



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CULTURA FÍSICA
PRESENCIAL



**INFORME FINAL DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN:
MENCIÓN CULTURA FÍSICA**

TEMA:

**LA GIMNASIA AERÓBICA COMO MEDIO PARA EL DESARROLLO DE
LA EXPRESIÓN CORPORAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 9° AÑO DE LA
UNIDAD EDUCATIVA PUEBLOVIEJO**

AUTOR:

MARITZA CONCEPCIÓN BRICIO LUCA

TUTOR:

JUAN MIGUEL LUPERÓN TERRY

LECTOR:

GOLDA GEOVANNA BUSTAMANTE LÓPEZ

BABAHOYO - OCTUBRE/2017



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CULTURA FÍSICA
PRESENCIAL



DEDICATORIA

Este proyecto de investigación lo dedico a las personas más importantes de mi vida: "MIS HIJOS".

Ellos han sido los pilares fundamentales en mi vida. Sin ellos, jamás hubiese podido conseguir lo que hasta ahora. Ellos representaron y seguirán representando mi gran esfuerzo y tesón en momentos de decline y cansancio, son quienes me dan grandes esperanzas y son los principales protagonistas de este "sueño alcanzado".

Mis Hijos son la causa principal que me motiva día a día a salir adelante.

Autor: Maritza Concepción Bricio Luca



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CULTURA FÍSICA
PRESENCIAL



AGRADECIMIENTO

En primer lugar a Dios por haberme guiado por el camino de felicidad; en segundo lugar a cada uno de los que son parte de mi familia a mi MADRE, a mis HERMANOS y en especial a mis HIJOS ya que ellos siempre supieron darme la fuerza y apoyo incondicional para seguir adelante persiguiendo mi meta, por ellos he logrado llegar hasta donde estoy ahora.

También agradezco infinitamente a mis asesores de proyecto de investigación quienes con mucha paciencia y esmero me ayudaron en todo momento Master Juan Miguel Luperón Terry y Master Golda Geovanna López Bustamante.

Autor: Maritza Concepción Bricio Luca



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CULTURA FÍSICA
PRESENCIAL



AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL

Yo, **MARITZA CONCEPCIÓN BRICIO LUCA**, portadora de la cédula de ciudadanía **120384639-7**, en calidad de autor (a) del Informe Final del Proyecto de Investigación, previo a la Obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación Mención **CULTURA FÍSICA**, declaro que soy autor (a) del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal, con el tema:

LA GIMNASIA AERÓBICA COMO MEDIO PARA EL DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 9º AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA PUEBLOVIEJO

Por la presente autorizo a la Universidad Técnica de Babahoyo, hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen.

MARITZA CONCEPCIÓN BRICIO LUCA
CI. 120384639-7



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CULTURA FÍSICA
PRESENCIAL



**CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL INFORME
FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA
SUSTENCIÓN.**

Babahoyo, 11 de del 2017

En mi calidad de Tutor del Informe Final del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo con oficio **04 de Octubre del 2017**, mediante resolución –CD-FAC.C.J.S.E.SE-006-RES-OO2-2017, certifico que la Sra. **MARITZA CONCEPCIÓN BRICIO LUCA**, ha desarrollado el Informe Final del Proyecto titulado:

**LA GIMNASIA AERÓBICA COMO MEDIO PARA EL DESARROLLO DE LA
EXPRESIÓN CORPORAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 9º AÑO DE LA UNIDAD
EDUCATIVA PUEBLOVIEJO**

Aplicando las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica, por lo que autorizo al egresado, reproduzca el documento definitivo del Informe Final del Proyecto de Investigación y lo entregue a la coordinación de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a conformar el Tribunal de sustentación designado para la defensa del mismo.

MSC. JUAN MIGUEL LUPERÓN TERRY
DOCENTE DE LA FCJSE.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CULTURA FÍSICA
PRESENCIAL



**CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL LECTOR DEL INFORME
FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA
SUSTENCIÓN.**

Babahoyo, 13 de Octubre del 2017

En mi calidad de Lector del Informe Final del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo con oficio **10 de Octubre del 2017**, mediante resolución-CD-FAC.C.J.S.E.SE-006-RES-OO2-2017, certifico que el Sra. **MARITZA CONCEPCIÓN BRICIO LUCA**, ha desarrollado el Informe Final del Proyecto de Investigación cumpliendo con la redacción gramatical, formatos, Normas APA y demás disposiciones establecidas:

LA GIMNASIA AERÓBICA COMO MEDIO PARA EL DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 9º AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA PUEBLOVIEJO

Por lo que autorizo al egresado, reproduzca el documento definitivo del Informe Final del Proyecto de Investigación y lo entregue a la coordinación de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a conformar el Tribunal de sustentación designado para la defensa del mismo.

MSC. JUAN MIGUEL LUPERÓN TERRY
DOCENTE DE LA FCJSE.

RESUMEN

La Gimnasia Aeróbica es una actividad física actual muy entretenida, divertida y creativa sobre todo si se la práctica con música y en cualquier lugar, posee connotaciones idóneas para su práctica en los Centros Educativos como materia de Educación Física.

En el presente Proyecto se expone la experiencia de una investigación que se realizó con el objetivo de mejorar el desarrollo de la Expresión Corporal de los estudiantes del 9º año de la Unidad Educativa Pueblo Viejo a través de la Gimnasia Aeróbica.

Para conseguir los objetivos planteados, se realizarán una serie de actividades en su mayoría rítmicas las cuales serán evaluadas por medio de una encuesta con el propósito de determinar el grado de Expresión Corporal que presentan los estudiantes al realizar los ejercicios aeróbicos, además este método permitirá afianzar los contenidos propuestos para cada sesión que irán enmarcados en el Diseño de una Guía Didáctica de Gimnasia Aeróbica.

Esta Guía Didáctica irá partiendo desde la orientación precisa mediante métodos como la encuesta que es la que determinará el grado de Expresión Corporal de los estudiantes desarrollando las diferentes propuestas en la cual se plantearán sus diferentes modalidades como son la danza, la dramatización, el baile, entre otros. Por otro lado contribuir con la motivación y el apoyo necesario a los docentes y estudiantes en las clases de Educación Física sobre todo en la ejecución de los ejercicios aeróbicos y a partir de este, elaborar el Proyecto basado en el mejoramiento de la Expresión Corporal a través de la Gimnasia Aeróbica.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CULTURA FÍSICA
PRESENCIAL



RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

EL TRIBUNAL EXAMINADOR DEL PRESENTE INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, TITULADO: **LA GIMNASIA AERÓBICA COMO MEDIO PARA EL DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 9º AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA PUEBLOVIEJO**

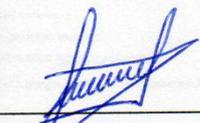
PRESENTADO POR LA SRA. MARITZA CONCEPCIÓN BRICIO LUCA

OTORGA LA CALIFICACIÓN DE:

8,87

EQUIVALENTE A:

TRIBUNAL:


MSC. MARCOS FUENTES
DELEGADO DEL DECANO


MSC. GOLDA LÓPEZ
BUSTAMANTE
DELEGADO DEL
COORDINADOR DE CARRERA


MSC. DINORA CARPIO
DELEGADO DEL CIDE


AB. ISELA BERRUZ
SECRETARIA DE LA
FAC.CC.JJ.JJ.SS.EE

ÍNDICE CONTENIDOS	PÁG.
CARATULA	i
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR	ii
CERTIFICADO DE APROBACION DEL LECTOR	iii
AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL.....	iv
INFORME FINAL DEL SISTEMA DEL URKUND.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
INDICE DE CONTENIDOS	Viii

ANEXOS

Indice de tablas

Indice de gráficosv

Indice de Fotografías

Indice de figuras

RESUMEN

INTRODUCCIÓN	1-2
--------------------	-----

CAPÍTULO I.-DEL PROBLEMA

1.1. Idea o tema de investigación	3
1.2. Marco Contextual	3
1.2.1. Contexto Internacional.....	3-4
1.2.2. Contexto Nacional	5
1.2.3. Contexto Local	6
1.2.4. Contexto Institucional	7
1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	8

1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	9
1.4.1. Problema General.....	8
1.4.2. Sub problemas o Derivados.....	8
1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	8
1.6. JUSTIFICACIÓN	9-11
1.7. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	12
1.7.1 Objetivo General.....	12
1.7.2. Objetivo Especifico.....	12
 <u>CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL</u>	
2.1. MARCO TEÓRICO	13
2.1.1. Marco Conceptual	13
Gimnasia Aeróbica.....	13-16
Las Escuelas Gimnasticas.....	17
Importancia de la Gimnasia Aeróbica	17
Estilos de vida saludable.....	18
Expresión Corporal	19
Beneficios de la actividad en el organismo de los jóvenes.....	20
Elementos Básicos de la Expresión Corporal	21
Toma de Conciencia Corporal	22
El gesto	23
La postura.....	24
La mirada	25
El mimo	25
La danza	26

Importancia de la Expresión Corporal	27
Educación Física	28
La Educación Física en Educación Infantil	29
La importancia de la Educación Física en la escuela	30
2.1.2. Marco referencial sobre la problemática de investigación	31
2.1.2.1. Antecedentes Investigativos.....	31-
32	
2.1.2.2. Categorías de Análisis	33
2.1.3. Postura Teórica	34
2.2. HIPÓTESIS	34
2.2.1. Hipótesis General.....	34
2.2.2. Sub Hipótesis o Derivados.....	35
2.2.3. Variables	35
Variable Independiente.....	35
Variable Dependiente.....	35
 <u>CAPÍTULO III .- METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</u>	
3.1. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	36
3.2. MODALIDAD DE INVESTIGACIÓN.....	36
3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN	36
3.4. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	37
3.4.1. Métodos.....	37
3.4.2. Técnicas.....	38
3.4.3. Instrumentos	38

3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA DE INVESTIGACIÓN	39
3.5.1. Población.....	39
3.5.2. Muestra.....	39
<u>3.6. RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN</u>	39
3.6.1. Resultados Obtenidos de la Investigación.....	39
3.6.2. Pruebas Estadísticas Aplicadas.....	39
3.6.3. Análisis e Interpretación de Datos	40
Salir a bailar tu solo/a un escenario delante los compañeros de la clase, amigos y público en general	40
Salir a bailar con tu grupo un montaje de danza en un escenario delante de los c compañeros de la clase, amigos y públicos en general	41
Salir a bailar con otro/a compañero/a un montaje de danza en un escenario delante de los compañeros de la clase, amigos y público en general	42
En clase con un compañero de igual sexo, con música y luz suave aproximar las manos de uno y otro y dejarse llevar por la música improvisando movimientos	43
Realizar la tarea anterior en clase delante de los compañeros	44
En clase, en una tarea de presentación ante el grupo, exponer tus obvies, gustos y cosas que te disgustan	45
Disfrazarte y representar con tu grupo una escena de una película ante los demás compañeros	46
Bailar en una discoteca música housse, danza o funky	47

3.7. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES	48
3.7.1. Específicas.....	48
3.7.2. General.....	48
3.8. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES	49
3.8.1. Específicas.....	49
3.8.2. General.....	49
CAPITULO IV .- PROPUESTA TEÓRICA DE APLICACIÓN	
4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS	50
4.1.1. Alternativa Obtenida	50
4.1.2. Alcance de la alternativa	51
4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa	51
4.1.3.1. Antecedentes.....	51-
53	
Importancia de la ayuda en gimnasia.....	54
Elementos audiovisuales.....	54
Ayudas humanas.....	54-
55	
4.1.3.2. Justificación	56
4.2. Objetivos	57
4.2.1. General.....	57
4.2.2. Específicos.....	57
4.3. Estructura General de la Propuesta	57
4.3.1. Título	57

4.3.2. Componentes.....	57-59
Ejercicios Aeróbicos de Bajo Impacto	60-61
Ejercicios aeróbicos de alto impacto.....	62-63
Pasos básicos de bajo impacto	64
Step – youch.....	65
Touch – step.....	66
Grapevine.....	67
Jumping Jack.....	68
Knee – lift.....	69
Pasos básicos de alto impacto.....	70
Kick.....	71
Trote.....	72
Lange Aereo.....	73
Ñat.....	74
Fase principal o aerobica.....	75
Fase de recuperación o vuelta a la calma.....	76
Ejercicios aeróbicos.....	77
Pilates.....	78
Zumba.....	79
Fitball Pilates.....	80

Entrenamiento con pesas.....	81
Natación.....	82
Tabla N° 4 Movimientos de bajo y alto impacto.....	83
4.4. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA	84
Bibliografía	85-90

ANEXOS

LISTA DE CUADROS

CRONOGRAMA DEL PROYECTO

ENCUESTA

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN

LISTA DE GRAFICOS

REGISTRO FOTOGRAFICO

LISTA DE FIGURAS

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto tiene como objetivo lograr que los estudiantes del 9° año de la Unidad Educativa Pueblo Viejo conozcan sobre la importancia que tiene la Gimnasia Aeróbica en el desarrollo de la expresión corporal, además transmitir y estimular a los estudiantes con ese entusiasmo que provoca la práctica de este tipo actividad física sobre todo si se la ejecuta al ritmo de la música. El trabajo de investigación consta de tres capítulos.

El primer capítulo aborda la problemática del presente trabajo que tiene que ver con el desarrollo de la Expresión Corporal, la misma que se ve afectada directamente por la falta de Gimnasia Aeróbica; es importante explorar el medio y conocer el por qué a muchos estudiantes no les agrada participar en esta clase de actividad física, aunque brevemente se pudo apreciar que la falta de motivación es uno de los factores negativos que más influyen a la hora de practicar los ejercicios aeróbicos.

En el segundo capítulo se aborda los fundamentos teóricos que sustentan esta investigación basados en la Gimnasia Aeróbica y la Expresión Corporal; Es necesario que los estudiantes conozcan las diferentes categorías señaladas en el Proyecto ya que son conceptos fundamentales que darán el aporte necesario para el desarrollo de esta investigación.

Entre los temas a tratar tenemos la Gimnasia Aeróbica su importancia y beneficios, además dar a conocer porque es importante el desarrollo de la expresión corporal y sus elementos básicos como gestos, mimos, posturas, miradas, etc. Por otro lado señalar porque es imprescindible que en las instituciones educativas se fomente la práctica de la Educación Física ya que esta asignatura nos permite adquirir normas y hábitos orientándonos a conocer las diferentes disciplinas deportivas.

En el tercer capítulo se refleja la metodología utilizada en donde recoge los diferentes métodos que van hacer utilizados para el desarrollo de este proyecto como son el método empírico que se basa en el análisis racional de las experiencias vividas y el método deductivo que nos ayudará a comprobar la realidad de los hechos investigados, al finalizar se evidencia la muestra y la población que van a ser estudiados con el cronograma de trabajo.

El cuarto capítulo se basa en incorporar la enseñanza a los estudiantes sobre la Gimnasia Aeróbica, sus elementos fundamentales y sus beneficios para el desarrollo de la Expresión Corporal a través de una Guía Didáctica que será implementada durante las horas de clase de Educación Física. Este acercamiento teórico práctico será también de buen provecho para los docentes de Cultura Física del Centro Educativo quienes aprovecharan la oportunidad de aprender cómo salir de la rutina y de las clases monótonas de Educación Física.

CAPITULO I.- DEL PROBLEMA

1.1. IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN

La Gimnasia Aeróbica como medio para el desarrollo de la expresión corporal de los estudiantes del 9° año de la Unidad Educativa Puebloviejo

1.2. MARCO CONTEXTUAL

1.2.1. Contexto Internacional

La Gimnasia Aeróbica está consolidada como modalidad de competición dentro de la Federación Internacional de Gimnasia. Según Izaguirre (2011)) considera que:

Al igual que otras disciplinas gimnásticas es imprescindible que mantenga un alto grado de desarrollo de diversas capacidades motoras condicionales (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad), debidamente integradas y entrenadas con el objetivo fundamental de conseguir una alta eficacia en el resultado técnico y por tanto en el rendimiento tanto en el entrenamiento como en la competición” (p.1)

Es importante el análisis de la flexibilidad como cualidad motora implícita tanto en el grupo de elementos de dificultad denominado “Flexibilidad y equilibrio” que exige el Código de Puntuación. Izaguirre (2011)) expone que su importancia radica en numerosas habilidades implícitas en los otros tres grupos de Fuerza estática, Fuerza Dinámica y Saltos que requieren de esta cualidad para su correcta ejecución técnica y eficacia de movimiento.

No fue hasta los años '60 cuando las mujeres participaron en condiciones similares a las de los hombres en los Juegos Olímpicos.

Esto quiere decir que en esos tiempos las actividades de carácter expresivo como la Danza y la gimnasia se consideraron como actividades físicas recomendables solo para las mujeres en Europa y España en la Segunda República y el franquismo. (Pérez 2012 pág. 1)

Durante el franquismo, se prohibieron para las mujeres algunos deportes como el fútbol, el remo, el boxeo y el ciclismo. García (2011) afirma:

Esto da como resultado que las “gimnasias de expresión corporal y la danza” hasta como un ejemplo de esto, en los mencionados gimnasios de fitness, artes marciales, se ve muy marcada la diferencia entre las practicas masculinas (culturismo, artes marciales,) y femeninas (aerobic, danza, funk, hip hop). (p.2)

Toda esta herencia cultural implica que el desconocimiento de las aportaciones de la danza al desarrollo integral de la persona. Según García (2011) indica:

La consideración eminentemente femenina de esta actividad y/o la falta de formación del profesorado, son algunas de las razones que podrían justificar el desaprovechamiento de la danza como agente educativo de la expresión corporal (p. 1)

Los problemas que tiene la danza para ser incluirla como una materia más es la falta de formación del profesorado. Gregorio (2012) Alega que:

La falta de recursos y espacios adecuados y discriminación de género. Este autor ha aportado a lo anteriormente mencionado dos aspectos como espacios adecuados y falta de recursos. Muchas instalaciones no están preparadas para estas prácticas. Hacen falta recursos, para formación de profesorado, materiales, puesto que en las políticas deportivas son prioritarias las instalaciones para deportes competitivos y federados (p. 1)

1.2.2. Contexto Nacional

Los ejercicios aeróbicos se han venido fomentando cada vez con mayor frecuencia en las grandes ciudades del Ecuador. Castro (2015) Afirma que:

Se considera la Gimnasia Aeróbica como una necesidad imperiosa para eliminar el estrés, para controlar el sobrepeso o para eliminar ciertas enfermedades. Además, el cuerpo humano es el instrumento de expresión y comunicación no verbal por excelencia, por lo que, a los estudiantes se le debe instruir sobre estas particularidades. El gesto es necesario para la expresión y la comunicación y el movimiento es la base que permite al hombre desarrollar sus capacidades intelectuales, su bienestar físico y emocional (p.1)

A nivel de provincia la práctica de la Gimnasia Aeróbica ha influenciado tanto en jóvenes como en niños, el autor nos indica que el cuerpo utiliza un lenguaje muy directo y claro, más universal que el oral, al que acompaña generalmente para matizar y hacer aquel más comprensible.

