o de desglose debe de ir cambiando progresivamente hasta llegar a donde deseamos por regla general siempre se hace desglose porque el aerobio se preocupa del proceso no de la forma como sucede en el baile.

Tipos de coreografías

Debemos tomar en cuenta que hay diferentes tipos de coreografía:

Simétricas.- cuando los patrones de movimiento son iguales a derecha e izquierda respectivamente.

Asimétricas.- cuando los patrones de movimiento son diferentes tanto a la derecha como a la izquierda.

Mixtas.- cuando tiene patrones asimétricos y simétricos.

Los aeróbic han ido evolucionando a través del tiempo y a veces los diferentes métodos tienden a confundirse porque a un mismo método se le designa de forma diferente.

Se explicara los más conocidos y los más efectivos, tomando en cuenta que la dificultad de una clase no está principalmente en el método o en los pasos sino en los elementos que le añadamos como por ejemplo, direcciones, giros, planos, etc., factores que se explicaran más adelante.

Tipos de frases:

Frase incompleta .- cuando una frase tiene dos pasos o más para completar los 8 tiempos.

Frase completa.- cuando el paso ocupa ocho tiempos

Como aumentar la intensidad a una coreografía:

Está se da tanto por el uso de la velocidad musical como de los pasos a utilizar pero lo principal para elevar la intensidad es el movimiento de brazos, los cuales de acuerdo a la altura que lleguen determinaran una u otra intensidad.

Por lo general se puede decir:

A una altura inferior al corazón se trabaja una intensidad baja, al mismo nivel media intensidad y sobre el corazón una intensidad alta.

Métodos coreográficos:

Podemos mencionar los 3 más característicos y los más fáciles:

Estilo libre.- conocido también como usar y tirar esté no llega a un producto final, es el más básico se hace un paso y se lo repite hasta aprenderlo, y después se pasa a otro y haci sucesivamente aquí no se arma coreografías.

Suma.- es un método en el cuál sus diferentes partes se van enseñándolas de una en una y después se las une hasta lograr la coreografía.

Ejemplo:

A: paso cadena 32 tiempos se reduce 16 se reduce a 8

B: paso talones 32 tiempos se reduce 16 se reduce a 8

Por último se une los 2 pasos = A+B

Método de inserción.- para esto comenzamos con un paso básico el cuál es completado a 32 tiempos, luego se lo resta a 24 tiempos y se incluye un paso de 8 con lo cual el bloque sigue siendo de 32 tiempos con este paso podemos darle direccionamiento y de acuerdo a donde se lo inserte puede ser directa o indirecta, de aquí nacen todas las derivaciones de métodos, secuencias, robo de estructuras, cruce de estructuras, particiones, etc.

A: paso cadena 32 tiempos.

B: paso cadena 24 tiempos + talones 8 tiempos = 32 tiempos

C: paso cadena 16 tiempos + talones 8 tiempos + frontal 8 tiempos = 32 tiempos.

La metodología está continuamente cambiando para dar paso a nuevos métodos que faciliten el aprendizaje y la estructuración de la clase.

La metodología para el aprendizaje de los métodos de construcción coreográficos se la realiza primero con la automatización de los pasos más básicos y más simples para de ahí ir progresando hacia los métodos que pueden ser más complejos, primero será el estilo libre, segundo la sumatoria y por último el método de progresiones o layer.

Como direccionar una coreografía:

Para poder direccionar o indicar el lugar o lo que queremos hacer dentro de una coreografía está debe de ser acompañada por ciertas señales manuales las cuales dirán a nuestros alumnos que están más lejos y que no puedan escucharnos que es lo que vamos a hacer hay gran cantidad de estas y todas estas van de acuerdo a las necesidades de cada instructor y de su imaginación para implementarlas estas son solo algunos ejemplos de ellas:

Repite todo.



Al frente.

Observa.

Buen trabajo.

Hacia atrás.



Cambios de dirección

Ahora los cambios de dirección pueden ser:

Frontales.- cuando nos dirigimos al frente.



Laterales.- cuando nos vamos a los lados tanto derecho como izquierdo.