Todos los otros lenguajes (verbal, escrito) se desarrollan a partir del lenguaje corporal. Castro (2015) Afirma que:

Los padres conocen los sentimientos de sus hijos a través de este lenguaje, sabemos cuándo un niño está triste, no es necesario que lo diga, sus gestos y movimientos nos lo indican, su energía disminuye, quizás permanece sentado, con la mirada lánguida, su postura corporal encorvada, los hombros caídos, etc.; son signos que nos sirven para interpretar su estado de ánimo. (p.4)

Para poder obtener de la Gimnasia aeróbica todos los beneficios que puede aportar, es obligatorio practicarla durante un tiempo relativamente largo. Según Castro (2015) alega que:

El motivo es que nuestro cuerpo necesita adaptarse al esfuerzo del ejercicio, y una vez conseguido es necesario que mantengamos el ritmo alcanzado para beneficiarnos entonces realmente del ejercicio (p.5)

1.2.3. Contexto Local

La Gimnasia aeróbica es una opción saludable y divertida para elevar la calidad de vida de todas las personas que la realizan. Lázara, (2009) afirma que:

Un punto a favor para la Gimnasia aeróbica es que, prácticamente, no hay edad, sexo, ni requerimientos físicos extremos para poder practicarla, basta con que la persona tenga una salud promedio. (p.3)

El ritmo de adaptación se lo impone cada persona. Es por ello que ante lo expuesto (Arteaga, 1997) manifiesta que a nivel institucional en el Cantón Pueblo Viejo existen estudiantes principiantes y avanzados que lo practican con regularidad. La única restricción que existe a la hora de entrenarse con la Gimnasia aeróbica es el "miedo al ridículo" que algunos experimentan al comienzo, sin embargo basta un par de clases para disipar este prejuicio que aún se manifiesta en algunas personas.

Cada vez es mejor la acogida que ha tenido este tipo de actividad en el Cantón Puebloviejo (Arteaga, 1997) afirma:

Se ha comprobado que la Gimnasia aeróbica permite a todo público desarrollar su autoestima, su estado anímico, estabilizar la presión arterial, desarrollar la expresión corporal, el sistema inmune se enriquece, se baja de peso, pero lo más importante es que cualquier persona puede practicarla sin mayor esfuerzo tomando solo como fundamento los pasos básicos que le permitirán acoplarse fácilmente cualquier ritmo y, es ahí donde radica el éxito de la misma.

1.2.4. Contexto Institucional

Siendo la Unidad Educativa Puebloviejo uno de los principales centros de estudio del Cantón Puebloviejo, actualmente tiene docentes profesionales altamente capacitados en el área de Educación Física. La institución cuenta con la infraestructura necesaria para que los estudiantes se sientan en un ambiente agradable en la práctica de la Gimnasia aeróbica ya que es una actividad que desarrolla la sensibilidad, la expresión corporal, la imaginación, la creatividad, y la comunicación humana.

“La expresión es un lenguaje por medio del cual el individuo puede sentirse, percibirse, conocerse y manifestarse.

Esto quiere decir que la práctica de la expresión corporal proporciona un verdadero placer por el descubrimiento del cuerpo en movimiento y la seguridad de su dominio” (Fernández F. , 2013, p.3)

Durante las prácticas profesionales se pudo observar que los estudiantes del 9º Año presentaban deficiencia al realizar los movimientos rítmicos, de equilibrio y de

flexibilidad en la práctica de la Gimnasia Aeróbica. Es por esto que este proyecto está enfocado en dirigir a los estudiantes a un mejor desarrollo de la Gimnasia aeróbica y su expresión corporal.

1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

En la Unidad Educativa Pueblo Viejo no se practican los ejercicios aeróbicos en forma sistemática. Esto hace pensar que es una necesidad urgente ya que a más de mejorar el aspecto físico también ayuda a desarrollar las capacidades intelectuales. Esta actividad física permite adquirir hábitos saludables para mejorar el nivel de vida y de bienestar tanto ahora que son jóvenes como los beneficios que les quedarán para la edad adulta, el hábito de la práctica de la actividad física.

1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.4.1. Problema General

¿Qué incidencia tiene la Gimnasia Aeróbica como medio para el desarrollo de la expresión corporal de los estudiantes del 9° año de la Unidad Educativa Pueblo Viejo.

1.4.2. Subproblemas o Derivados

¿Cuáles son los referentes teóricos que sustentan la acción de la Gimnasia aeróbica en la Educación Física

¿Cuáles son los niveles de expresión corporal de los estudiantes del 9° año?
¿Qué aspectos deben ser considerados para el diseño de una guía didáctica de Gimnasia Aeróbica

1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Línea de Investigación de la Universidad

Educación y Desarrollo Social

Línea de Investigación de la Facultad

Talento Humano Educación y Docencia

Línea de Investigación de la Carrera

Actividad Física y Salud

Sub Líneas de Investigación

Educación Física

Objetivo 3 del Plan Nacional del Buen Vivir

Mejorar la Calidad de Vida de la Población

Área:

Educación Básica

Unidad de Observación:

Estudiantes

Padres de Familia

Docentes

Delimitación Espacial

Unidad Educativa Pueblo Viejo

1.6. JUSTIFICACIÓN

En la Unidad Educativa “PUEBLOVIEJO”, perteneciente al Cantón Pueblo Viejo, Provincia de Los Ríos, durante el período lectivo 2017 - 2018 se pudo observar que los estudiantes del 9° Año no cuentan con el desarrollo adecuado de la expresión corporal a la hora de practicar la Gimnasia Aeróbica en las clases de Educación Física, el mismo que se atribuye a la falta de conocimiento sobre los beneficios que proporciona esta disciplina a los estudiantes sobre todo en el desarrollo de su expresión corporal.

La educación física es base primordial. Según Ramírez, (2013) asegura que:

Nuestros estudiantes aprenden por medio de ejercicios metodológicos el desarrollo de la expresión corporal de una manera adecuada y lograr que esta formación sea excelente para que su adaptación a lo largo de su vida y que esta forme parte de su esencia (p.4).

Las principales limitaciones que muchos jóvenes encuentran a la hora de efectuar Gimnasia aeróbica es el aburrimiento, especialmente la falta de motivación. (Martínez, 2009) afirma que:

En los últimos tiempos ha ido aumentando el índice de obesidad en nuestro país, tanto ha sido su avance que se compara con una epidemia. Las causas principales son:

- Malos hábitos alimenticios
- Falta de realización de actividades físicas
- El sedentarismo, entre otras.

“Está demostrado que la práctica regular de la Gimnasia aeróbica colabora tanto en el mantenimiento del peso como en el desarrollo de la expresión corporal a través de los movimientos rítmicos” (p.8).

Con la Gimnasia Aeróbica, se pretende ofrecer a los estudiantes un medio de desarrollo para la adquisición de habilidades motrices básicas y específicas que serán útiles para el desarrollo de otras actividades. Acosta (2013) asegura que:

Es necesario contar con herramientas con las cuales se logre armonizar movimientos corporales en conjunto con la música. Por ello. Es necesario desde el marco educativo potenciar conductas que favorezcan los hábitos alimenticios conjuntamente con la realización de Gimnasia aeróbica (p.4).

La Unidad Educativa Pueblo Viejo está preparando a los estudiantes para un mejor mañana como en cualquier actividad académica (Acosta, 2013) afirma que la expresión corporal es un tema vasto, porque abarca el lenguaje del cuerpo y como tal, no se limita solo a la parte física ni de funcionamiento motor, sino también a la parte emotiva, sensorial y otros aspectos sutiles que conforman nuestra corporeidad; nuestro "ser", es pues, una manera de explorar el mundo a partir de nuestra realidad corporal, de nuestro sentir

Este Proyecto se desarrollará en colaboración con distintas entidades (públicas y privadas), ayuntamientos, patronatos municipales de deporte, etc. Los mismos que nos proporcionara el personal profesional especializado para llevar a cabo los Talleres y Charlas Educativas relacionadas a la Gimnasia Aeróbica, además proporcionarán las ideas creativas de las actividades físicas adecuadas para implementarlas en las horas de Educación Física.

Las ventajas de la Gimnasia aeróbica se suma a los beneficios emocionales de las personas. Acosta (2013) afirma que:

A través de los movimientos corporales con o sin música ayuda en la prevención del consumo del tabaco, alcohol y drogas. Además demuestra ser divertida y fácil de practicar. Consiste en llevar a cabo esfuerzos durante un periodo de tiempo prolongado, con el fin de aumentar el rendimiento y la resistencia de quienes la

practican, disminuyendo así el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y respiratorias (p.5).

Esta investigación permitirá proponer una línea de investigación. (Acosta, 2013) afirma: “Esto significa que una Guía Didáctica de expresión corporal será de mucha utilidad desde la perspectiva de la Gimnasia Aeróbica para los futuros profesionales de Cultura Física” (p.2)

1.7.OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

1.7.1 Objetivo General

Determinar la incidencia que tiene la Gimnasia Aeróbica como medio para el desarrollo de la expresión corporal de los estudiantes del 9ª año de la Unidad Educativa Pueblo Viejo 2017.

1.7.2. Objetivos Específicos

- Analizar cuáles son los referentes teóricos que sustentan la acción de la Gimnasia aeróbica en la Educación Física
- Evaluar los niveles de expresión corporal en los estudiantes del 9º año.
- Establecer los aspectos que deben ser considerados para el diseño de una guía didáctica de Gimnasia aeróbica.

CAPITULO II MARCO TEORICO O REFERENCIAL

2.1. MARCO TEORICO

2.1.1. Marco Conceptual

Figura N° 1.- Gimnasia Aeróbica



Fuente: Mi Planeta Salud.com

Se entiende a la Gimnasia Aeróbica según (Felix, 2012) como una actividad física que se realiza al ritmo de la música, con presencia de oxígeno que tiende a beneficiar de mejor forma, el transporte y la captación de oxígeno por parte de la célula.

La Gimnasia Aeróbica en sus dos manifestaciones ha llegado a tomar un gran auge Felix (2012) Afirma que:

Es de vital importancia; ya sea como actividad social y masiva, donde la intensidad es menor y se trabaja sobre la base del mejoramiento de la salud, o como deporte competitivo al fin donde la intensidad y exigencia son mucho mayor (p 4)

No es cuestión de sexo ni de edades, lo mismo encontramos practicando la Gimnasia Aeróbica a jóvenes que adultos e incluso a personas de la tercera edad. García, (2011) afirma que:

Por poseer las mismas características de los aeróbicos es considerada la disciplina ideal para la obtención de un buen nivel físico, que se logra por medio de un trabajo prolongado de baja o moderada intensidad y que resulta de fácil acceso a los diferentes grupos poblacionales (p. 3)

Con la práctica de la Gimnasia Aeróbica según Torres J. (2011) deduce que:

Se persigue potenciar no solo el trabajo en relación con el mejoramiento de la resistencia sino también con la flexibilidad, la fuerza, la coordinación, e incluso otras habilidades como el equilibrio, la ubicación espacial, y acciones como el aprender a trabajar en grupo, con lo que se logra la práctica en colaboración y altos niveles de motivación hacia la actividad física (p.3).

La Gimnasia Aeróbica se entiende como una actividad física que se realiza al ritmo de la música, con presencia de oxígeno que tiende a beneficiar de mejor forma, el transporte y la captación de oxígeno por parte de la célula Caldevilla E. (2014). De esta manera, el organismo adquiere una mayor capacidad de trabajo, expresada en la adecuación cardo-respiratoria, existiendo una mayor posibilidad de alcanzar un equilibrio entre el aporte y el consumo de oxígeno.

La Gimnasia Aeróbica está consolidada como modalidad de competición dentro de la Federación Internacional de Gimnasia. Según Alvarez (2009) afirma que:

Al igual que otras disciplinas gimnásticas es imprescindible que mantenga un alto grado de desarrollo de diversas capacidades motoras condicionales (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad), debidamente integradas y entrenadas con el objetivo fundamental de conseguir una alta eficacia en el resultado técnico y por tanto en el rendimiento tanto en el entrenamiento como en la competición (p.1).

La Gimnasia Musical Aerobia forma parte de la Cultura Física y la cultura general y constituye un fenómeno social, forma parte de la educación y perfeccionamiento de las capacidades y habilidades físicas y la salud en general. Según Baglans (2012) asegura que:

Constituye una variedad de ejercicios que estimulan la actividad cardiaca y pulmonar por un tiempo suficientemente largo como para que ocurran cambios en el organismo, su objetivo es desarrollar la resistencia mejorando los índices de salud, desarrollando la coordinación para las capacidades físicas generales, la activación de la memoria, mantener la figura y mejorar la postura con fines estéticos. (p.1)

Por tanto, en este artículo se analizará la importancia de la flexibilidad como cualidad motora implícita tanto en el grupo de elementos de dificultad denominado “Flexibilidad y equilibrio” que exige el Código de Puntuación, como

su importancia en numerosas habilidades implícitas en los otros tres grupos de Fuerza estática, Fuerza Dinámica y Saltos que requieren de esta cualidad para su correcta ejecución técnica y eficacia de movimiento. (Carrizo, 2004)

La Gimnasia Aeróbica Deportiva se imparte en las escuelas a diferentes niveles y se trabaja como deporte para todo. Baglans (2012) sostiene que:

La introducción de esta disciplina en las escuelas desde el nivel primario hasta el nivel superior, los programas audiovisuales y de promoción que se transmitían por la televisión, entre otras actividades de carácter cultural – deportivo dieron testimonio de la importancia y el papel que juega la Gimnasia Aeróbica Deportiva en nuestra sociedad, no solo como disciplina deportiva sino también en el desarrollo físico para la prevención de enfermedades, y en búsqueda de una Cultura Física y un estilo de vida saludable de nuestro pueblo. (p.2)

Su creador fue Kenneth H. Cooper, un médico Mayor de la fuerza aérea Valentín, (2014) asegura que:

Fue creada con el objetivo de aumentar en sus soldados la resistencia y minimizar en ellos el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y respiratorias, un programa científico de ejercicios que aspiraban a la total aptitud y salud del cuerpo con un sistema único para medir el progreso hacia la salud máxima. En Cuba comienza a desarrollarse en la década del 80, específicamente desde 1980 al 1985 y se comienza a practicar en todas las enseñanzas de nuestro país desde la primaria hasta la enseñanza superior (p.1).

En el plano individual la práctica del ejercicio físico contribuye a preservar y mejorar la salud,

Acosta, (2013) afirma que:

Además de proporcionar una sana ocupación del tiempo libre y a resistir mejor los inconvenientes de la vida moderna, siendo de suma importancia para el individuo, ya que esta ayuda a desarrollar la naturalidad, espontaneidad y creatividad, ejercita la voluntad y la capacidad de rendimiento, además, favorece la autodisciplina, la superación y el equilibrio, los cuales contribuyen a fomentar la alegría, la satisfacción y el sentimiento de auto (p.6).

La actividad física es cualquier movimiento corporal, y tiene como resultado un gasto de energía por encima del que se tiene en reposo. Según Gonzalez (2000) afirma que:

Por otro lado, estos autores entienden el ejercicio físico como toda actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tenga como objetivo estar en forma o la mejora o mantenimiento de uno o más componentes de la condición física.(p.1).

En el plano de la comunidad, la Gimnasia Aeróbica enriquece las relaciones sociales y desarrolla el espíritu deportivo que más allá del propio deporte es indispensable para la vida en sociedad (Gonzalez 2000).

Las escuelas gimnásticas

A principios del siglo XX aparecen prácticamente de forma simultánea cuatro grandes movimientos gimnásticos que darán lugar a sus respectivas Escuelas y Sistemas Gimnásticos, los cuales tuvieron su origen en las corrientes intelectuales más destacadas del siglo XIX, como son el racionalismo, el romanticismo, el nacionalismo, la democracia y el ideal pedagógico. Según González, (2011) manifiesta que:

Cada una de estas tendencias se caracteriza por una serie de elementos comunes que van a dar lugar a una concepción analítica, natural, rítmica o deportiva del

movimiento, sin embargo cada una de ellas no va a llevar asociada de forma permanente y exclusiva en el tiempo los rasgos identificativos propios que la caracterizan, debido a la influencia de otras tendencias surgidas, en muchos casos, como reacción o derivación de las ya existentes (p. 2)

Importancia de la Gimnasia Aeróbica

La Gimnasia aeróbica es importante para mantener la condición física. Montero, (2014) deduce que:

Puede contribuir positivamente al mantenimiento de un peso saludable, al desarrollo y mantenimiento de la densidad ósea, fuerza muscular y movilidad articular; promueve numerosos procesos, este es fundamental para el mantenimiento de la salud y es además un poderoso medio para el desarrollo de la expresión corporal tanto el trabajo aeróbico como el anaeróbico. (p. 2).

El ejercicio regular se asocia a una menor prevalencia de trastornos de ansiedad y depresión. (Montero, 2014). Otro beneficio importante de la Gimnasia Aeróbica es que aumenta la eficiencia mecánica del corazón mediante el aumento del volumen cardiaco (entrenamiento aeróbico) o el espesor del miocardio (entrenamiento de fuerza); estos cambios son en general beneficioso y saludable si se producen en respuesta al ejercicio, además este tipo de actividad física opera cambios en la mente de la persona hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo, una persona que se ejercita mediante alguna práctica deportiva afectará positivamente a su salud.

Una sesión de aeróbicos debe ser divertida y atractiva. Torres, (2011) manifiesta que:

Esto no resta al trabajo esfuerzo y gran rigor, ya que de lo que se trata es de hacer ejercicios aeróbicos para lograr una mejora de la forma física, en la que el incremento de la capacidad cardiorrespiratoria tiene un papel fundamental. Para

que el entrenamiento sea beneficioso, efectivo y seguro es necesario aprender la técnica correcta y propia que tiene el Aeróbico. (p. 1)

Estilos de vida saludable

Para entender qué son los estilos de vida saludable, tendremos que conocer un término parejo a éste, la calidad de vida y conocer la relación con la salud. Torres, (2011) manifiesta:

Podemos definir la calidad de vida, como el estilo de vida que cada persona desarrolla. Para conseguir que la calidad de vida sea favorable se deberá adoptar un buen estilo de vida. En definitiva, la relación entre salud y calidad de vida está en que a estados positivos de salud se les asocia un nivel o estilo de vida adecuado. (p.3).

En la actualidad podemos destacar multitud de planes y proyectos, todos ellos encaminados hacia una misma meta, potenciar la realización de actividad física como medio para mejorar nuestra salud y estilos de vida. Fuentes (2012) argumenta que:

En los últimos tiempos ha ido aumentando el índice de obesidad en nuestro país, tanto ha sido su avance que se compara con una epidemia. Las causas principales son:

- Malos hábitos alimenticios.
- Falta de realización de actividad física.

Por ello, es necesario desde el marco educativo potenciar conductas que favorezcan los hábitos alimenticios como la realización de actividad física. (p. 4).

Figura N° 2.- Expresión Corporal



Fuente: https://es.wikipedia.org/wiki/Expresi3n_corporal

La Educaci3n F3sica busca una educaci3n integral del individuo a trav3s del cuerpo y el movimiento. Seg3n Vernetta (2011):

Para ello, se hace imprescindible que el ser se exprese y manifieste su capacidad creativa, imaginaci3n, espontaneidad, etc. La Expresi3n y Comunicaci3n Corporal se va a encargar de potenciar y desarrollar en el alumnado estas cualidades citadas y adem3s, va a ofrecer medios para un mejor crecimiento, desarrollo y maduraci3n del ser humano (p. 3).

Los motivos m3s importantes seg3n Mu3noz D. (2009) por los que creemos que la Expresi3n Corporal debe formar parte del curr3culo de Educaci3n F3sica son:

- Porque la persona es un ser social que necesita relacionarse, para lo cual utiliza diferentes instrumentos (sonidos, palabras, gestos).
- Porque la personalidad comienza a estructurarse a partir de las experiencias corporales y se modifica con las experiencias relacionales.
- Porque constituye una v3a de bienestar y satisfacci3n personal (p. 5)

Beneficios de la actividad en el organismo de los j3venes

La realización de una actividad física adecuada durante estas edades origina una serie de transformaciones o adaptaciones en el organismo provocando una serie de mejoras en todos los sistemas que componen nuestro organismo. Torres, (2011) afirma que:

Para que estas actividades sean beneficiosas, como ya hemos mencionado anteriormente, será necesario adecuar todos los factores de la dinámica del esfuerzo (carga, duración, intensidad, volumen,...), así como la consecución de hábitos de conducta y vida sana e higiene, junto con sus características morfo-funcionales individuales, producen mejoras cuantificables en el organismo de los chicos y chicas. (p. 6)

El ser humano se manifiesta a través de su presencia física, y mediante el cuerpo, establece el contacto con la realidad exterior. Según Muñoz D. (2009) asegura que:

Observamos que la toma de conciencia del cuerpo hace referencia al propio cuerpo, a la aceptación de sus limitaciones y al conocimiento de sus aptitudes. Sin embargo, para llegar a conseguir un buen dominio del cuerpo, es necesaria una sensibilización, es decir, despertar las sensaciones corporales internas y la percepción de los estímulos externos a través de los sentidos (p.7)

El profesorado tiene un papel fundamental en la preparación, puesta en acción y planteamiento metodológico del proceso de aprendizaje de una danza Sánchez (2008) alega que:

La finalidad es dotar al alumnado de las herramientas necesarias para que puedan disfrutar de la actividad y controlar elementos básicos de la danza a nivel corporal, espacial, musical y coreográfico. Se trata de presentar el contenido danza como una alternativa educativa que cumple objetivos tan claros e importantes como desarrollar la participación e integración entre los practicantes, fomentar la coeducación, ayudar a la desinhibición y desarrollar la capacidad creativa (p.2)

Elementos básicos de la expresión corporal

Los elementos básicos y las finalidades de la expresión corporal Según Muñoz (2009), tienen como objetivo:

- La comunicación con el mundo que nos rodea a través del cuerpo y el movimiento.
- La creatividad y desinhibición.
- La Expresión y Comunicación Corporal deben ser procesos globales que alcancen un desarrollo íntegro de todas las capacidades.
- Mejora la autoestima, la autovaloración y la socialización.
- Hay que educar mediante las propias vivencias del alumno (p.8)

Finalidades y elementos básicos de la expresión corporal

La Educación Física busca una educación integral del individuo a través del cuerpo y el movimiento., según Daniel (2009) estas son:

- La comunicación con el mundo que nos rodea a través del cuerpo y el movimiento.
La creatividad y desinhibición.
- La Expresión y Comunicación Corporal deben ser procesos globales que alcancen un desarrollo íntegro de todas las capacidades.
- Constituye un medio de integración social. Mejora la autoestima, la autovaloración y la socialización.
- Hay que educar mediante las propias vivencias del alumno y teniendo en cuenta las características psicoevolutivas de los mismos.
- Por otro lado, en la Expresión Corporal, los elementos fundamentales son el cuerpo, el espacio y el tiempo, que confluyen e interactúan manifestándose en el movimiento. (p.1)

Toma de conciencia corporal

El ser humano se expresa a través de su presencia física, y mediante el cuerpo, establece el contacto con la realidad exterior. Muñoz (2009) afirma que:

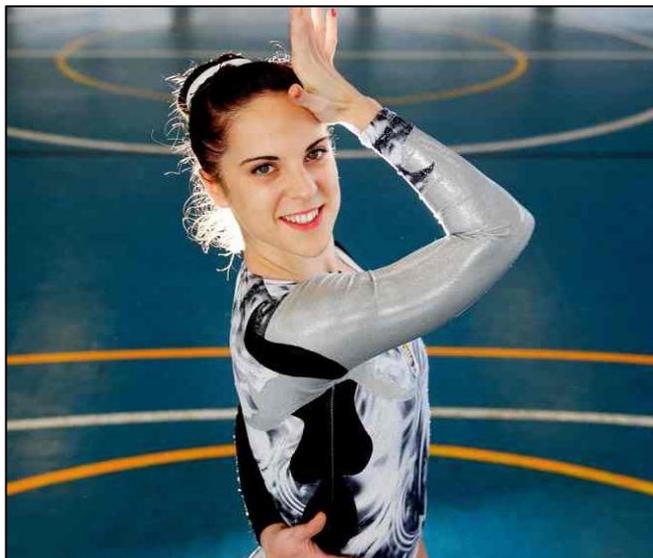
Sin embargo, para llegar a conseguir un buen dominio del cuerpo, es necesaria una sensibilización, es decir, despertar y avivar las sensaciones corporales internas y la percepción de los estímulos externos a través de los sentidos (p. 9)

Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento corporal

Las manifestaciones expresivas se dan principalmente en el campo de la expresión corporal y son resultado de la percepción reflexiva y del movimiento expresivo, Según Muñoz (2009) manifiesta que:

Gracias al desarrollo evolutivo, el niño logra la conciencia de su propio cuerpo, lo que posibilita la expresión y comunicación de forma intencional y creativa. Para muchos autores, las manifestaciones expresivas corporales más significativas son el gesto, la postura, la mirada, el mimo, la danza y la expresión dramática. (p.12).

Figura N° 3.- El gesto



Fuente:www.abc.es/.../abci-sara-moreno-firmes-gestos-aerobicos

El gesto puede ser voluntario o involuntario. Según Muñoz (2009) afirma que:

En los dos casos proporciona información a nuestro interlocutor, pero debemos tener en cuenta que los gestos también pueden ser utilizados para engañar al observador. El Gesto es un movimiento expresivo del cuerpo de intensidad variable, significativo, cargado de sentido, que refleja el sentimiento, el deseo y la emoción de la persona. El gesto evoluciona de forma paralela a la conciencia, la expresión cambia con la edad y el sistema expresivo del adulto se asienta sobre los gestos que se dan a lo largo de la infancia. (p. 13).

Figura N° 4.- La Postura



Fuente: <http://www.educando.edu.do/portal/posturas-corporales-basicas-gimnasia/>.

La postura es la disposición del cuerpo en relación a un sistema de referencia determinado Muñoz (2009) afirma que:

Es característica de cada persona y nos proporciona la imagen de la personalidad de cada individuo. Entre las funciones de la postura destacan:

- Comunicar el contenido afectivo del sujeto (Ej. miedo).
- Darse a conocer a través de determinadas actitudes.
- Ofrecer información sobre el estado de salud, el estado de ánimo, el grado de satisfacción, hábitos de la persona, etc.
- Comunicar factores de tipo cultural y social. (p. 14)

Figura N° 5.- La mirada



Fuente: www.rtve.es › Deportes › Otros deportes › Gimnasia

La mirada contiene gran poder expresivo y es un medio muy eficaz para la comunicación. Muñoz (2009) Sostiene que:

Es explicativa, ya que denota el estado emocional y afectivo del sujeto en ese determinado momento. Con la mirada, se refuerzan los mensajes verbales y se mantiene activa la conversación. Entre sus funciones principales destacan:

- Expresar actitudes interpersonales (grado de atención, conductas de cortejo).
- Regular la interacción comunicativa.
- Establecer y consolidar jerarquías entre los individuos.
- Indicar el grado en lo que se dice y se hace. (p. 15).

El mimo

El Mimo es “el arte de saber crear lo invisible a través de lo visible”. Según Muñoz (2009) plantea que:

Es el lenguaje del gesto por excelencia. Es el más claro intento de utilizar el lenguaje corporal, prescindiendo de la palabra. Se realizarán gestos claros, exagerados y muy precisos, para que sean mejor captados por el espectador. El control y dominio corporal es imprescindible, puesto que el cuerpo crea imágenes que se suceden y se mantienen durante un tiempo, con la intervención sucesiva, asociada y disociada de varias partes del cuerpo, y con la regulación tónica justa en cada movimiento. (p. 16)

Figura N° 6.- El mimo



Fuente: https://es.wikipedia.org/wiki/Mimo_corporal

Figura N° 7.- La danza



Fuente: Colmena.ec

Aunque el origen de la danza no es del todo preciso, todo parece indicar, que la danza ya se utilizaba en los pueblos primitivos como representación de ciertos simbolismos (sexo, guerra, religión,...) que se expresaban a través del ritmo, la mímica y la coreografía. Muñoz (2009) afirma que:

La danza se ha ido transmitiendo de generación en generación y ha ido evolucionando con la llegada de las distintas civilizaciones. Ésta explica la

necesidad del hombre de expresarse a través del movimiento, implicando un mensaje significativo con contenido espiritual y estético. (p.17)

Importancia de la Expresión Corporal

Afirma que “un ser humano sano es capaz de comunicar adecuadamente su mundo interno con el medio exterior, donde la capacidad expresiva juega un rol fundamental. (Quintana 2010)

La Expresión Corporal según Fernandez (2013) Menciona que:

- Sirve para tomar consciencia, reconocer, valorar y aceptar la propia imagen corporal.
- Desarrolla la espontaneidad, la imaginación y la creatividad corporal, valores en alza en la sociedad actual, en perpetuo cambio y evolución.
- Sirve para atenuar la timidez, facilitando la desinhibición, favoreciendo la interrelación corporal con el medio ambiente y con los demás.
- Ayuda a reconocer y emplear el cuerpo como medio de representación y expresión artística y cultural.
- Por último, sirve para favorecer el desarrollo personal, y como medio para mejorar la propia calidad de vida. (p. 10).

Los sistemas educativos afrontan dos grandes retos, por una parte consolidar una escuela comprensiva y por otra parte formar sujetos autónomos. (Gómez 2007)

Figura N° 8.- Educación Física



Fuente: © Atresmedia Corporación de Medios de Comunicación, S.A

Cada vez somos más conscientes de la importancia que tiene incluir en nuestros hábitos de vida la Educación Física, ya que se ha venido demostrado que nos aporta calidad de vida, salud, diversión, comunicación, forma física, bienestar, entre otros. (Franco, 2010) argumenta que:

De esta manera estaremos ayudando a cumplir los objetivos para el Área de Educación Física que nos marca la legislación vigente, por la que se establece el currículo de Educación Primaria, como por ejemplo: Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre. (p. 3).

Históricamente la educación física escolar, ha utilizado un discurso cercano al de las Ciencias Naturales, Martínez, (2009) define la Educación Física como:

Un discurso de control del cuerpo, de construcción del cuerpo saludable y productivo, entrenable (posible de ser entrenado), capaz de grandes y bellos desempeños motores. El camino no debe ser convertir las sesiones de educación física en una amalgama de contenidos pertenecientes a otras disciplinas, la verdadera fuerza de una ciencia consiste en la creación de un cuerpo de contenidos y vocabulario propios, que identifiquen y definan la educación física. Lo único que se ha

provocado, hasta la fecha, es la confusión en los propios alumnos respecto a la finalidad de cada asignatura, al comprobar la repetición de contenidos. (p.10)

La Educación Física en Educación Infantil

El Diseño Curricular Base, asume la idea de globalidad del desarrollo, y considera que dicho desarrollo se produce a lo largo de diversos periodos madurativos, Según Espada (2011) sostiene que:

A través de este Diseño Curricular el niño o niña va conquistando competencias motrices, cognitivas, afectivas, sociales y lingüísticas. (p. 1).

Importancia de la Educación Física

La Educación Física como asignatura integrante de los programas educacionales, constituye un eslabón importante en la integración de las acciones que ayudan a la formación de individuos capaces para enfrentarse con éxito a los requerimientos de la sociedad. Escudero, (2009) menciona que:

Es por ello que su cumplimiento resulta necesario e imprescindible en el proceso de formación de los educandos. En esencia, se puede concluir que la Educación Física tributa considerablemente al desarrollo integral del hombre para la vida, resumiéndose dentro de sus aportes fundamentales los siguientes:

- Contribuye al desarrollo de las capacidades motoras básicas.
- Desarrolla habilidades básicas para la práctica del deporte de rendimiento. (p. 1).

A través de la Educación Física y como aporte muy importante de la misma, se puede ejercer una influencia considerable en la formación de valores en los alumnos. Cervantes (2009) Asegura que:

Como proceso pedagógico, esta asignatura responde a los intereses de la sociedad, lo que se proyecta en la intención formativa y desarrolladora que en ella se lleva a cabo. (p. 2)

La importancia de la Educación Física en la Escuela

La Educación Física se considera como área obligatoria según lineamientos del Ministerio de Educación Nacional para la educación básica. Fernández M. (2009) argumenta que:

Se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es implementada en edad temprana, por cuanto posibilita en el niño desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida.(p. 7)

A través de la Educación Física, el niño expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobretodo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Cervantes (2009) Alega que:

Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos. .Por lo general, las instituciones educativas desconocen la importancia que la Educación Física representa para la básica primaria, porque ella, como otras disciplinas del conocimiento, a través del movimiento, contribuyen también con el proceso de formación integral del ser humano para beneficio personal, social y conservación de su propia cultura. (p. 5).

A través de la clase de Educación Física los niños aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes formas jugadas, lúdicas, recreativas y deportivas. Fernandez (2009) Asegura que:

En estas clases el niño puede desenvolverse, ser creativo y mostrar su espontaneidad como un ser que quiere descubrir muchas alternativas que pueden ser aplicables en un futuro en su vida social y que no lo pueden lograr fácilmente en otras asignaturas del conocimiento. En definitiva la importancia de la enseñanza de la Educación Física contribuye en la formación integral de los estudiantes. (p.3)

La Educación Física es la base para que el niño despierte su motricidad e inteligencia en la adquisición de experiencias para el desarrollo del conocimiento. Al respecto Fernandez (2009) asegura:

Con la educación física se logra mejorar las relaciones interpersonales y de grupo; porque es fundamental el ejercicio físico bien orientado que ayude a alcanzar un desarrollo armonioso, a mejorar la postura, el caminar, etc.; mejora a través de las actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físicos-conocimientos, personalidad e interacciones sociales. (p. 5).

2.1.2. MARCO REFERENCIAL SOBRE LA PROBLEMÁTICA DE INVESTIGACIÓN

2.1.2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

La normativa educativa vigente en Chile en relación con el contenido de expresión corporal en el nivel de enseñanza media y su vinculación con el concepto de salud. Javier (2010) alega que:

El método que utilizó fue un primer acercamiento sobre las orientaciones que presenta fue la revisión curricular y aportes de diferentes autores especialistas, visualizar la presencia de tal contenido en el currículum chileno y cómo sus

diferentes elementos podrían vincularse con la salud. Dentro de los resultados que obtuvo se exponen discusiones sobre la temática en cuestión para concluir de forma reflexiva sobre la necesidad de una adecuada progresión y un cuerpo teórico más consistente. (p. 3)

Es necesario analizar el proceso pedagógico que se establece en las clases de Educación Física, a través del tratamiento de la unidad de las actividades rítmicas, como uno de los aspectos relevantes a trabajar en el primer ciclo de la educación primaria. Ramírez (2013), asegura que:

El método que utilizó fue el análisis documental de los programas vigentes y la aplicación de una encuesta a profesores de Educación Física sobre el trabajo con los contenidos de la unidad de actividades rítmicas en particular. Los resultados obtenidos se enfocaron en las realidades y necesidades de la impartición de la unidad de contenidos de actividades rítmicas en la educación física del primer ciclo de la enseñanza primaria. (p.8)

A través de la Educación Física, el niño expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobretodo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Porras F. (2009) Expresa que:

Es por ello que para llevar a cabo su trabajo pedagógico utilizó la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos. Dentro de los resultados saco conclusión de que la actividad física contribuye a la manifestación del niño como sujeto social, favoreciendo la comunicación y relación con sus pares a través del trabajo en equipo y la conformación de grupos. (p. 4)

Realizó un trabajo pedagógico dando a conocer como punto importante los beneficios que trae para al organismo la práctica sistemática de la Gimnasia Musical Aeróbica sobre todo en la edad escolar. Según Caldevilla E. (2014) con el objetivo de que:

Los estudiantes de todas las enseñanzas y la población en general conozcan acerca de esta actividad deportiva y que la misma no sólo se realiza para mantener la estética y la forma física cómo es la visión de muchos, sino también para conservar y mantener la salud, además es importante como medio para eliminar la ingestión de medicamentos y las reacciones adversas que éstos traen para el organismo. Dentro de los resultados obtenidos está el bienestar físico, mental y social de las personas que la practiquen, unido además a la utilización de las tecnologías de la información y las comunicaciones. (p. 7)

Es muy importante realizar una propuesta didáctica para la utilización de la danza aeróbica y el trabajo rítmico-musical como un medio educativo en las clases de Educación Física. El objetivo del presente artículo según Fernández M. (2009) es:

El método que utilizó fue la estructura de la unidad didáctica que se desarrolla, la misma que permitió diferenciar claramente entre el diseño (objetivo y contenido) y el desarrollo de la unidad (actividades, metodología y evaluación). Como resultado se pudo comprobar que el planteamiento didáctico propuesto es innovador y susceptible de ser aplicado en el aula pues no precisa de un conocimiento teórico-práctico específico ni complejo del contenido a trabajar. (p. 5)

2.1.2.2. . CATEGORIAS DE ANALISIS

Gimnasia Aeróbica.

Concepto y Definición

Las escuelas gimnásticas

Los ejercicios aeróbicos de bajo impacto
Expresión Corporal
Concepto y Definición
Finalidades y elementos básicos de la expresión corporal
Toma de conciencia corporal
Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento corporal
El gesto
La postura
La mirada
El mimo
La expresión dramática,
Educación Física
Concepto y Definición

2.1.3. POSTURA TEORICA

La postura teórica está basada en el trabajo de investigación realizado por el autor Caldevilla E. (2014) quien plantea que:

La práctica sistemática de la Gimnasia Musical Aeróbica no solo debe realizarse para mantener la estética y la forma física sino también para conservar y mantener la salud, por lo tanto es necesario implementar este tipo de actividad física en las diferentes instituciones educativas con el objetivo de que los jóvenes estudiantes logren obtener como resultado el beneficio físico, mental, social y sobre todo el desarrollo de la expresión corporal a través de los movimientos. (p. 1)

2.2. HIPOTESIS

2.2.1. HIPOTESIS GENERAL

Si se aplican movimientos rítmicos de alto, medio y bajo impacto en la Gimnasia Aeróbica mejorará la expresión corporal de los estudiantes del 9° año.

2.2.2. SUB HIPOTESIS O DERIVADOS

- Los enfoques teóricos que sustentan la Gimnasia Aeróbica están asociados a los ejercicios practicados en su mayoría al ritmo de la música.
- Los niveles de expresión corporal de los estudiantes están acorde a los de la normativa propuesta por el Diseño Curricular.
- Los ejercicios de bajo, medio y alto impacto son elementos fundamentales para el diseño de una guía didáctica de la Gimnasia Aeróbica.

2.2.3. VARIABLES

Variable Independiente

Gimnasia Aeróbica

La Gimnasia Aeróbica es una actividad física que utiliza una gran variedad de movimientos estructurados en pasos específicos, secuenciados y acompañados por ritmos musicales. Es la habilidad para realizar de forma continuada complejos patrones de movimientos aeróbicos y de alta intensidad con música, originarios del aeróbico tradicional: la rutina debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y equilibrio.

Variable Dependiente

Expresión Corporal

La expresión corporal es una actividad que normalmente desempeñan personajes como artistas, bailarines, mimos, etc. Esta actividad consiste en utilizar el cuerpo

para representar ideas, sentimientos, sensaciones. Así, un bailarín expresa amor, miedo o alegría en una obra mucho mejor con su cuerpo que con palabras o recitando un texto.