Posteriores.- cuando retrocedemos.

Diagonales.- cuando vamos en diagonal.

Y estos a su vez pueden ser mezclados para dar un sinnúmero de combinaciones y de formas.

B.3. Principios de entrenamiento deportivo adaptados al aeróbic.

Que es el entrenamiento deportivo:

Es un proceso planificado arduo en el cuál se organiza las diferentes cargas de trabajo en un entrenamiento las cuales están orientadas a estimular al organismo para desarrollar, mantener y mejorar sus capacidades físicas para consolidar un rendimiento en el área deportiva.

El aeróbic para lograr sus objetivos como actividad física recurre al entrenamiento deportivo y a sus principios y los aplica haciendo una adaptación teniendo en cuenta que lo que se busca es la salud, y no la mejora de una marca o el ganar una competencia.

En el concepto expuesto las palabras claves son:

Planificado: esto quiere decir que el proceso debe de tener un comienzo y un fin y que de acuerdo a la parte de la clase se estimulara una u otra capacidad física, y se debe tener en cuenta que estos no son inmediatos ni indefinidos.

Organiza cargas de trabajo: para que haya una mejora de las habilidades físicas debe haber un estímulo y este es dado por las cargas de trabajo que son volumen, intensidad, densidad lo cual da productos de adaptación al trabajo.

El cuerpo cuando es retado a un nivel de trabajo superior al normal utiliza lo que se denomina supercompensación, esta es un aumento de nivel tras el descanso después de la actividad.

Los principios de entrenamiento deportivo que se pueden aplicar:

Son normas que se basan en diferentes ciencias, pedagógicas, biológicas y psicológicas, para mejorar el entrenamiento, estas determinaran el contenido de las clase y la organización.

Principio de la participación activa y consiente: este se fundamenta en que el deportista debe saber para qué y por que entrena.

Principio de individualización: este nos ayuda a que el entrenamiento debe ser de acuerdo a cada deportista, ya que cada uno tiene diferentes habilidades físicas desarrolladas.



Principio de la progresión: determina que los ejercicios deben de ser aumentados paulatinamente y de acuerdo a los avances que tiene el deportista, para no caer en un sobre entrenamiento y por ende causar lesiones.

Principio de calentamiento y vuelta a la calma: indica que toda actividad debe de ser comenzada con un calentamiento para aumentar la temperatura corporal y prevenir efectos no deseados como lesiones, y la vuelta a la calma es para llevar al organismo a un estado de recuperación.

B.4. Materias afines:

Las principales son las siguientes:

Anatomía.- es el estudio de las estructuras del cuerpo humano. Y la que más nos interesa es la que tiene que ver con el movimiento ya que en esta se basa nuestra actividad.

Para que se realice el movimiento se necesita de la unión de tres elementos:

Huesos que son los elementos pasivos del movimiento.

Músculos que son los elementos activos ya que por su capacidad de contracción hacen que los huesos se muevan durante el movimiento.

Articulación son todos los elementos que unen los huesos y que ayudan a la movilización de los mismos.

Huesos.- estos constituyen el armazón del cuerpo humano, son en un número de 200 a 206.

Funciones:

Los huesos tienen las siguientes funciones:

Protección: es decir forman cavidades para albergar órganos delicados como es el caso del cerebro, pulmones.

Mecánica: ya que son los elementos donde se insertan los músculos para la realización del movimiento.

Hematopoyética: ya que en ellos se producen los glóbulos rojos.

La ciencia que estudia funciones, composición, de los huesos se denomina osteología, estos se caracterizan por ser duros y flexibles.

Los huesos de acuerdo a la dimensión que predomine presentan tres formas:

Huesos largos: predomina el largo sobre el ancho.

Huesos cortos: ninguna predomina sobre la otra.

Huesos planos: tanto longitudinalmente y transversalmente predominan sobre el ancho.

Biomecánica:

Es una ciencia interdisciplinaria que estudia al movimiento y al equilibrio a las leyes y modelos que lo rigen. Se apoya en diversas ciencias como: mecánica, fisiología, ingeniería, anatomía.