CAPITULO III.- METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.2. MODALIDAD DE INVESTIGACIÓN

Investigación de Campo

La investigación se aplica a los estudiantes del 9º año en la Unidad Educativa Pueblo Viejo a una modalidad de campo, del tipo explorativa y descriptiva transversal, pues explora lo que está pasando y encuentra los componentes generales del estudio en este caso la evidencia de los estudiantes y las falencias en el desarrollo de la expresión corporal durante la práctica de los ejercicios de Gimnasia Aeróbica a la vez descriptivo porque registra, analiza e interpreta la naturaleza y composición de los procesos o fenómenos para luego presentar una interpretación correcta; esto nos lleva a determinar las causas por la que los estudiantes no sienten la motivación y el interés por este tipo de actividad física.

3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Exploratoria

Este tipo de investigación está centrada en analizar e investigar la problemática existente en la Unidad Educativa Pueblo Viejo, enmarca los aspectos concretos de la realidad en este caso las falencias encontradas en el desarrollo de la Expresión Corporal de los estudiantes del 9° año, los mismos que aún no han sido analizados en profundidad. Básicamente se trata de una exploración o primer acercamiento que permite que las investigaciones efectuadas a los participantes durante las horas de Educación Física puedan dirigirse a un análisis del porque existe la desmotivación en las prácticas de la Gimnasia Aeróbica.

Descriptiva

Permitirá describir las características principales de la problemática en los estudiantes sobre la práctica de la Gimnasia Aeróbica y la Expresión Corporal además ayudará a conocer los beneficios que produce la práctica regular de estos ejercicios en los estudiantes del 9° año de la Unidad Educativa Pueblo Viejo.

3.4. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

3.4.1. Métodos

Métodos Empírico.

Este método ayudará a registrar la marcha del proceso de enseñanza aprendizaje de la Gimnasia Aeróbica al observar su ejecución durante las horas de clase de Educación Física

Método Deductivo

Es necesario contar con la recopilación de datos generales aceptados como válidos, se pretende deducir por medio del razonamiento lógico, varias suposiciones, es decir cuáles son los motivos por los que los estudiantes no practican la Gimnasia Aeróbica y por ende no desarrollan la Expresión Corporal para luego aplicarlo a casos individuales y comprobar así su validez

3.4.2. Técnicas

Entrevista.

Es una técnica de recolección de datos que involucra el cuestionamiento oral de los estudiantes. La entrevista se la llevará a cabo en grupo. Las respuestas que den los estudiantes a las preguntas durante la entrevista serán registradas por escrito.

Observación.

Los estudiantes serán observados de manera sistemática y detallada durante las horas de clase de Educación Física para de esta manera poder analizar las capacidades físicas y los movimientos de la Expresión Corporal.

3.4.3. Instrumentos

Cuestionario

Nos permitirá estandarizar e integrar el proceso de recopilación de datos, con las preguntas del cuestionario es en definitiva un conjunto de preguntas respecto a las variables que son la Gimnasia Aeróbica y la Expresión Corporal.

Escala de Valoración

Permitirá realizar una evaluación graduada de la conducta o rasgo observado en cada uno de los estudiantes. Se describe el grado de intensidad o frecuencia con que los estudiantes practican la Gimnasia Aeróbica durante las horas de clase de Educación Física.

Guía de Observación

Tiene como propósito recuperar información acerca del proceso de aprendizaje de los alumnos, para orientar el trabajo del docente en las decisiones posteriores que debe considerar.

3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA DE INVESTIGACIÓN

3.5.1. POBLACIÓN

Para el presente proyecto de investigación se tomará como muestra de estudio 35 estudiantes del 9° Año Y 3 Docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Pueblo Viejo.

Cuadro N° 1 Población y muestra

UNIDAD EDUCATIVA “PUEBLOVIEJO”		
POBLACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
	A	E
ESTUDIANTES	35	100%
DOCENTES	3	100%
TOTAL	38	100%

3.5.2. MUESTRA

3.2. RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.2.1. PRUEBAS ESTADISTICAS APLICADAS

El cálculo porcentual para determinar las incidencias más significativas en los estados de opinión de los encuestados

3.2.2. ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS

Grado de inhibición

Tal como apreciamos en las siguientes gráfica

Salir a bailar tu solo/a un escenario delante los compañeros de la clase, amigos y público en general.

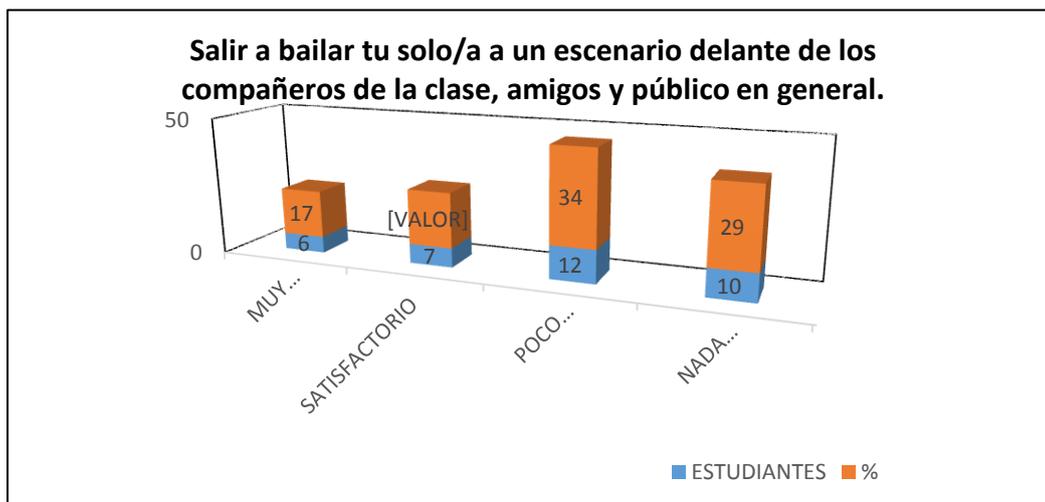
Tabla N° 1.- Salir a bailar

COMPONENTES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy satisfactorio	6	17%
Satisfactorio	7	20%
Poco satisfactorio	12	34%
Nada satisfactorio	10	29%

Elaborado por: Maritza Bricio Luca

Fuente: Investigación de Campo

Grafico N° 1



Elaborado por: Maritza Bricio Luca

Fuente: Investigación de Campo

Como apreciamos en la gráfica es una situación donde el grado de inhibición inicial de los alumnos/as es importante, ya que un 63% de los alumnos/as consideran que tienen un alto nivel de vergüenza e incluso un 17% dice que sería incapaz de hacerlo. Hay que destacar que no hay ningún alumno/a al que no le daría vergüenza.

Salir a bailar con tu grupo un montaje de danza en un escenario delante de los compañeros de la clase, amigos y públicos en general.

Tabla N° 2.- Salir a bailar en grupo

COMPONENTES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy satisfactorio	15	43%
Satisfactorio	10	29%
Poco satisfactorio	5	14%
Nada satisfactorio	5	14%

Elaborado por: Maritza Bricio Luca

Fuente: Investigación de Campo



**Gráfico
N° 2**

**Elaborado por:
Maritza
Bricio
Luca**

Fuente: Investigación de Campo

En esta situación el grado de inhibición no es importante, ya que un 73% de los alumnos/as consideran que tienen algo, un poco, casi nada o nada de vergüenza. Hay que destacar que no hay ningún alumno/a incapaz de hacerlo y que hay un 28% a los que no les da vergüenza.

Salir a bailar con otro/a compañero/a un montaje de danza en un escenario delante de los compañeros de la clase, amigos y público en general.

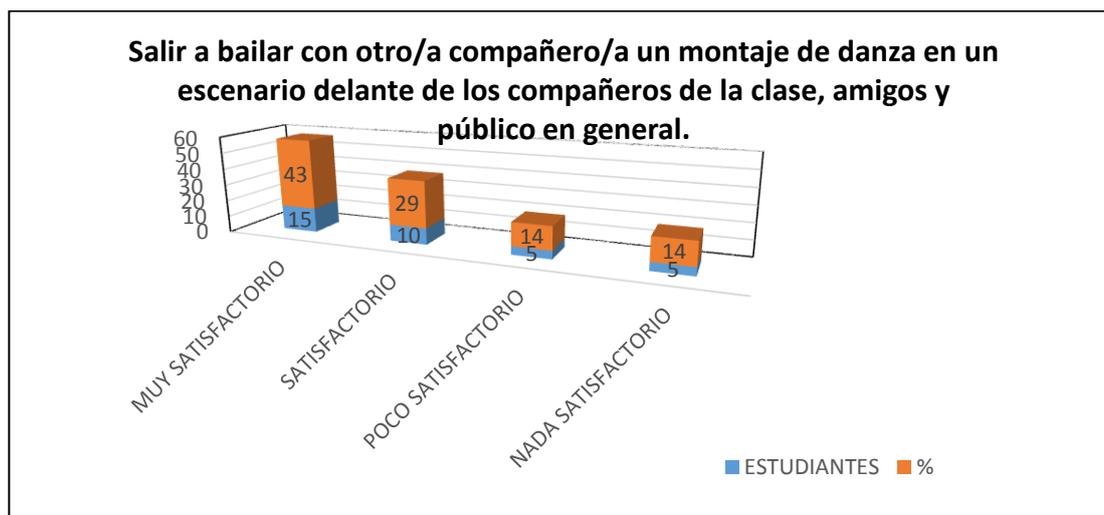
Tabla N° 3.- Salir a bailar en un escenario

COMPONENTES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy satisfactorio	15	43%
Satisfactorio	10	29%
Poco satisfactorio	5	14%
Nada satisfactorio	5	14%

Elaborado por: Maritza Bricio Luca

Fuente: Investigación de Campo

Grafico N° 3



Elaborado por: Maritza Bricio Luca

Fuente: Investigación de Campo

En esta situación inicialmente no encontramos valores extremos, ya que hay muchos 72% alumnos/as que serían capaz de hacerlo y pocos 28% a los que les da vergüenza.

En clase con un compañero de igual sexo, con música y luz suave aproximar las manos de uno y otro y dejarse llevar por la música improvisando movimientos.

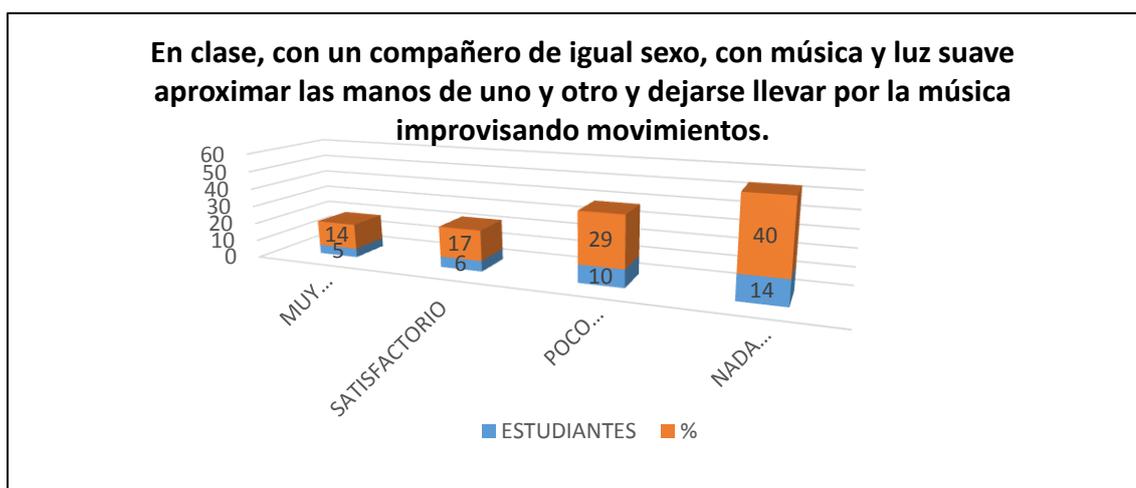
Tabla N° 4.- Improvisar movimientos

COMPONENTES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy satisfactorio	5	14%
Satisfactorio	6	17%
Poco satisfactorio	10	29%
Nada satisfactorio	14	40%

Elaborado por: Maritza Bricio Luca

Fuente: Investigación de Campo

Grafico N° 4



Elaborado por: Maritza Bricio Luca

Fuente: Investigación de Campo

Observamos en la gráfica que hay un 69% de los alumnos/as que se encuentran en los valores que corresponden a mayor inhibición. Por otro lado encontramos que la gran minoría se encuentra en que tendrían poca vergüenza

Realizar la tarea anterior en clase delante de los compañeros

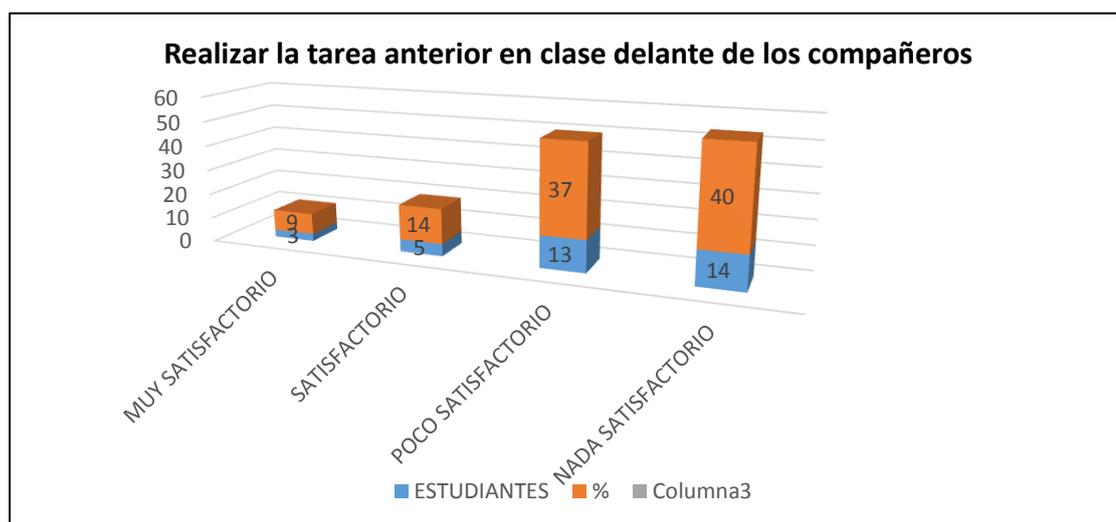
Tabla N° 5.- Improvisar movimientos delante los compañeros

COMPONENTES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy satisfactorio	3	9%
Satisfactorio	5	14%
Poco satisfactorio	13	37%
Nada satisfactorio	14	40%

Elaborado por: Maritza Bricio Luca

Fuente: Investigación de Campo

Grafico N° 5



Elaborado por: Maritza Bricio Luca

Fuente: Investigación de Campo

El hecho de introducir a los compañeros/as como observadores de la situación, hace reconocer que la situación no mejora ya que el 77% de los alumnos/as mantiene

la idea de que realizar esta actividad causa vergüenza, mientras que el 23% asegura no sentirse incomodo al realizar este tipo de actividad.

En clase, en una tarea de presentación ante el grupo, exponer tus obvies, gustos y cosas que te disgustan.

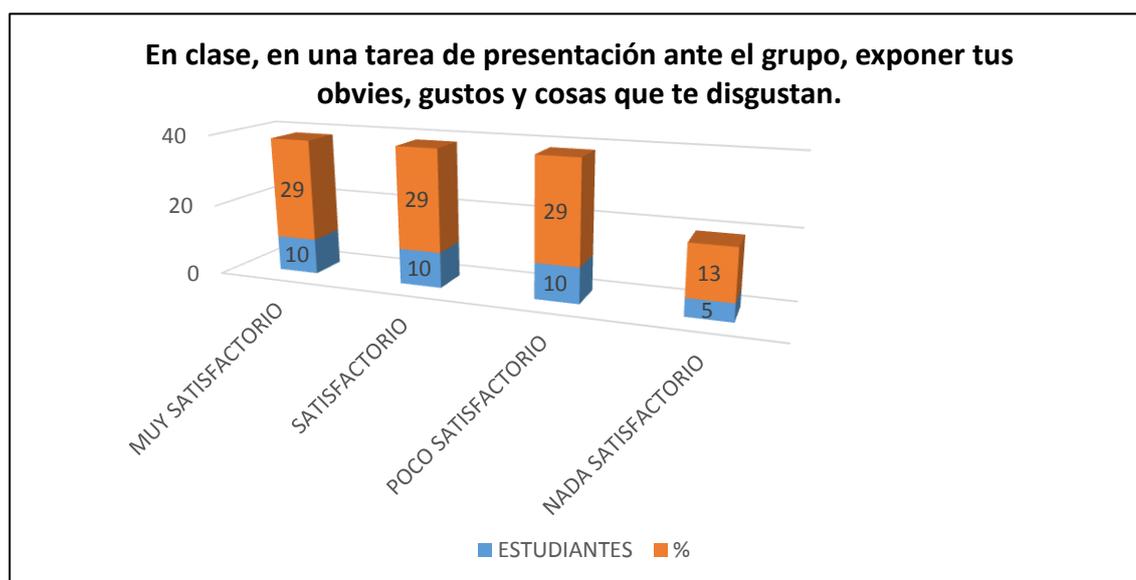
Tabla N° 6.- Presentación en grupo

COMPONENTES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy satisfactorio	10	29%
Satisfactorio	10	29%
Poco satisfactorio	10	29%
Nada satisfactorio	5	13%

Elaborado por: Maritza Bricio Luca

Fuente: Investigación de Campo

Grafico N° 6



Elaborado por: Maritza Bricio Luca

Fuente: Investigación de Campo

En esta situación un 87% de los alumnos/as se encuentran en los valores que corresponden a una menor inhibición, más no así con un 13% de los alumnos/as que expresan que no serían capaces de hacerlo.

Disfrazarte y representar con tu grupo una escena de una película ante los demás compañeros.

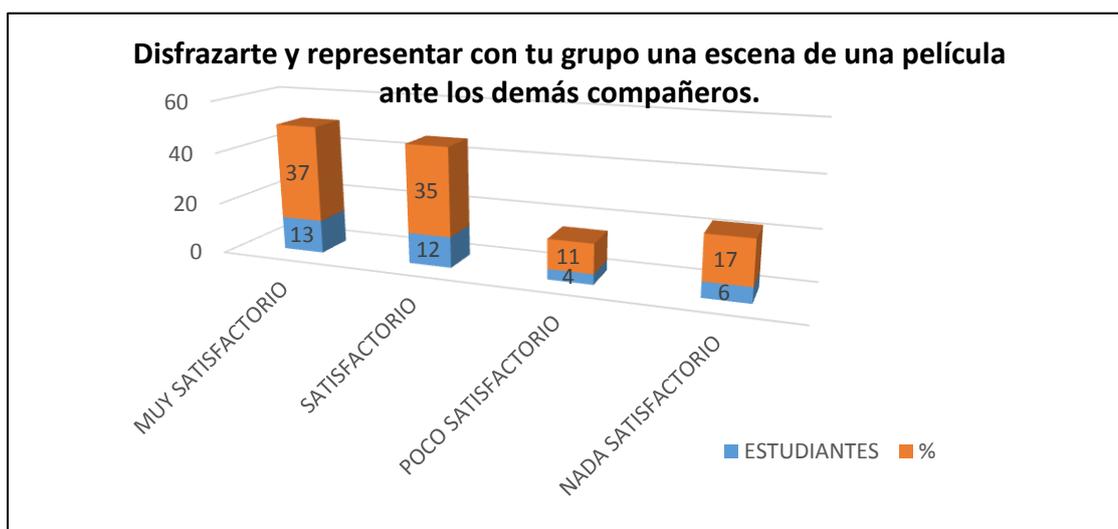
Tabla N° 7.- Representar una escena

COMPONENTES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy satisfactorio	13	37%
Satisfactorio	12	35%
Poco satisfactorio	4	11%
Nada satisfactorio	6	17%

Elaborado por: Maritza Bricio Luca

Fuente: Investigación de Campo

Grafico N° 7



Elaborado por: Maritza Bricio Luca

Fuente: Investigación de Campo

Aproximadamente, en el proceso de la clase un 72% se encuentran en los valores que corresponden a una menor inhibición, destacando que no les da casi nada o nada de vergüenza. Pero no así el 28% restante que señalan ser poco o incapaz de hacerlo por vergüenza.

Bailar en una discoteca música house, danza o funky

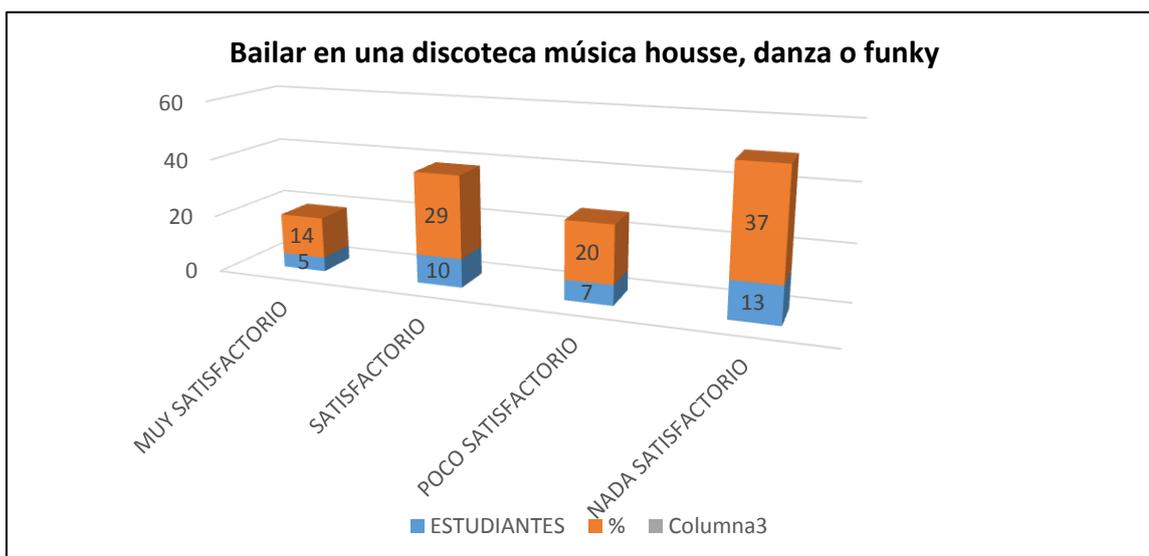
Tabla N° 8.- Bailar diferentes ritmos

COMPONENTES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy satisfactorio	5	14%
Satisfactorio	10	29%
Poco satisfactorio	7	20%
Nada satisfactorio	13	37%

Elaborado por: Maritza Bricio Luca

Fuente: Investigación de Campo

Grafico N° 8



Elaborado por: Maritza Bricio Luca

Fuente: Investigación de Campo

Un porcentaje muy importante el (14%) se encuentra en los valores con no plantean inhibición, destacando que al 29% no le da vergüenza y que el 20% ya se encuentra en un grado considerable de inhibición, mientras que el 37% no estaría dispuesto a realizar este tipo de actividad.

3.3. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES

3.3.1. Específicas

- Los referentes teóricos que sustentan la gimnasia aeróbica sirven como un valioso aporte para el entendimiento del porqué hay que practicar este tipo de actividad con regularidad y cómo influye en el mejoramiento de la Expresión Corporal.
- Dentro de los aspectos a evaluar en los estudiantes del 9° año durante la práctica de la Gimnasia Aeróbica son los movimientos corporales expresados mediante la música, la danza y el teatro ya que al realizar este tipo de actividades les permite expresar y comunicar con el cuerpo una serie de sensaciones, emociones e ideas propias.
- La Guía Didáctica de Gimnasia Aeróbica pasa a ser una valiosa fuente de información que sirve como herramienta clave para el proceso enseñanza-aprendizaje ya que cuenta con una serie de conocimientos teórico prácticos con sus respectivos métodos y estrategias

3.3.2. General

La Gimnasia Aeróbica incide directamente en la Expresión Corporal de los estudiantes debido a que cuando se realizan los diferentes ejercicios aeróbicos de alto medio y bajo impacto permiten que los estudiantes mejoren su nivel de Expresión Corporal.

3.4. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES

3.4.1. Específicas

- La incidencia que tiene la Gimnasia Aeróbica en el desarrollo de la expresión Corporal sirve como instrumento para la recolección de más información sobre el tema e incluir a los estudiantes, ya que son parte primordial del proceso educativo.
- Para lograr mejorar el desarrollo de la expresión corporal en los estudiantes del 9° año se deben aplicar movimientos rítmicos y gestuales a través del baile y la dramatización ya que esto implica una serie de gestos, mímicas y meneos corporales que logran que el estudiante descubra una forma de comunicarse a través del cuerpo.
- Para un mejor conocimiento de la materia, es necesario que los Docentes titulares de Educación Física que laboran en la Institución sigan actualizando el contenido de la Guía Didáctica vinculando a los Docentes y Estudiantes siguiendo con los reglamentos de la Institución.

3.4.2. General

Se recomienda indagar en los referentes teóricos para establecer de una mayor incidencia la importancia de la Gimnasia Aeróbica que brinda en el desarrollo de la Expresión Corporal de los estudiantes del 9° año de la Unidad Educativa Pueblo Viejo durante las horas de clase de Educación Física.

CAPITULO IV PROPUESTA TEORICA DE APLICACIÓN

4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS

4.1.1. Alternativa Obtenida

El presente Proyecto de Investigación se basa en incorporar la enseñanza a los estudiantes del 9° año de la Unidad Educativa Pueblo Viejo sobre la Gimnasia Aeróbica y sus elementos fundamentales a través del diseño de una Guía Didáctica de Educación Física.

Para que los objetivos de este Proyecto se cumplan de una manera más llevadera, estará estructurado en dos partes: Por un lado, realizaremos un acercamiento teórico a la actividad física tratada para familiarizar a los docentes en el tema del trabajo. Y, por otro lado, realizaremos una propuesta en la que se incluyan diferentes actividades teórico-práctico en las clases de Educación Física.

Con todo ello, pretendemos que el docente y los estudiantes logren observar que la Gimnasia Aeróbica se trata de una actividad física que puede ayudar a desarrollar las habilidades y destrezas básicas y sobre todo potenciar el desarrollo de la

expresión corporal de los estudiantes; además, proporcionará la oportunidad de salir de la rutina de clases monótonas de Educación Física, iniciándose en la práctica de un deporte artístico y divertido; abriéndoles así las puertas hacia otras posibles actividades extraescolares.

4.1.2. ALCANCE DE LA ALTERNATIVA

Con la gama de ejercicios que demanda la Gimnasia Aeróbica se pretende lograr que los estudiantes del 9° año de la Unidad Educativa Pueblo Viejo logren desarrollar las diferentes capacidades físicas que les permitirá experimentar el libre movimiento de la Expresión Corporal durante las horas de Educación Física.

Las actividades físicas de este proyecto de Gimnasia Aeróbica, son para desarrollarlas durante un período de 4 meses a partir de la aceptación de los integrantes de la circunscripción, además de darle cumplimiento a la propuesta que fue planificada, para la práctica de las mismas.

Se realizarán las actividades lunes, martes, miércoles, jueves y viernes Deseando realizarlas bajo la supervisión de los Docente titulares de Educación Física en el patio de la Institución.

4.1.3. ASPECTOS BÁSICOS DE LA ALTERNATIVA

4.1.3.1. ANTECEDENTES

A partir de la elaboración del presente Proyecto en la primera parte se aborda la problemática existente en la Unidad Educativa Pueblo Viejo que tiene que ver con las falencias que denotan los estudiantes en el desarrollo de la Expresión Corporal durante la práctica de la Gimnasia Aeróbica en las horas de Educación Física, la misma que se ve afectada directamente por la falta de motivación en los estudiantes al momento de realizar la Educación Física, por lo que se establecen las líneas de enlace como método de solución el diseño de una Guía Didáctica de Gimnasia Aeróbica en la cual se reflejaran los fundamentos teórico prácticos y la metodología para el buen desarrollo y culminación de este proyecto.

Por otro lado señalar porque es imprescindible que en las instituciones educativas se fomente disciplinadamente la práctica de la Educación Física en este caso la Gimnasia Aeróbica. Es necesario que los estudiantes entiendan que esta asignatura les permitirá adquirir normas y hábitos de salud muy importantes para ellos y su familia, teniendo en cuenta que también puede servir como medio de orientación para que en el futuro puedan conocer y encaminarse hacia alguna de las diferentes disciplinas deportivas.

La Gimnasia Aeróbica es una actividad física que utiliza una gran variedad de movimientos estructurados en pasos específicos, secuenciados y acompañados por ritmos musicales. Según Cordero (2004) asegura que:

Durante los últimos años ha sido una de las actividades físicas más populares con un crecimiento extraordinario dentro de la población femenina, hoy es la alternativa más buscada en la educación física escolar. Las mujeres sobre todo realizan este tipo de actividad para mejorar su aptitud cardiovascular y modificar su composición. (p.5)

Según el código de gimnasia rítmica los movimientos de la gimnasta deben ser elegantes, bellos y contener fuerza. Lisitskaya (1995) Establece que:

No se especifican los estándares de elegancia y belleza. También califica como expresión corporal a las expresiones faciales y a su relación con la música utilizada como también al mensaje que entrega la composición (coreografía). Además, especifica que la composición debe contener dinamismo, concepto descrito como variedad de velocidad e intensidad. Por último, se determina en el código, que la gimnasta debe utilizar todos los segmentos del cuerpo al momento de moverse. Estos segmentos están especificados como: cabeza, hombros, tronco, manos, brazos y piernas. (p. 3).

La Gimnasia Aeróbica es divertida, desenfadada y fácil de practicar. Según Championship (2010) establece que:

La danza aeróbica se empezó a difundir por muy diversos países, gracias, en parte, a la aportación de algunas personas famosas como Jane Fonda o Sidney Rome, que tras descubrir el sentido lúdico de este tipo de ejercicio, pero también sus extraordinarios efectos para el organismo, decidieron contribuir en la tarea de darlo a conocer. Con el paso de los años se pensó en la posibilidad de combinar música y elementos de disciplinas diferentes: jogging, jazz, gimnasia, baile, y crear así algo nuevo. El resultado de esta combinación es lo que se ha denominado danza aeróbica (aerobic Dance), que consiste en bailar al ritmo de la música pero de un manera aeróbica, es decir, siguiendo los principios básicos que debe de cumplir todo ejercicio aeróbico. (p. 1).

El poder abandonarse al ritmo de la música siguiendo toda una serie de variados pasos hace las elicias de quienes los practican. Championship (2010) Manifiesta que:

Dependiendo de la condición física, de las características corporales, de posibles enfermedades que se sufran, etc., las actividades que para unas personas resultan aeróbicas porque estimulan el sistema cardiovascular hasta hacerle alcanzar el

nivel de entrenamiento idóneo, para otras no lo son. Por ejemplo para personas con problemas algo serios de obesidad, el caminar a una marcha ligera y regular puede ser un ejercicio aeróbico muy adecuado, mientras que para una persona sin ese problema y bien entrenada no será suficiente. Esta última necesitará una actividad más intensa ya que por el contrario no conseguirá ejercitarse a su nivel de entrenamiento. (p. 2)

Importancia de la ayuda en gimnasia

Los ejercicios gimnásticos requieren, en su mayoría para su aprendizaje metódico, la buena utilización de elementos auxiliares o ayudas como son los elementos audiovisuales y los elementos humanos (Villegas 2009)

Elementos audiovisuales

Como su nombre lo indica, son auxiliares que mediante el oído y la vista, hacen captar mejor los ejercicios o movimientos para luego ponerlos en práctica. Villegas (2009) hace conocer que:

Entre estos elementos tenemos: el pizarrón, cartelera, películas, diapositivas, transparencias, láminas, afiches. Se recomienda utilizar uno o dos elementos por clase prevista para la teoría, luego inmediatamente la práctica de ellos. (p. 8).

Ayudas humanas

Son aquellas que realizan los compañeros o profesor, cooperando así con el ejecutante a realizar sus ejercicios con las técnicas indicadas. Villegas (2009) hace conocer que:

Con este tipo de ayuda se logra la técnica buscada, se corrigen errores, además de servir como progresión para alcanzar las metas que se propone la educación física. (p. 9)

La Expresión Corporal no se basa en conceptos referidos a lo “bello” o lo “feo”, lo “bueno” o lo “malo”, ni en modelos de estilo de estética. Patricia (1990) Asegura que:

Se funda primordialmente en el movimiento, el gesto, el ademán o la quietud del cuerpo y puede transmitirse como mensaje en silencio o apoyado en algún acompañamiento sonoro. (p. 3).

La importancia de la Expresión Corporal deriva del hecho de que el hombre es un ser que se expresa desde que nace, sus movimientos, sus gestos, son el primer sistema de comunicación. Según Martin (2001) declara que:

Es un área donde no solo hay una implicación física de la persona, sino también psicológica y social, es decir contribuye a la integración del ser. (p. 10).

Trabajar con la persona integral tiene una gran importancia y es vital para el contacto con los alumnos: su intelecto, su afectividad, su cuerpo, las actitudes y valores con las que se mueve en la vida, su sentido de la estética, etc. Según Tamayo (2004) deduce que:

Todo esto debe ser intentado de una u otra forma en el contacto diario con los alumnos, y podemos hacerlo con la Expresión Corporal. Aunque, el cambio frecuente de compañeros normaliza con gran rapidez tales impulsos irracionales; jugar, bailar, tocarse, cogerse de la mano o por los hombros, bailar a un mismo ritmo con un compañero del sexo opuesto, ayuda a evitar cualquier tipo de

problema, incidiendo a su vez sobre un tema transversal como es la educación sexual. (p. 12).

4.1.3.2. JUSTIFICACIÓN

La educación física es base primordial Sanz, (2010) Afirma que:

Este tipo de actividad física es de primordial ayuda para que nuestros estudiantes aprendan por medio de ejercicios metodológicos el desarrollo de la expresión corporal de una manera adecuada y lograr que esta formación sea excelente para que su adaptación a lo largo de su vida y que esta forme parte de su esencia. (p. 1).

Está demostrado que la práctica regular de la Gimnasia aeróbica. Según Estupiñan, (2009) :

No solamente es beneficiosa estéticamente para los que la practican sino que colabora tanto en el mantenimiento del peso, mejoramiento de la salud física y emocional como en el desarrollo de la expresión corporal a través de los movimientos rítmicos. (p. 3).

Con la Gimnasia Aeróbica, se pretende ofrecer a los estudiantes un medio de desarrollo para la adquisición de habilidades motrices básicas y específicas que serán útiles para el desarrollo de otras actividades. Nicolás, (2009) plantea que:

Por ello, es necesario desde el marco educativo potenciar conductas que favorezcan los hábitos alimenticios conjuntamente con la realización de Gimnasia aeróbica. (p. 5).

Este Proyecto se desarrolló en colaboración con distintas entidades (públicas y privadas). Además esta investigación permitirá proponer una línea de investigación en cuanto a la expresión corporal desde la perspectiva de la Gimnasia Aeróbica para los futuros profesionales de Cultura Física.

4.2. OBJETIVOS

4.2.1. General

Diseñar e incorporar una guía didáctica de Gimnasia Aeróbica con nuevas propuestas educativas con el propósito de aportar con elementos creativos, disminuyendo así las clases monótonas de Educación Física.

4.2.2. Específicos

Evaluar los resultados de la investigación a partir de la encuesta tomada durante el desarrollo del Proyecto de investigación.

Diseñar los talleres que representaran el Proyecto de Gimnasia Aeróbica para seguir estimulando la práctica de este tipo de actividad física.

4.3. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA

4.3.1. TITULO

Guía Didáctica de Gimnasia Aeróbica

4.3.2. COMPONENTES

Cualquier tipo de actividad física ayuda a bajar de peso y aumentar la resistencia del cuerpo a hacer su trabajo diario. Según Eurídice (2014) asegura que:

La clave para un control exitoso del peso y buen estado físico general y sobre todo de obtener un mejor desarrollo en la Expresión Corporal es incorporar cualquier tipo de actividad física en su vida diaria. Ya se trate de una actividad física intensa, como correr o saltar, o el ejercicio de intensidad moderada, como caminar, o simplemente las tareas del hogar. Y una actividad que mejora la salud general del cuerpo y la aptitud son los aeróbicos de alto y bajo impacto. (p. 2).

La Gimnasia Aeróbica. Según Silvia (2011) se refiere principalmente a una serie de divertidos ejercicios rítmicos que se realizan con el acompañamiento musical en una clase escolar o en cualquier lugar siempre dirigido por un docente o instructor. (p. 2).

La Gimnasia Aeróbica es un contenido idóneo para la consecución de objetivos relacionados con la actividad física con música, ya que es fuente de experiencias y posibilidades creando el ambiente adecuado. Eurídice (2014) argumenta que:

La inclusión de la Gimnasia Aeróbica en el ámbito educativo se fundamenta en sus características inherentes, que potencian valores y actitudes positivas entre el

alumnado, si atendemos especialmente a la modalidad de grupos, por lo que se puede definir como un deporte sociomotriz de comunicación y cooperación entre sus componentes. (p. 4).