Biomecánica deportiva: Esta estudia a la práctica deportiva para aumentar su desarrollo, mejorar sus técnicas y diseñar elementos materiales para aumentar su eficiencia.

En general podemos apoyarnos en esta ciencia para poder saber que ejercicios son contraindicados o potencialmente peligrosos, cual es la posición corporal que se debe tener durante la realización de las clases.

Los movimientos que pueden ser potencialmente peligrosos son:

Hiperextensión de cualquier articulación.

Utilizar repeticiones excesivas de un solo ejercicio.

Hacer estiramientos de tipo balístico, rebotes.

Variación de dirección de una forma abrupta.

La Biomecánica nos ayuda a conseguir una postura correcta cuando practicamos aeróbic, la postura debe ser erguida con una pequeña contracción de abdomen y tensando los glúteos con esto lograremos una retroversión de la cadera.

Implementos:

La biomecánica además analiza los implementos que nos beneficiaran dentro de la práctica y dentro de estos tenemos los siguientes:

Calzado.- este debe de ser con una amortiguación en el talón para que el peso sea repartido de mejor manera en el momento de realizar los diferentes movimientos de la coreografía.

Además debe de cumplir con ciertos requerimientos:

- ° Que no sea pesado.
- ° Que sea de piel y muy flexible.
- ° Que su interior esté abundantemente acolchado.
- ° Que disponga de orificios para la ventilación del pie.
- ° Que la suela sea gruesa y consistente.
- ° Que el material de la suela sea además muy flexible.
- ° Que la forma de la suela en el talón sea ligeramente cóncava.

Indumentaria.- esta debe de ser de materiales que permitan la transpiración y la ventilación de una forma adecuada, para evitar el sofocarse con el calor.

Esterrillas.- para los ejercicios de piso debe de no ser muy gruesa pero si lo suficiente para sentirse cómodo cuando se hace el trabajo en el piso.

Fisiología deportiva:

Estudia las adaptaciones del cuerpo al ejercicio y los cambios que sufre este por su influencia. Tanto por el tipo de ejercicio, contracciones, sistemas energéticos utilizados, entre otras.

Energía

El cuerpo humano para su funcionamiento necesita de energía y esta se la obtiene de los alimentos, bebidas y del aire. Cuando los alimentos son ingeridos estos

sufren una transformación y son almacenados en formas diversas, como por ejemplo tejido adiposo o grasa.

Cuando se necesita energía se recurre primero al A.T.P adenosintrifosfato P.C fosfocreatina que se encuentra dentro de los músculos, glucógeno que se almacena en el hígado, grasa y por último la proteína que se encuentra en los músculos.

De acuerdo a que moléculas de energía utiliza el cuerpo se desprenden tres sistemas energéticos:

Sistema anaeróbico a láctico: este tiene su máxima duración hasta los 30 segundos y entre los 10 primeros es su máxima efectividad, se lo utiliza en ejercicios intensos y de corta duración. Este no utiliza el O₂ para su transformación.

Sistema anaeróbico láctico: este tiene una duración de hasta 3 minutos aproximadamente, utiliza a la glucosa para obtener energía y re sintetizar A.T.P y no utiliza O₂, y tiene productos de desecho como el ácido láctico.

Sistema aeróbico: este tiene una duración desde los tres minutos hasta de algunas horas, utiliza grasas, carbohidratos, y en menor proporción proteínas para obtener energía, mientras más O₂ entre mayor cantidad de energía se obtendrá.

Los tres sistemas actúan en paralelo durante una tarea, actividad física o deportiva.

Volumen máximo de oxígeno vo₂:

Es la capacidad que tiene el organismo de extraer O₂ del aire durante la actividad física. El aprovechamiento del O₂ del aire depende de factores relacionados a los sistema circulatorio y al aparato respiratorio, a mayor entrada de O₂ mayor cantidad de trabajo.

El consumo de V.O₂ aumenta en sujetos entrenados, mientras más entrenados mejor será el aprovechamiento del VO₂.