Por un lado, su práctica es asequible en el medio escolar y no requiere de grandes infraestructuras, por otro lado, su aprendizaje se hace a través de propuestas lúdicas generando con ello placer, diversión y motivación, aspectos claves para el éxito del aprendizaje. Eurídice (2014) señala que:

Debemos tener en cuenta que resulta muy motivante para los alumnos seleccionar parte de la música que se va a utilizar durante las sesiones, pues generalmente eligen un tipo de música con la que se identifican y les permite una mayor desinhibición y liberación de su capacidad expresiva. (p. 4)

Es necesario que la Gimnasia Aeróbica sea considerada en la Guía didáctica curricular de la Unidad Educativa Pueblo Viejo como una forma avanzada para el desarrollo de la de Expresión Corporal ya que además este tipo de actividad mejora la coordinación muscular, la fuerza y la movilidad. Es necesario que se incluyan variedades de movimientos estructurados que benefician a la persona con la quema de calorías, lo que reduce las probabilidades de tener enfermedades del corazón, mejora la resistencia muscular y la postura corporal. (Navas, 2009)

La Guía Didáctica de Gimnasia Aérobica debe ser diseñada con el objetivo de facilitar la enseñanza-aprendizaje durante las horas de Educación Física. Según Navas (2009) plantea que:

La idea de diseñar una Guía Didáctica de Gimnasia Aeróbica tiene como propósito dar a conocer aspectos importantes de la Gimnasia Aeróbica: (p. 15)

La Gimnasia Aeróbica se clasifica principalmente en tres categorías principales: los ejercicios aeróbicos de alto, medio y bajo impacto. Collidewiththesky (2017) Afirma que:

Los ejercicios aeróbicos de bajo impacto son ideales para añadirlos a un plan para adelgazar, porque resultan efectivos y además son menos estresantes; correr y saltar la cuerda son ejercicios de un alto impacto que no siempre nos llaman la atención y si no tenemos una vida activa nos podemos lesionar, por eso aquellos de un impacto más bajo parecen ser la solución a nuestra meta de bajar de peso. (p. 13)

Realizar un ejercicio más suave, siempre es recomendado para personas que padecen enfermedades como osteoporosis, están embarazadas, tienen una lesión o están comenzando en el mundo del deporte y los ejercicios. Silvia (2011) considera que:

Para reconocer cuales son los ejercicios de bajo impacto, se debe saber en qué consisten, y estos generalmente se caracterizan porque se realizan con una de las dos plantas del pie sobre el suelo, no ejerciendo una gran fuerza cuando se realiza. (p. 5)

Podemos elegir entre una gran cantidad de ejercicios aeróbicos de bajo impacto para practicar en nuestra casa o al aire libre. El primero de ellos es caminar, ejercicio muy popular que tiene un bajo nivel de intensidad, donde las calorías quemadas dependerá del peso de la persona y a la velocidad en que se realice; por ejemplo si una persona pesa 73 kilos y camina a 5,64 km/h, quemará cerca de 276 calorías. Mientras que si una persona que pesa lo mismo realiza una caminata de 6,44 km/h quemará 363 calorías aproximadamente. (Rosales, 2013)

El contraste principal entre alto y bajo impacto está en la presencia o la ausencia de saltos. Si uno de los dos pies permanece pegado al suelo, el ejercicio es de bajo

impacto. Si hay fase volátil (los dos pies en el aire) es de alto impacto. Según Bruno (2018) afirma que:

El conocerlos resulta de mucha ayuda a la hora de comprender algunas características de cada disciplina o ejercicio y si los mismos son los más adecuados para nuestras necesidades o condiciones físicas. (p. 4)

Ejercicios Aeróbicos de bajo Impacto

Para las personas que se inician en la práctica de la Gimnasia Aeróbica o que entre sus actividades cotidianas no figura el ejercicio físico, el bajo impacto tiene que preponderar en las clases, incluso puede ocupar todo el tiempo. (Bruno, 2018)

Realizar un ejercicio más suave, siempre es recomendado para personas que padecen enfermedades como osteoporosis, están embarazadas, tienen una lesión o están comenzando en el mundo del deporte y los ejercicios. Bruno (2018) asegura que:

Pero para reconocer cuales son los ejercicios de bajo impacto, se debe saber en qué consisten, y estos generalmente se caracterizan porque se realizan con una de las dos plantas del pie sobre el suelo, no ejerciendo una gran fuerza cuando se realiza. (p.5).

El salto es el movimiento que más redundancia en el impacto de un movimiento de un paso o una coreografía. Jiménez (2011) Menciona que:

Cuando se levantan los dos pies del suelo se realiza un esfuerzo mayor que si uno de los dos permanece en contacto con el suelo. Por lo tanto, si se pretende hacer ejercicios aeróbicos de baja intensidad no hay que saltar repetidamente. Además,

los movimientos no deben ser amplios y la velocidad de la música tiene que ser moderada. (p. 3).

Al igual que todos los de ejercicios de resistencia, el entrenamiento de bajo impacto actúa ejercitando el corazón y los pulmones, pero también sirve para tonificar los músculos, en especial los de las piernas, las caderas, los glúteos y el abdomen. Charón (2011) Sugiere que:

Además ayuda a mejorar la circulación y la capacidad pulmonar, y, lo que es muy importante, puede reducir la alta presión y las tensiones psicológicas. (p. 7)

Según diversas investigaciones sugieren que los ejercicios de carga, - es decir aquellos que realizan tensiones mecánicas sobre los huesos -, como caminar, por ejemplo, pueden fortalecer la composición de la masa ósea y retrasar la osteoporosis. Kenya (2013) Considera que:

El motivo más habitual para cambiar de un programa de ejercicios de alto impacto a uno de bajo impacto, probablemente sea reducir las lesiones al mínimo. De hecho, fue la excesiva tasa de lesiones provocadas por muchos ejercicios de alto impacto lo que condujo a desarrollar otras alternativas. (p. 2).

Un buen ejemplo de ello son los ejercicios acuáticos, que se desarrollaron a partir de los programas de ejercicios de rehabilitación en el agua, para lesionados o discapacitados. Kenya, (2013) Manifiesta que:

Cuando realizamos ejercicios debemos cambiar nuestros hábitos alimenticios, siendo esta la única manera de ver buenos resultados al pretender bajar de peso. Una alimentación sana es ideal para que los ejercicios aeróbicos de bajo impacto tengan buenos resultados, luego si queremos podemos incorporar

ejercicios con pesas pero esto en un tiempo más; lo fundamental es no saltarse comidas, no realizar dietas extrañas y comer sano. (p. 3).

Ejercicios Aeróbicos de alto impacto

Los ejercicios aeróbicos de alto impacto deberían ser practicados cuándo se persigue mejorar la forma cardiovascular, perder peso o ambos. Un estilo de vida saludable y una dieta equilibrada ayudará a maximizar los beneficios del ejercicio aeróbico. (Mateos 2009).

Los aeróbicos de alto impacto tienden a quemar más calorías que los de bajo impacto, pero la probabilidad de sufrir lesiones ya sea durante la sesión o con el tiempo son más altas que con los entrenamientos de bajo impacto. Las actividades aeróbicas de alto impacto se ajustan mejor a los practicantes avanzados y pueden ser desalentadoras para los principiantes. Para prevenir daños por la práctica excesiva de actividades de alto impacto, las puedes alternar con actividades de bajo impacto y tomarte un día o dos para descansar de los ejercicios vigorosos. (Mateos, 2009)

Existen diferentes enfoques para conseguir una rutina aeróbica de alto impacto efectiva, incluyendo ejercicios autoguiados. Sánchez L. (2012) Menciona que:

Por ejemplo, formas tradicionales de este tipo de ejercicios son correr y bicicleta, incluso secuencias sencillas como saltar a la comba pueden ser ejercicios aeróbicos de alto impacto efectivos basados en la intensidad y duración. En los movimientos y pasos de alto impacto durante la ejecución de los ejercicios predomina la mímica del salto, las elevaciones de los miembros (tanto piernas como brazos), las extensiones y los giros. No se ejecutan sólo ejercicios y movimientos sobre el sitio, sino que se harán desplazamientos mayores. (p. 1)

Si una persona que no está debidamente entrenada hace durante muchos minutos alto impacto implica su sistema cardiorrespiratorio, músculos y articulaciones (pueden resultar dañados en casos excesivos y poco frecuentes (Sánchez L.2012).

Todo adulto debería practicar al menos 30 minutos de actividad física a diario para reducir los riesgos de padecer alguna enfermedad cardiovascular. Según Herrera (2014) Propone que:

Para los niños los requerimientos de actividad física son el doble y deberían practicar al menos 60 minutos cada día. Aunque estas recomendaciones incluyen ambos, aeróbicos de bajo y alto impacto, si se practican los de alto impacto se conseguirían mayores beneficios. (p. 6).

Más allá de los beneficios físicos, vale la pena practicar algún deporte por los aportes a la salud mental. Según Morilla (2011) refiere que:

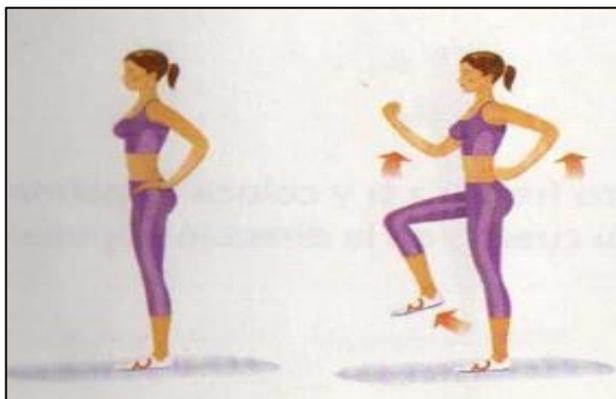
El deporte trae aparejado sensación de bienestar. Al mantener una rutina de ejercicio sostenida, el cuerpo produce y libera una mayor cantidad de endorfinas, que son las hormonas que producen la sensación de placer y disminuyen el dolor. (p. 3).

Se puede concluir afirmando que la sensación de bienestar somático afecta positivamente el estado anímico, logrando que afrontemos la vida con mayor optimismo y energía. Posibilita la liberación o descarga de tensiones y la distracción de las preocupaciones, disminuyendo la ansiedad, el malhumor, la irritación y otros estados emocionales alterados. Es sumamente recomendado para personas que padecen de estrés, depresión o trastornos de ansiedad. (Morilla, 2011)

Pasos básicos de bajo impacto

(Lores (2012) deduce: ¿Por qué bajo impacto? Se denominan así porque siempre habrá un pie en contacto con el piso y las pulsaciones se elevan entre el 40 y el 60% con relación al pulso en reposo. (p.2)

Figura N° 9.- Marcha



Fuente: <https://www.newfeel.es/consejos/que-es-la-marcha-deportiva>

La marcha es un paso sencillo de realizar y que se encuentra presente en varios momentos de la clase de aeróbic. Lores (2012) Menciona que:

Se trata de caminar en el sitio sin avanzar y puede ser de bajo o alto impacto. Por lo general la “marcha” se utiliza como una pausa que se emplea durante la clase cuando el monitor explica los pasos siguientes de la coreografía. Una variante es avanzar o retroceder cuatro pasos haciendo uno por cada tiempo. (p. 5).

Step – touch

Este paso es sencillo de realizar y como ocurre en la “marcha” es la base de otra gran variedad de pasos. Lores (2012) Refiere que:

Se parte de una posición firme, se separa una pierna y se lleva a un lado, luego la otra se junta a la primera, o sea un paso lateral. Puede realizarse varias veces

seguidas y alternarlo con otros pasos, cuidando siempre de mantener ligeramente flexionadas las rodillas amortiguando así el movimiento. (p. 6).

Figura N° 10.- Lunge



Fuente:<https://forum.wordreference.com/threads/lunge-gimnasia>

El paso Lunge es la separación lateral de una pierna pero con dos detalles importantes. Según Lores (2012) manifiesta que:

Uno de ellos es que la mayor parte del peso del cuerpo se coloca en la pierna que se abre y la rodilla de la pierna que se mueve debe flexionarse un poco más que la de la que se abre. (p. 8).

Touch – step

Es un paso muy parecido al paso de “lunge” una de las dos piernas se abre hacia un lado, con la variante que en lugar de recaer en ella el peso del cuerpo descansa sobre la pierna que no se mueve. Lores (2012) Hace conocer que: “El movimiento se caracteriza por un abrir y cerrar las piernas pero sin permitir que el peso se desplace junto a la pierna que se separa del resto del cuerpo” (p. 9).

Figura N° 11.- Twist



Fuente: gymnastikos.com/la-lateralidad-en-la-gimnasia-artística

Es un paso que lleva pequeños giros realizados sobre el eje del propio cuerpo. Según Lores (2012) señala que:

Puede ir acompañado de un salto o no y ser de alto o bajo impacto. Si es de bajo impacto el giro se realizará sobre las puntas de los pies pero sin salto. Al realizarlo debe cuidarse que las piernas se encuentren juntas o ligeramente separadas. (p. 11).

Grapevine

Este paso es similar al step-touch con un grado de complejidad. Se lo conoce también como paso cruzado y se trata de un movimiento fraccionado en cuatro tiempos, partiendo de una posición inicial. Lores (2012) Plantea que:

El primer movimiento consiste en abrir una pierna hacia un lado, luego se cruza la otra pierna por detrás de la que se movió en primer término. El en tercer movimiento se vuelve a separar la primera pierna, volviendo así a estar ambas separadas, para terminan juntando otra vez las piernas. (p. 12).

Figura N° 12.- Hops



Fuente: gymnastikos.com/suelo-femenino

Se trata de dar pequeños saltos sobre el lugar donde se está parado, sin avanzar y con los pies juntos. Lores (2012) Manifiesta que: “Este puede ser un paso de bajo o de alto impacto y la amplitud del salto como la velocidad a la que se realiza es lo que genera las diferencias” (p. 14).

Figura N° 13.- Jumping Jack



Fuente: www.chacarilla.com.pe/aporte-para-el-equipo-de-jumping-jack/

Por lo general este paso se realiza en aquellos momentos en que el entrenamiento es intenso y como todos los saltos es de alto impacto. Lores (2012) Indica que: “Comienza con los pies juntos que luego se abren y cierra de forma rápida acompañando de un salto que puede ser en mayor o menor medida ampli” (p. 15).

Kicks

Este paso se caracteriza por ser una pequeña patada que se realiza juntamente con un salto pequeño. Lores (2012) Hace conocer que: “Pueden ser patadas frontales como también a los lados o hacia atrás. Se trata de un movimiento básico y puede hacerse en alto o bajo impacto” (p. 16).

Figura N° 14.- Jumping Jack



Fuente:<https://aerobic.guiafitness.com/pasos-de-aerobic-knee-lift-o-elevacion-de-rodilla.html>

Este ejercicio de levantar la rodilla es muy semejante a la marcha con la diferencia que se levanta precisamente la rodilla y se simula estar andando. Lores (2012) Sostiene que: “Se alternan en el movimiento las dos piernas y así se logra un equilibrio sin sufrir sobrecarga por repetición” (p. 17)

Leg Swing

Realizar un movimiento pendular de una de las piernas. Lores (2012) afirma que este paso se trata de: “Se abre una pierna y en lugar de apoyarla se realiza un movimiento pendular sin que toque el suelo, para volver a la posición inicial de piernas juntas y con el detalle que la pierna que se aleja del cuerpo deberá estar extendida” (p. 18)

Pasos básicos de alto impacto

De alto impacto afirma Lores (2012): “Porque se realizan con pequeños saltos durante toda la ejecución del movimiento y las pulsaciones se elevan aproximadamente entre un 60 y un 85% con relación al pulso de reposo” (p. 20).

Jumping Jack:

Este paso se realiza desde la posición inicial de parados y las piernas unidas, con las manos en la cintura, la espalda recta, el abdomen contraído Lores (2012) Hace conocer que: “Al realizar un salto abriendo las piernas, las mismas quedan semiflexionadas, con las rodillas hacia afuera al igual que las puntas de los pies, luego regresar a la posición inicial con otro salto” (p. 22).

Figura N° 15.- Rodilla al pecho



Fuente: abdominalesfuertes.com/ejercicio-rodillas-al-pecho

Este paso se ejecuta. Según Lores (2012):

Desde la posición inicial de parados y las piernas unidas, con las manos en la cintura, realizar un salto llevando una pierna al frente flexionada por la articulación de la rodilla formando un ángulo de 90° con respecto al piso, la otra pierna queda extendida, luego baja la que está semiflexionada y sube la contraria de igual forma. (p. 23).

Figura N° 16.- Kick



Fuente:<https://www.vitonica.com/.../guia-crossfit-xxxviii-flutter-kicks-o-aleteo-de-piernas>

Desde la posición inicial en este paso Lores (2012) nos enseña que:

En posición parados y las piernas unidas, con las manos en la cintura, realizar un salto llevando una pierna hacia atrás flexionada formando un ángulo aproximado de 30° con relación al piso, luego la llevar al frente extendida, también formando un pequeño ángulo con respecto al piso, mientras que la otra queda con una pequeña semiflexión durante este movimiento, luego se apoya la pierna que trabajaba para que comience hacerlo la contraria. (p. 24)

Trote

Desde la posición inicial Lores (2012) Nos enseña que:

De parados y las piernas unidas, con las manos en la cintura, realizar un pequeño salto llevando una pierna flexionada atrás, formando un ángulo aproximado de

45° con respecto al piso, quedando la otra pierna con una pequeña semiflexión, cuando baja la que estaba flexionada sube la contraria. (p. 25).

Figura N° 17.- Trote con talones a la cola



Fuente:www.tabladeejerciciosparahacerencasa.com/elevacion-talon-hacia-el-gluteo

En la posición de este paso Lores (2012) Indica que:

Desde la posición inicial de parados y las piernas unidas, con las manos en la cintura, realizar un salto llevando una pierna flexionada atrás, tratando de tocar los glúteos con los talones, mientras la otra pierna queda con una pequeña semiflexión, cuando baja una sube la contraria. (p. 27)

Figura N° 18.- Lange Aéreo



Fuente: <https://muyfitness.com> › Fitness

En la posición de este paso Lores (2012) Indica que:

Desde la posición inicial de parados y las piernas unidas, con las manos en la cintura, realizar una torsión del tronco, quedando la pierna de apoyo semiflexionada y la otra extendida atrás, apoyada en la punta del pie, para pasar al otro lado se hará con un pequeño salto donde un pie sustituye al otro. (p. 28)

Chutes

En la posición de este paso Lores (2012) Indica que:

Desde la posición inicial de parados y las piernas unidas, con las manos en la cintura realizar un salto y llevar una pierna extendida al frente a un ángulo aproximado de 90° a 100°, la pierna de apoyo también queda extendida, luego baja la que trabajaba y sube la otra de igual forma. (p. 29)

Ñat

Desde la posición inicial de parados Lores (2012) Plantea que la ejecución de este paso es:

Las piernas unidas, con las manos en la cintura, realizar un salto llevando una pierna al lado flexionada por la articulación de la rodilla, formando un ángulo de 90° con respecto al piso, la otra pierna queda extendida, luego baja la que trabajaba para que realice el movimiento la pierna contraria. (p. 30)

Componentes del Aeróbico

Ballester (2011) Asegura que los principales componentes son:

La música

- Marca el ritmo de los ejercicios.
- Los movimientos están apoyados en la estructura del ritmo de la canción.
- Todos los golpes pueden ser medidos y se llaman beats. Y la intensidad se calcula en función de los beats por minuto.
- Nunca deben pasar de 160 beats por minuto (p.27)

Calentamiento

En esta fase preparamos al organismo para que se adecue al ejercicio que se va a realizar, evitando de este modo el riesgo de lesión. El tiempo aproximado de duración varía entre los 10-15 minutos dependiendo de las condiciones físicas del deportista, la experiencia de las personas que participan en la clase o las condiciones de frío o calor de la sala (cuanto más baja sea la temperatura, más larga será la duración de este calentamiento. (Ballester, 2011)

Por lo que respecta a la intensidad del calentamiento la moderación debe imperar en esta fase. Según Ballester (2011) afirma que:

Se tiene que comenzar con movimientos generales que no comprometan
Las fases del calentamiento deben empezar con una primera fase de movimientos generales, una segunda en la que se ejerciten poco a poco todos los grupos musculares y articulaciones que intervienen en los pasos y una tercera de leves estiramientos. (P.7)

Se debe de dar importancia a seguir un orden para la realización de los ejercicios. Ballester (2011) manifiesta que:

Por ejemplo, se podrían empezar a calentar el cuello, los hombros, los brazos, la región lumbar, el abdomen, la cadera, los muslos, las rodillas, los gemelos y terminar en los tobillos. La última parte del calentamiento sería una breve tanda de estiramientos en los que se mejoraría la flexibilidad. (p. 8).