El límite superior del trabajo en resistencia está representado por la potencia aeróbica máxima o VO₂ máximo .Esto significa que la absorción máxima de

oxígeno por el músculo en un tiempo dado será el nivel de resistencia de ese individuo. A través del entrenamiento físico se busca a disminuir el trabajo cardíaco para un mismo esfuerzo y a aumentar el consumo de oxígeno. Se han establecido los niveles de consumo de oxígeno tanto para las categorías máximas en los diferentes deportes, como para las categorías bajas e intermedias. Los deportes en los cuales los campeones tienen un consumo de oxígeno más alto son el ciclismo, la carrera de gran fondo y el ski de fondo. En el ejercicio de larga duración se utiliza como combustible, preferentemente, los hidratos de carbono y las grasas por lo cual el aeróbico tiene una plaza importante entre los deportes básicos, o sea que movilizan masas musculares importantes, se pueden realizar a una intensidad moderada o submáxima y que utilizan la vía aeróbica con la utilización de glúcidos y grasas. Podemos incluir en este grupo a la carrera o footing, el ciclismo, la natación, el remo o el aeróbico, siempre considerando que se realicen a una intensidad entre el 50 al 80 % aproximadamente de la frecuencia cardíaca máxima.

El área que comprende la modalidad del aeróbico se enlaza con muchas ciencias del deporte por eso siempre está en constante cambio y por ende siempre debemos de estarlos capacitando y preparando.

BIBLIOGRAFIA

MATERIAL DE REFERENCIA

- Convenio Ecuatoriano-Alemán.(1992). Guía Didáctica 2 : Didáctica y Metodología de las Unidades, Edición I, Editorial del M.E.C. Quito-Ecuador. 267 páginas.
- Dietrich, M. (2001). Manual de metodología del entrenamiento, Edición I, Editorial Paidotribo. España. 406 páginas.
- Federación Internacional de Educación física (F.I.E.P). (1979). Manifiesto sobre educación física y deportes por organismos internacionales, Edición I, Editorial Hijos de E.Minuesa.S.L. Madrid-España. 94 páginas.
- Fernandez, J. (2005). Estudio de la influencia de un entorno de simulación por ordenador en el aprendizaje por investigación de la física en bachillerato, Edición I, Editorial ministerio de educación. España. 340 páginas.
- Giménez, F.J. (2000). Fundamentos básicos de la iniciación deportiva en la escuela. Wanceulen. Sevilla.
- González, I., Erquicia, B., González, S. (2004). Manual de aerobic y step, Edición I, Editorial Paidotribo. Barcelona-España. 168 páginas.
- Herrera, K. (2002). La didáctica: hoy concepción y aplicación, Edición I, Editorial universidad estatal a distancia. Costa Rica. 315 páginas.
- Hostos, E., López, J., Calderón, V. (1991). Ciencias de la pedagogía: Nociones e historia, Edición I, Editorial UPR. Puerto Rico. 321 páginas.
- Iturrondo, A. (1994). Niños y Niñas que exploran y construyen: currículo para el desarrollo integral en los años preescolares, Edición I, Editorial UPR. Puerto Rico. 360 páginas.
- Mariotti, F. (2011). La recreación y los juegos. Las competencias a través del juego, Edición I, Editorial Trillas, México.160 páginas.

- Moreno, J. (2000). La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica aplicación a la educación física y al entrenamiento deportivo, Edición I, Editorial Inde. Barcelona-España. 188 páginas.
- Morrison, G. (2005). Educación Infantil, Edición IX, Editorial Pearson Educación S.A . España- Madrid. 433 páginas.
- Nérici, I. (1985). Hacia una didáctica general dinámica, edición III, editorial Kapelusz. Argentina. 607 páginas.
- Ortiz, A. (2009). Hacia una didáctica de la educación superior, Edición I, Editorial Cepedid. Cuba. 133 páginas
- Papí, J. (2007). Entrenamiento funcional en programas de fitness, Edición I, Editorial Inde. España. 300 páginas.
- Pardinas, F. (2005). Metodologías y técnicas de investigación en ciencias sociales, Edición XXXVIII, Editorial siglo XXI S.A., México. 242 páginas.
- Registro oficial. Oficio N° SAN-2010-5
- Rodríguez, M. (2008). Juegos y Técnicas de Recreación, Edición IV, Editorial Bonum. Argentina. 207 páginas.
- Rosado, M. (2004). Manual de trabajo social, edición II, editorial Plaza y Valdez. México. 476 páginas.
- Saavedra, M. (2001). Diccionario de Pedagogía, Edición I, Editorial Pax México. México. 171 páginas.
- Samper, J. (1995). Los modelos pedagógicos. Hacia una pedagogía dialogante, Edición I, Editorial Susaeta. Ecuador. 250 páginas.
- Sanz, M. (2009). Inmigración y consumo. Estilos de vida de los inmigrantes en España, Edición I, Editorial Esic. Madrid.406 páginas.