Fase principal o aeróbica

Esta etapa es el aeróbic en su máxima expresión. Las demás son una preparación o un complemento para que de ella se puedan obtener todas las ventajas físicas del trabajo aeróbico, como la mejora de la resistencia cardiorrespiratoria o de la composición corporal. El efecto más importante que se consigue con este trabajo es la mejora de la resistencia del sistema cardiovascular, de modo que el deportista es capaz de trabajar más tiempo y, lo que es más importante, con una elevada eficiencia.(Ballester, 2011)

Por lo que respecta a la intensidad en la fase principal del entrenamiento durante los ejercicios aeróbicos Ballester (2011) puede afirmar que:

Hay que tener especial cuidado con el ritmo al que se trabaja a lo largo de esta fase, puesto que se tiene que hacer a una intensidad mínima para conseguir beneficios fisiológicos y a un máximo para que no peligre la salud del deportista.

En cualquier caso, siempre hay que comenzar con los pasos y ejercicios de bajo impacto. Este momento es el que emplea los pasos básicos, como la marcha, que es como trotar sobre el sitio sin levantar mucho los pies, o los kicks (son pequeñas patadas que mantienen un pie en el suelo). (p. 13)

Por lo antes expresado se confirma que un punto clave de la clase es en el que se alcanza el alto impacto, momento al que no tiene por qué llegarse siempre, sobre todo si el nivel del grupo no es el más adecuado. En ese instante se realizan los movimientos a mayor velocidad, con más amplitud y con saltos, desplazándose más metros por la sala. (Ballester, 2011)

Fase de recuperación o de vuelta a la calma

Se identifica casi totalmente con la tercera parte de la fase aeróbica.

Esta recuperación no es más que una disminución progresiva de la intensidad del ejercicio que se puede considerar de forma independiente o dentro de la fase aeróbica. Su duración es aproximadamente de 5 minutos. El objetivo es el descenso del ritmo cardíaco y de la intensidad de la clase. También se reduce paulatinamente la amplitud de los movimientos. Por ejemplo, los saltos se eliminan y los brazos no se levantan por encima de la cabeza. (Ballester, 2011).

La realización de estiramientos es la mejor forma de concluir una sesión de aeróbic. Según Ballester (2011) manifiesta que:

Después del ejercicio intenso no sólo ayudan a reducir de forma progresiva la intensidad del esfuerzo, sino que también permiten que el deportista se relaje. La finalidad de los estiramientos es apoyar al organismo en su vuelta a la calma, la reducción de la tensión a la que el músculo se somete con el esfuerzo, la prevención de lesiones y la relajación del deportista. (P. 16).

“Todo ello implica una intensidad de trabajo baja, que no exceda nunca el 60% de la frecuencia máxima. La música durante esta parte de la clase debe sonar a menos de 100 beats por minuto”. (Ballester 2011)

Es necesario seguir un orden lógico (de cabeza a pies) para no dejarse ninguna zona sin estirar, y se deben estirar sobre todo los grupos musculares que más han intervenido en la clase. (Ballester 2011)

Ejercicios Aeróbicos

“Si quieres bajar de peso y ponerte en forma de una forma sana y divertida, los ejercicios aeróbicos son tus mejores aliados, además los puedes practicar sin salir de casa”. (Gomes, 2014)

Figura N° 19.- Capoeira



Fuente: <https://es.wikipedia.org/wiki/Capoeira>

“De los ejercicios aeróbicos más originales, es una mezcla entre aeróbicas y artes marciales inventada en Brazil, que además practica Ricky Martin”. (Gomes, 2014)

Figura N° 20.- Pilates



Fuente: <https://es.wikipedia.org/wiki/Pilates>

“De los ejercicios aeróbicos más tranquilos e ideales para estrecharse y relajarse. Perfecto como preparación para hacer yoga”. (Gomes, 2014)

Figura N° 21.- Yoga



Fuente: <https://es.wikipedia.org/wiki/Yoga>

“De los ejercicios aeróbicos más relajantes, pero bastante complicados – tienes que fijarte en tu aliento y estado de ánimo, pero ayuda muy bien a mejorar tu humor y cambiar tu forma de pensar”. (Gomes, 2014)

Figura N° 22.- Zumba



Fuente: <https://www.zumba.com/es-ES/>

“Muy dinámica y divertida, zumba es de los ejercicios aeróbicos más activos y eficientes para bajar de peso”. (Gomes, 2014)

Figuras N° 23.- Carreras



Fuente: <https://corredoresmarmenor.jimdo.com/el-atletismo-femenino>

“De los ejercicios aeróbicos más fáciles de practicar, pero tiene muchas contraindicaciones, si tienes problemas con el corazón, mejor haz otros deportes aeróbicos”. (Gomes, 2014)

Figuras N° 24.- Fitball Pilates



Fuente: <https://guiafitness.com/el-pilates-fitball.html>

“Es una versión de Pilates más dinámica que incluye los mismos ejercicios, pero con una pelota grande que lo convierte en uno de los ejercicios aeróbicos más entretenidos”. (Gomes, 2014)

Figura N° 25.- Ciclismo



Fuente: www.fundaciondelcorazon.com › Ejercicio › Deportes

“Si tienes oportunidad de ir en bicicleta a largas distancias, no la pierdas, porque el ciclismo es de los ejercicios aeróbicos que fortalecen tus músculos muy pronto y no te cansas tan rápido como con los demás”. (Gomes, 2014)

Figura N° 26.- Entrenamiento con pesas



Fuente: www.ejercicios-con-mancuernas.com/rutinas-de-entrenamiento/index.html

“Un entrenamiento muy fácil y esencial para empezar a practicar los ejercicios aeróbicos, que uno se puede hacer desde su casa”. (Gomes, 2014)

Figura N° 27.- Aerobic step



Fuente: <https://aerobic.guiafitness.com/aerobic-step.html>

“Es un deporte muy conocido cuyos ejercicios incluyen subirse y bajarse de un step especial, que lo volvió uno de los ejercicios aeróbicos más famosos y eficaces”. (Gomes, 2014)

Figura N° 28.- Natación



Fuente: <https://guiafitness.com/deportes/natacion>

Según (Gomes, 2014, pág.11) manifiesta: “Los doctores dicen que nadar es lo mejor para la salud, y la natación es de los ejercicios aeróbicos más cómodos y eficaces” (p.7)

Estos son algunos ejercicios aeróbicos que puedes hacer para mejorar tu salud y ponerte en forma además es elemental para tener un estado físico saludable y sentirnos mejor con el mundo que nos rodea pero también con nosotros mismos, no olvides combinarlos con una dieta balanceada para tener mejores resultados. (Gomes, 2014)

Tabla N° 9.- Movimientos de bajo y alto impacto

N°	Pasos Básicos y Variaciones	Otras Denominaciones
----	-----------------------------	----------------------

1	Marcha	
2	Uve (V)	
3	Uve inversa	Uve atrás
4	Step Touch	Paso toque
5	Touch in	Toque adentro
6	Touch out	Toque afuera
7	Toque al frente	
8	Toque atrás	
9	Nick up	Rodilla arriba
10	Rodilla arriba lateral	
11	Kick al frente	pataditas
12	Kick lateral	
13	Lunge	
14	Lunge saltado	
15	Trote	
16	Talón a los glúteos	

Elaborado por: Maritza Bricio Luca

Fuente: Investigación de Campo

4.4. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA

Lo que se espera lograr con el presente Proyecto de Investigación es que los estudiantes mejoren el desarrollo de la Expresión Corporal a través de los

movimientos realizados en la Gimnasia Aeróbica. Se ha demostrado, a partir de diversos estudios, que realizar deporte físico es beneficioso para la salud, logrando mejorar no sólo el aspecto físico, sino también cuestiones psicológicas y favoreciendo las interacciones sociales. Las actividades de este Proyecto serán desarrolladas con la ayuda de una Guía Didáctica de Gimnasia Aeróbica que será diseñada con el objetivo de mejorar las clases de Educación Física

BIBLIOGRAFIA

Acosta, K. G. (2013). Programa de ejercicios físicos aeróbicos y anaeróbicos dirigido a la población adulta joven como un problema de la ciencia y la tecnología. Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, N° 183, 4/50.

Alvarez, H. (22 de 05 de 2009). Plan Integral para la Actividad Física. La Educación Física como un área del sistema educativo, pág. 1/1.

Arteaga, V. y. (10 de Marzo de 1997). www.efdeportes.com/efd130/la-expresion-corporal-en-educacion-fisica.htm. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 130 - Marzo de 2009

Baglans, G. (2012). Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad en las atletas de gimnasia aeróbica deportiva. Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 166, 1/3.

Ballester, E. (2011). El aeróbic en la educación primaria: aplicación al área de Educación Física. Buenos Aires, Año 15, N° 152, 3/25.

Barrios, P. A. (28 de 07 de 2014). Obtenido de <http://psiconeuroinmunologia.over-blog.com/article-movimiento-corporal-una-de-las-expresiones-de-la-salud-124244890.html>

Bruno, M. (2018). Ejercicios de alto impacto y de bajo impacto. ©Vix Inc – 2005-2018, 4/10.

Caldevilla. (2014). Beneficios que brinda la práctica de la gimnasia musical aerobia. Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, N° 191, 1/1.

Caldevilla, E. (2014). Beneficios que brinda la práctica de la gimnasia musical aerobia. Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, N° 191, 1/1.

Castro, C. (2015). Los aeróbicos influyen en el desarrollo de la expresión corporal en los estudiantes. Ambato: Monografias.com S.A.

Cervantes, J. (2009). La importancia de la educación física en la escuela. Revista Digital - Buenos Aires, 1.

Championship. (2010). Aerobic Gymnastic.

Charón. (2011). Aplicación de un conjunto de ejercicios aeróbicos para el control y la disminución de la hipertensión arterial. Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 160, 7/265.

Collidewiththesky. (2017). GIMNASIA Y TIPOS DE GIMNASIA. Educación Física, 13/15.

Cooper, D. K. (02 de Abril de 2010). El Centro de Tesis, Documentos, Publicaciones y Recursos Educativos. Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos81/aerobicos-influyen-expresion-corporal-estudiantes/aerobicos-influyen-expresion-corporal-estudiantes.shtml>

Cooper, K. H. (17 de Agosto de 1968). Obtenido de <https://www.google.com.ec/search?q=libro+aerobics+de+kenneth+cooper&oq=libro+aerobic+de+&aqs=chrome.2.69i57j0l5.12739j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8#q=Aerobics&stick=H4sIAAAAAAAAAAONgVeLVT9c3NEwuqkrPqih>

Cordero, P. (2004). La gimnasia aerobica escolar. Revista Digital - Buenos Aires, 5/10.

Crummy, C. (20 de Septiembre de 2016). Obtenido de https://sports.vice.com/es_mx/.../keneth-cooper-el-hombre-que-invento-el-aerobic

Daniel, M. (2009). La expresión corporal en el área de Educación Física. Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 130, 1/1.

Escudero, D. (2009). La Educación Física y su influencia en la formación integral del hombre para la vida. Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N° 131 , 1/1.

Espada, M. (2011). La Educación Física en Educación Infantil: Desarrollo del Esquema Corporal. Revista Digital. Buenos Aires - Año 16 - N° 157 - , 1/1.

Estupiñan. (2009). El entender musical en la gimnasia rítmica. Revista Digital - Buenos Aires -, 3/10.

Eurídice, C. (2014). Beneficios que brinda la práctica de la gimnasia musical aerobia. Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, N° 191, 2/55.

Felix, M. (2012). aerobicaginaciadocumento.blogspot.com/.

Fernandez. (2013). La Expresión Corporal en los adolescentes. 10/60.

Fernández, A. (2012). La elaboración de una coreografía de aeróbic deportivo. Revista Digital. Buenos Aires - Año 17 - N° 169, 1/1.

Fernández, F. (2013). Expresión Corporal, currículum chileno de Educación Física y su vinculación con la salud. Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, N° 179, 3/25.

Fernandez, J. (2009). La importancia de la Educación Física en la escuela. Revista Digital - Buenos Aires, 3/50.

Fernández, M. (2009). La importancia de la Educación Física en la escuela. Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 130, 5/25.

Franco, E. (2010). Evolución diacrónica del concepto de Educación Física. Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 147, 3/15.

García. (2011). Expresión Corporal y danza dentro de la Educación. Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, N° 167, 3/50.

García, Á. (2010). La Educación Física en la historia del mundo contemporáneo. Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 148, 1/1.

García, I. (2009). El aerobio recreativo: ritmo, creatividad y cohesión de grupo. Propuesta de unidad didáctica. Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 111 , 1/1.

García, I. (2014). La inclusión de género vista en la práctica deportiva de la gimnasia aerobia. Revista Digital. Buenos Aires - Año 19 - N° 193, 1/1.

Gomes, J. (2014). Ejercicios Aerobicos. Copyright © 2018 1001 Consejos, 1/75.

Gomez. (2007). La Expresión Corporal como materia curricular del área de Educación Física . Revista Digital - Buenos Aires - Año 15 - N° 146, 2.

Gonzalez. (2000). La salud y la actividad física durante la adolescencia. Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 120, 1.

González, R. (2011). Las escuelas gimnásticas y su relación con la actividad física y educación física actuales. Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 73, 2/20.

Gregorio. (2012). Expresión Corporal y danza dentro de la Educación. Buenos Aires, Año 17, N° 167, 1/1.

Herrera, M. (2014). Programa de gimnasia acuática para un grupo de mayores. Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 68, 6/25.

Izaguirre, M. R. (2011). Metodología para el desarrollo de la cultura física a través de la gimnasia musical aerobia. Revista Digital. Buenos Aires - Año 16 - N° 157 -, 1/60.

Javier, F. (2010). La expresión corporal en Educación Física como puerta a la interdisciplinariedad. Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 106, 3/10.

Jiménez, C. (2011). Aplicaciones prácticas de la gimnasia rítmica en la Educación Física de escuelas e institutos. Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 153, 3/10.

Kenya, G. (2013). Programa de ejercicios físicos aeróbicos y anaeróbicos. Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, N° 183, 2/25.

Lázara, B. (2009). La bailoterapia, una opción saludable y divertida para elevar la calidad de vida de las personas de cualquier edad . Quito: Monografias.com .

Lisitskaya. (1995). Gimnasia Ritmica. 3/10.

- Lores, L. (2012). Pasos básicos y coreografías para practicantes de gimnasia musical aerobia. Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, N° 174,, 4/35.
- María Eugenia Carrizo . (2004). La Gimnasia Aeróbica en la modalidad de competencia. 1/1.
- Martín. (2009). Expresión Corporal y danza dentro de la Educación . Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, N° 167, 1/1.
- Martin, R. (2001). La Expresión Corporal. 10/25.
- Martínez, B. y. (2009). La Educación Física Escolar... ¿Qué es? Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, N° 185, 8/30.
- Mateos, B. (2009). El aeróbic en Educación Física. Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N° 137, 3/15.
- Montero. (2014).
- Montero, M. F. (2014). Generalidades e importancia del ejercicio físico para la salud. Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, N° 189, 2/15.
- Morilla, M. (2011). Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte. Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 43, 3/15.
- Muñoz. (2009). La expresión corporal en el área de Educación Física. batería de juegos. Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 130, 5/25.
- Muñoz, D. (2009). La expresión corporal en el área de Educación Física. Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 130, 1/1.
- Navas, T. (2009). Conocer y practicar la gimnasia deportiva. Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N° 135, 15/25.
- Nicolás. (2009). El aeróbic en la escuela. Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 128, 5/10.
- Patricia, S. (1990). La Expresión Corporal. Guía Didáctica para el docente, 3/10.
- Pellitero., L. J. (20 de 01 de 2011). Centro de Tesis, Documentos, Publicaciones y Recursos Educativos. Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos88/gimnasia-aerobia-salon/gimnasia-aerobia-salon.shtml#ixzz4kVUbpqHH>
- Perez, J. ((2012)). Expresión Corporal y danza dentro de la Educación Física en las escuelas. Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, N° 167, 1/1.
- Pérez, J. (2012). Expresión Corporal y danza dentro de la Educación Física en las escuelas. Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, N° 167, 1/1.

Porras, F. (2009). La importancia de la Educación Física en la escuela. Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 130 , 1/1.

Porras, M. (2009). La importancia de la Educación Física en la escuela. 4/5.

Quintana, A. (2010). Comunicación corporal a través de la Gimnasia Ritmica. 1/1.

Quintana, A. y. (2010). Expresión Corporal, currículum chileno de Educación Física y su vinculación con la salud. Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, N° 179, 4/10.

Ramírez, T. (2013). Realidades y necesidades de la gimnasia y las actividades rítmicas en la educación primaria. Revista Digital. Buenos Aires - Año 18 - N° 181, 4/10.

Ridocci, M. (04 de Enero de 2009). LIBROS PUBLICADOS SOBRE EXPRESIÓN CORPORAL. Obtenido de danzayexpresioncorporal.blogspot.com/2015/.../libros-publicados-sobre-expresion.ht...

Rivera, D. M. (20 de Marzo de 2009). www.efdeportes.com/efd130/la-expresion-corporal-en-educacion-fisica.htm. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 130 - Marzo de 2009

Rosales, Y. (2013). Ejercicios de gimnasia musical aerobia de salón de bajo impacto. Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, N° 176,, 3/5.

Sánchez, G. (2008). Expresión corporal y danza como contenidos para el desarrollo de la creatividad en las clases de Educación Física. Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 118, 2/5.

Sánchez, L. (2012). Pasos básicos y coreografías para practicantes de gimnasia musical aerobia. Buenos Aires, Año 17, N° 174,, 1.

Sanz, D. E. (2010). La Educación Física y su influencia en la formación integral del hombre para la vida. Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N° 131, 1.

Sierra. (2002). La salud y la actividad física durante la adolescencia. Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 120, 6/10.

Silvia, A. (2011). ¿Qué es el aerobic? Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 155,, 2/5.

Tamayo, J. (2004). Utilización de la expresión corporal como medio de enseñanza de los diferentes contenidos del área de educación física en la escuela. Revista Digital - Buenos Aires, 12/25.

Torres. (2011). Aplicación de un conjunto de ejercicios aeróbicos para el control y la disminución de la hipertensión arterial en los adultos mayores. Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 160, 1/1.

Torres, J. (2011). Aplicación de un conjunto de ejercicios aeróbicos para el control y la disminución de la hipertensión arterial en los adultos mayores. Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 160, 3/10.

Torres, Y. C. (2011). Aplicación de un conjunto de ejercicios aeróbicos para el control y la disminución de la hipertensión arterial en los adultos mayores. Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 160, 1/1.

Valentín, L. (2014). Beneficios que brinda la práctica de la gimnasia musical aerobia. Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, N° 191, 1/1.

Vernetta, M. (2011). Flexibilidad y Gimnasia aeróbica de competición. 3/10.

Villegas, V. (2009). IMPORTANCIA DE LA AYUDA EN GIMNASIA. La Gimnasia, 5/10.

www.monografias.com › Salud › Deportes. (09 de Julio de 2017). Obtenido de © Monografias.com S.A.