- Tamorri, S. (2004). Neurociencias y deporte, Psicología deportiva, Procesos mentales del atleta, edición I, editorial Paidotrobo. Barcelona. 328 páginas.
- Vidal, F. (1998). Piaget antes de ser Piaget, edición I, editorial Morata S.L. Madrid-España. 272 páginas.
- Zea, F. (2001). Nociones de Metodología de Investigación Científica, Edición 2, Editorial, Quito-Ecuador. 136 páginas.
- Zhelyaskov, T. (2001). Bases del entrenamiento deportivo, Edición I, Editorial Paidotribo. España. 424 páginas.

Web gráfica marco teorico

- <http://www2.esmas.com/salud/actividad-fisica/713712/clases-grupales-ejercicio-y-bajar-peso/>
- http://html.rincondelvago.com/educacion-fisica-y-deporte_1.html
- <http://g-se.com/es/entrenamiento-de-la-resistencia/wiki/ejercicios-competitivos>
- <https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2012/12/28/medios-de-entrenamiento/>
- <http://www.monografias.com/trabajos13/copsi/copsi.shtml#ixzz3O5E4NoeF>
- http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/estilo_de_vida.html
- http://cnbguatemala.org/index.php?title=Secci%C3%B3n_2:_Procedimientos_metodol%C3%B3gicos_-_Metodolog%C3%ADa_del_aprendizaje
- (<http://www.buenastareas.com/ensayos/Modelo-Cognitivo-Character%C3%ADsticas/23931606.html>)
- (<http://www.efdeportes.com/efd165/metodos-de-construccion-coreograficos.htm>)
- .(http://es.wikipedia.org/wiki/David_Ausubel)

- http://colegiogustavocoteuribe.edu.co/index.php?option=com_content&view=article&id=52:el-modelo-pedagogico-social-cognitivo&catid=38:modelo-pedagogico&Itemid=72
- <http://congua.org/media/38266/gimnasia.pdf>
- <http://definicion.de/instruccion/>
- <http://definicion.de/instruccion/>
- <http://definicion.de/recreacion/>
- <http://definicion.mx/recreacion/>
- <http://entrenamientodeportivouno.blogspot.com/>
- http://es.wikipedia.org/wiki/David_Ausubel
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Ejercicio_f%C3%ADstico
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Entretenimiento>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia>
- <http://html.rincondelvago.com/recreacion.html>
- <http://www.buenastareas.com/ensayos/Modelo-Cognitivo-Character%C3%ADsticas/23931606.html>
- <http://www.buenastareas.com/materias/el-dialogo-y-el-interrogatorio-didactico/0>
- <http://www.definicionabc.com/general/instruccion.php#ixzz3HG9ajc6r>
- <http://www.deporte.gob.ec/>
- <http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>
- <http://www.ehowenespanol.com/>

- <http://www.eufic.org/article/es/expid/tipos-ejercicio/>
- http://www.madrid.org/cs/Satellite?c=CM_InfPractica_FA&cid=1142562724465&idTema=1142598736699&language=es&pagename=ComunidadMadrid%2FEstructura&perfil=1273044216036&pid=12730
- <http://www.monografias.com/trabajos26/modelos-pedagogicos/modelos-pedagogicos.shtml#ixzz3B1ulmZm7>
- http://www.notifight.com/artman2/publish/Invitado_18/Que_es_el_entrenamiento.php
- http://www.sercuidador.es/pdf/8_ESPARCIMIENTO.pdf

Web grafia manual(solo para el manual)

- [http://books.google.com.ec/books?id=fJBQB9qE14sC&pg=PA6&lpg=PA6&dq=curva+de+aprendizaje+AEROBIC&source=bl&ots=ZqgwsjRSIx&sig=Ql8AWbXI552QpzHnQQVM66sqluY&hl=es&sa=X&ei=j4R7VKOLKciZNu-
ngTg&redir_esc=y#v=onepage&q=curva%20de%20aprendizaje%20AEROBIC&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=fJBQB9qE14sC&pg=PA6&lpg=PA6&dq=curva+de+aprendizaje+AEROBIC&source=bl&ots=ZqgwsjRSIx&sig=Ql8AWbXI552QpzHnQQVM66sqluY&hl=es&sa=X&ei=j4R7VKOLKciZNu-
ngTg&redir_esc=y#v=onepage&q=curva%20de%20aprendizaje%20AEROBIC&f=false)
- <http://entrenamientodeportivouno.blogspot.com/>
- http://es.slideshare.net/melosina/volumen-mximo-de-oxgeno?next_slideshow=1
- <http://es.slideshare.net/nanifef/manual-aerobica>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Biomec%C3%A1nica>
- http://www.biolaster.com/rendimiento_deportivo/metabolismo_energetico/aerobico
- <http://www.edu.xunta.es/centros/iespintorcolmeiro/system/files/AEROBIC.pdf>
- <http://www.efdeportes.com/efd165/metodos-de-construccion-coreograficos.htm>
- http://www.intermedicina.com/Avances/Interes_General/AIG05.html
- http://www.intermedicina.com/Avances/Interes_General/AIG05.html

- <http://www.monografias.com/trabajos/ejercontraind/ejercontraind.shtml#ixzz3KdUtghIy>
- <http://www.todonatacion.com/ciencias-del-deporte/sistemas-energeticos.php>

ANEXOS

Autorización para realizar la investigación.



Oficio No. 599-DMDR-2014
Quito, 20 de noviembre del 2014.

Señor
Paco Lizardo Ortiz
Presente.-

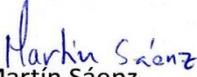
De mi consideración:

En atención al oficio S/N de fecha 17 de noviembre del 2014, me permito indicar que esta Dirección **AUTORIZA** realizar la investigación sobre el tema "El proceso metodológico para la práctica de los aeróbic en la Dirección Metropolitana de Deporte y Recreación del Municipio de Quito, Provincia de Pichincha".

Cabe mencionar que se permitirá procesos investigativos que requieran de información administrativa, sin que ello nos obligue a brindar auspicio económico alguno o que los usuarios se involucren en investigaciones prácticas. Además se solicita respetar los derechos de autor al ser mencionados en el documento que se está preparando así como obtener un ejemplar del mismo una vez finalizado la investigación.

Sin otro particular, me suscribo.

Atentamente,


Martín Sáenz

**DIRCTOR METROPOLITANO
DE DEPORTE Y RECREACIÓN**



Elaborado por:	Estefania Aguila	Firma: 
----------------	------------------	--

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Cuadro N°= 13: Cronograma de actividades

SECIÓN	ACTIVIDADES/MES	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO
1	EVALUACIÓN DEL PERFIL DEL PROYECTO												
2	EVALUACIÓN DEL MARCO TEÓRICO												
3	RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN												
4	PROCESAMIENTO DE DATOS												
5	ANÁLISIS DE RESULTADOS												
6	FORMULACIÓN DE LA PROPUESTA												
7	PRESENTACIÓN DEL INFORME FINITO												
8	REDACCIÓN DEL INFORME FINAL												
9	TRANSCRIPCIÓN DEL INFORME FINAL												
10	PRESENTACIÓN DEL INFORME DE INVESTIGACIÓN												

Elaborado por: El investigador Paco Lizardo Ortiz Celin