ANEXOS

LISTA DE CUADROS, TABLAS Y GRÁFICOS

Cuadro N° 1 Población y muestra

UNIDAD EDUCATIVA “PUEBLOVIEJO”		
POBLACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ESTUDIANTES	35	100%
DOCENTES	3	100%
TOTAL	38	100%

Tabla N° 1.- Salir a bailar

COMPONENTES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy satisfactorio	6	17%
Satisfactorio	7	20%
Poco satisfactorio	12	34%
Nada satisfactorio	10	29%

Tabla N° 2.- Salir a bailar en grupo

COMPONENTES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy satisfactorio	15	43%

Satisfactorio	10	29%
Poco satisfactorio	5	14%
Nada satisfactorio	5	14%

Tabla N° 3.- Salir a bailar en un escenario

COMPONENTES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy satisfactorio	15	43%
Satisfactorio	10	29%
Poco satisfactorio	5	14%
Nada satisfactorio	5	14%

Tabla N° 4.- Improvisar movimientos

COMPONENTES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy satisfactorio	5	14%
Satisfactorio	6	17%
Poco satisfactorio	10	29%
Nada satisfactorio	14	40%

Tabla N° 5.- Improvisar movimientos delante los compañeros

COMPONENTES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy satisfactorio	3	9%
Satisfactorio	5	14%

Poco satisfactorio	13	37%
Nada satisfactorio	14	40%

Tabla N° 6.- Presentación en grupo

COMPONENTES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy satisfactorio	10	29%
Satisfactorio	10	29%
Poco satisfactorio	10	29%
Nada satisfactorio	5	13%

Tabla N° 7.- Representar una escena

COMPONENTES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy satisfactorio	13	37%
Satisfactorio	12	35%
Poco satisfactorio	4	11%
Nada satisfactorio	6	17%

Tabla N° 8.- Bailar diferentes ritmos

COMPONENTES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy satisfactorio	5	14%

Satisfactorio	10	29%
Poco satisfactorio	7	20%
Nada satisfactorio	13	37%

Cuadro N° 2

CRONOGRAMA DEL PROYECTO

N°	SEMANAS	MESES			
		Junio	Julio	Agosto	Sept.
	ACTIVIDADES				
1	Elaboración del Proyecto				
2	Elaboración del Marco Teórico				
4	Recolección de Información				
5	Procesamiento de Datos				
6	Análisis de los resultados y conclusiones				
7	Formulación de la Propuesta				
8	Redacción del Informe Final				
9	Transcripción del Informe				
10	Presentación del Informe				

ENCUESTA

Cuadro N° 3

VALORACIÓN DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EN LOS ESTUDIANTES

ACTIVIDAD EN CLASE	MUY SATISFACTORIO	%	SATISFACTORIO	%	POCO SATISFACTORIO	%	NADA SATISFACTORIO	%	TOTAL
Salir a bailar tu solo/a a un escenario delante de los compañeros de la clase, amigos y público en general	6	17	7	20	12	34	10	29	35
Salir a bailar con tu grupo un montaje de danza en un escenario delante de los compañeros de la clase, amigos y públicos en general.	15	43	10	29	5	14	5	14	35
Salir a bailar con otro/a compañero/a un montaje de danza en un escenario delante de los compañeros de la clase, amigos y público en general.	15	43	10	29	5	14	5	14	35
En clase con un compañero de igual sexo, con música y luz suave aproximar las manos de uno y otro y dejarse llevar por la música improvisando movimientos.	5	14	6	17	10	29	14	40	35
Realizar la tarea anterior en clase delante de los compañeros	3	9	5	14	13	37	14	40	35

En clase, en una tarea de presentación ante el grupo, exponer tus obives, gustos y cosas que te disgustan.	10	29	10	29	10	29	5	13	35
Disfrazarte y representar con tu grupo una escena de una película ante los demás compañeros.	13	37	12	35	4	11	6	17	35

Cuadro N° 4

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN

TEMA	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES		INDICADORES DE LAS VARIABLES
	GENERAL	GENERAL	GENERAL	INDEPENDIENTE	CONCEPTO	INDEPENDIENTE
La Gimnasia Aeróbica como medio para el desarrollo de la expresión corporal de los estudiantes del 9° año de la Unidad Educativa Pueblo Viejo	¿Qué incidencia tiene la Gimnasia Aeróbica como medio para el desarrollo de la expresión corporal de los estudiantes del 9° año de la Unidad Educativa Pueblo Viejo?	Determinar la incidencia que tiene la Gimnasia Aeróbica como medio para el desarrollo de la expresión corporal de los estudiantes del 9° año de la Unidad Educativa Pueblo Viejo 2017	Si se aplican movimientos rítmicos de alto, medio y bajo impacto en la Gimnasia Aeróbica mejorará la expresión corporal de los estudiantes del 9° año.	Gimnasia Aeróbica	La Gimnasia Aeróbica es una actividad física que utiliza una gran variedad de movimientos estructurados en pasos específicos, secuenciados y acompañados por ritmos musicales.	¿Debatir en grupo en el aula sobre que es la Gimnasia Aeróbica? ¿Con sus palabras indique que es una coreografía? ¿Cuáles son los beneficios de la Gimnasia Aeróbica? ¿Qué entiende por Expresión Corporal? ¿De qué maneras se manifiesta la Expresión Corporal?
	ESPECIFICOS	ESPECIFICOS	ALTERNATIVAS	DEPENDIENTE	CONCEPTO	DEPENDIENTE
	¿Cuáles son los referentes teóricos que sustentan la acción de la Gimnasia aeróbica en la Educación Física ¿Cuáles son los niveles de expresión corporal de los estudiantes del 9° año? ¿Qué aspectos deben ser considerados para el diseño de una guía didáctica de Gimnasia Aeróbica?	Analizar cuáles son los referentes teóricos que sustentan la acción de la Gimnasia aeróbica en la Educación Física -Evaluar los niveles de expresión corporal en los estudiantes del 9° año -Establecer los aspectos que deben ser considerados para el diseño de una guía didáctica de Gimnasia aeróbica.	.Los enfoques teóricos que sustentan la Gimnasia Aeróbica están asociados a los ejercicios practicados en su mayoría al ritmo de la música. .Los niveles de expresión corporal de los estudiantes están acorde a los de la normativa propuesta por el Diseño Curricular. .Los ejercicios de bajo, medio y alto impacto son elementos fundamentales para el diseño de una guía didáctica de la Gimnasia Aeróbica.	Expresión Corporal	La expresión corporal es una actividad que normalmente desempeñan personajes como artistas, bailarines, mimos, etc. Esta actividad consiste en utilizar el cuerpo para representar ideas, sentimientos, sensaciones.	-Salir a bailar tu solo/a a un escenario delante de los compañeros de la clase, amigos y público en general -Salir a bailar con tu grupo un montaje de danza en un escenario delante de los compañeros de la clase, amigos y públicos en general. -En clase con un compañero de igual sexo, con música y luz suave aproximar las manos de uno y otro y dejarse llevar por la música improvisando movimientos.

LISTA DE GRÁFICOS

Grafico N° 1

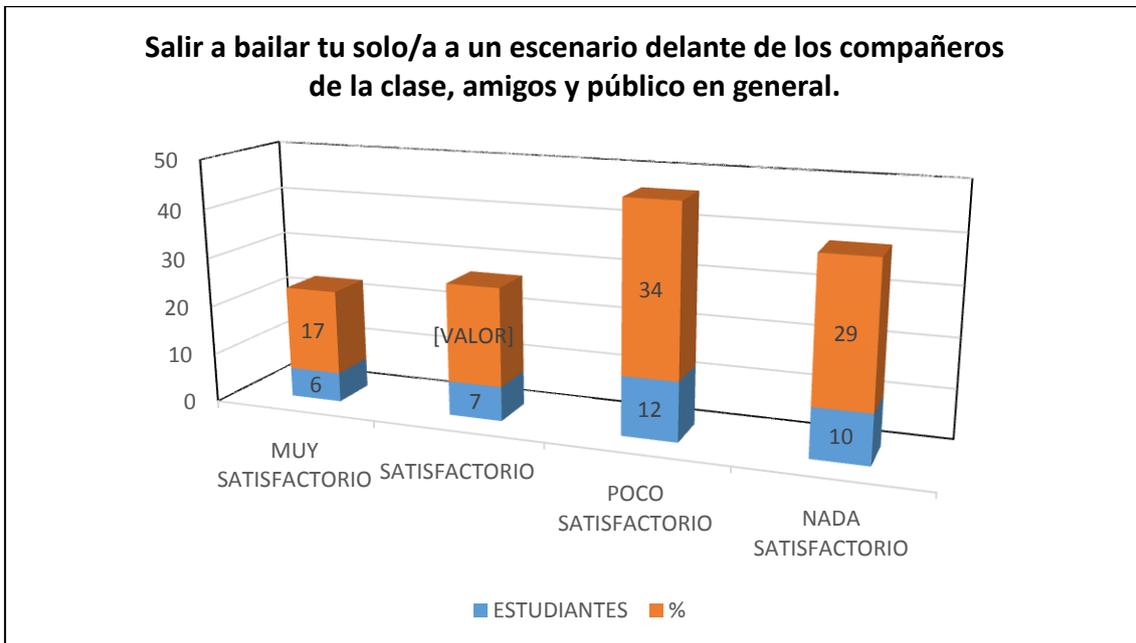


Grafico N° 2

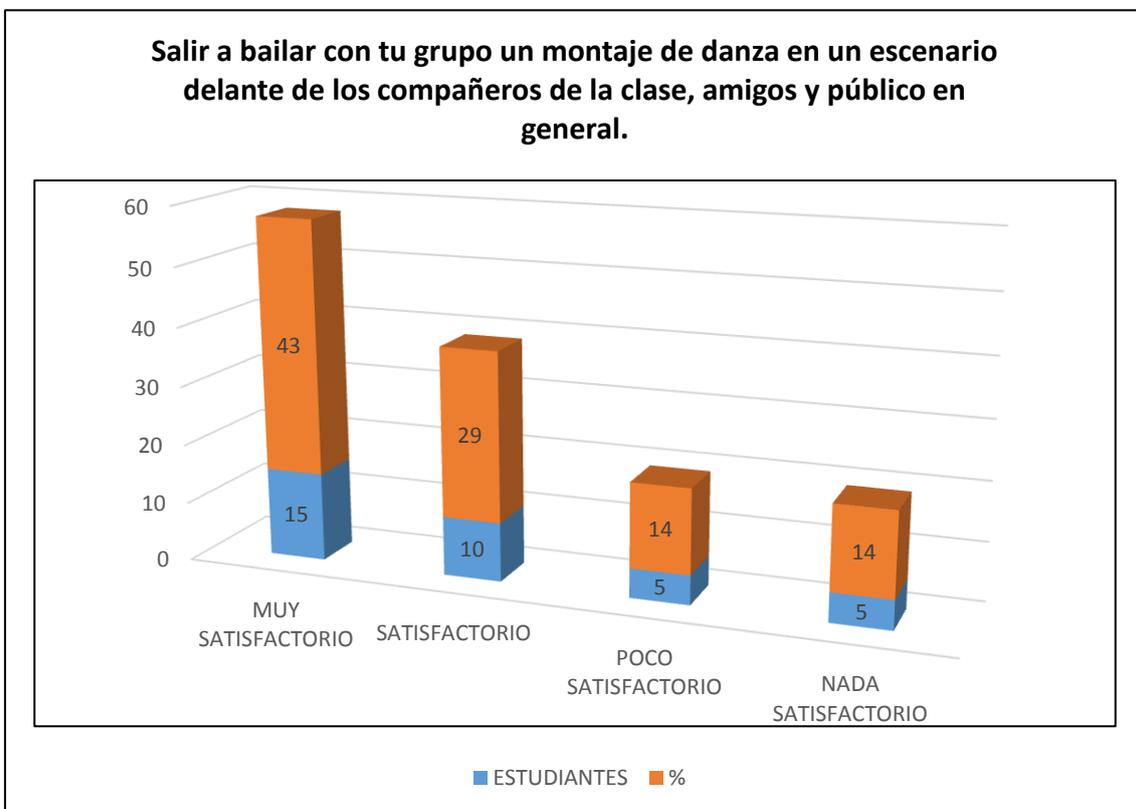


Grafico N° 3

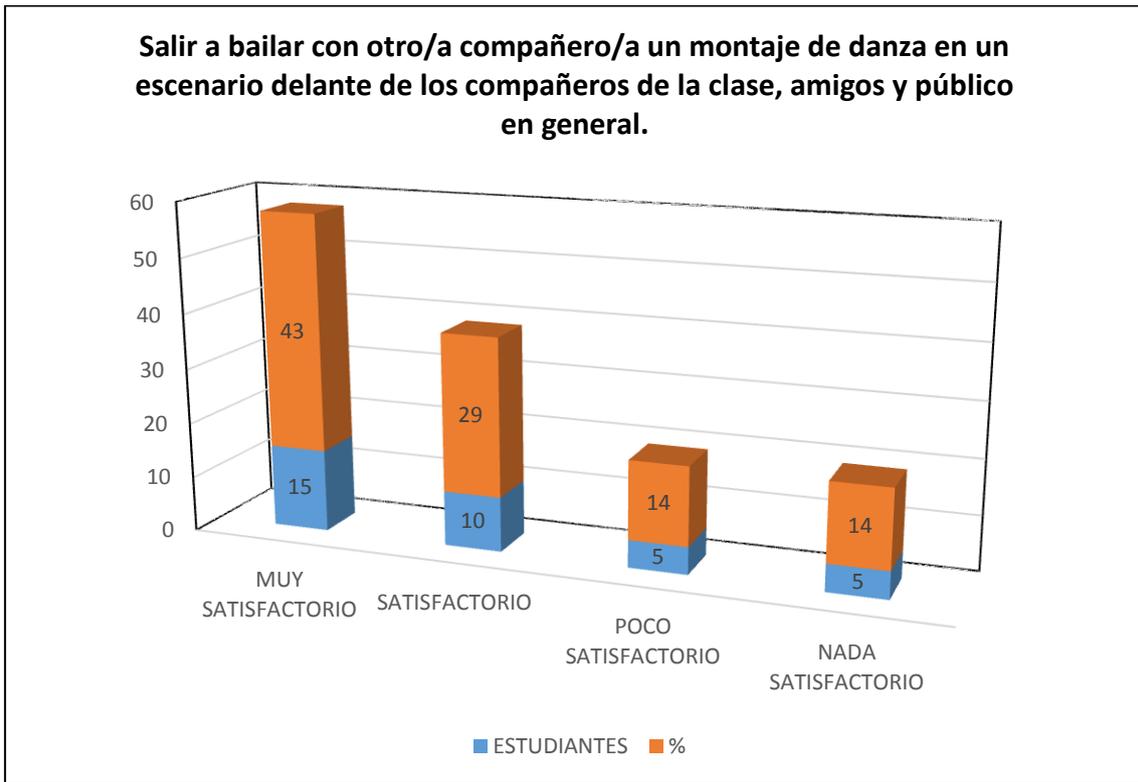


Grafico N° 4

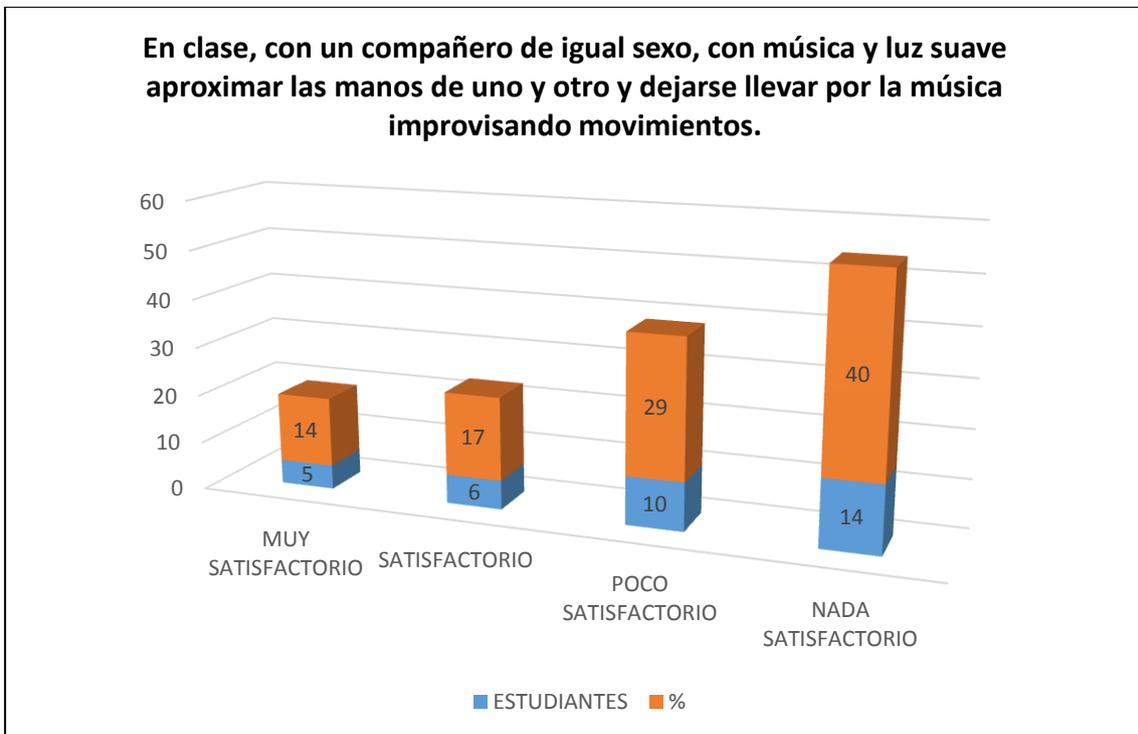


Grafico N° 5

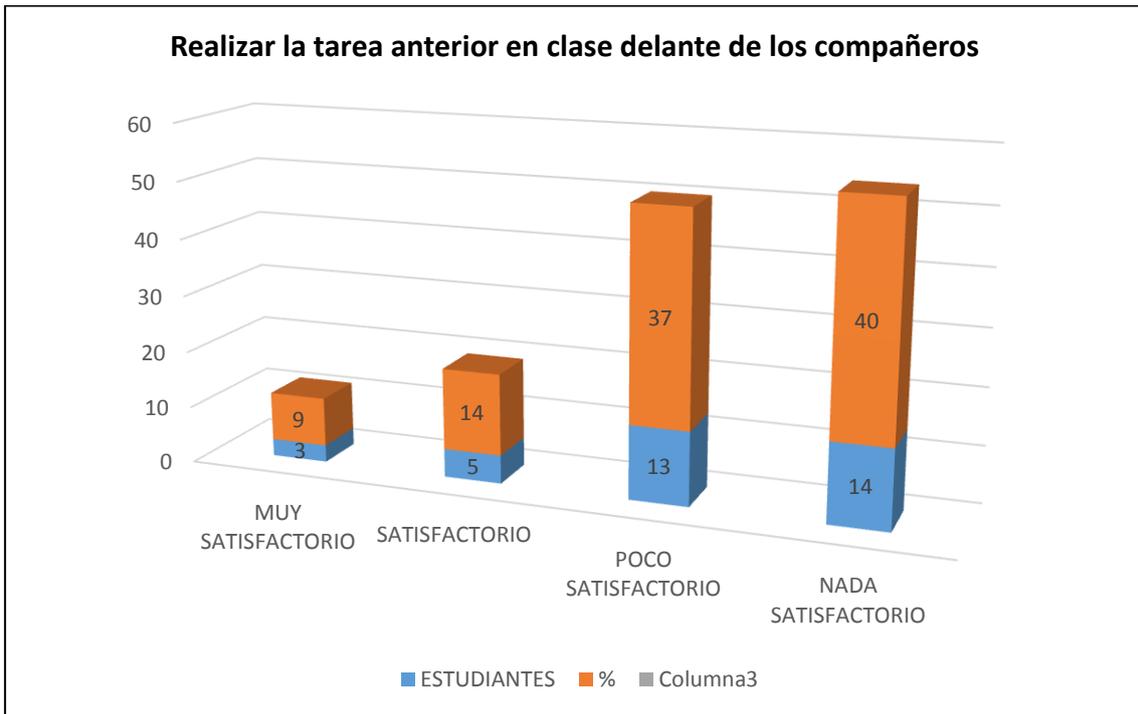


Grafico N° 6

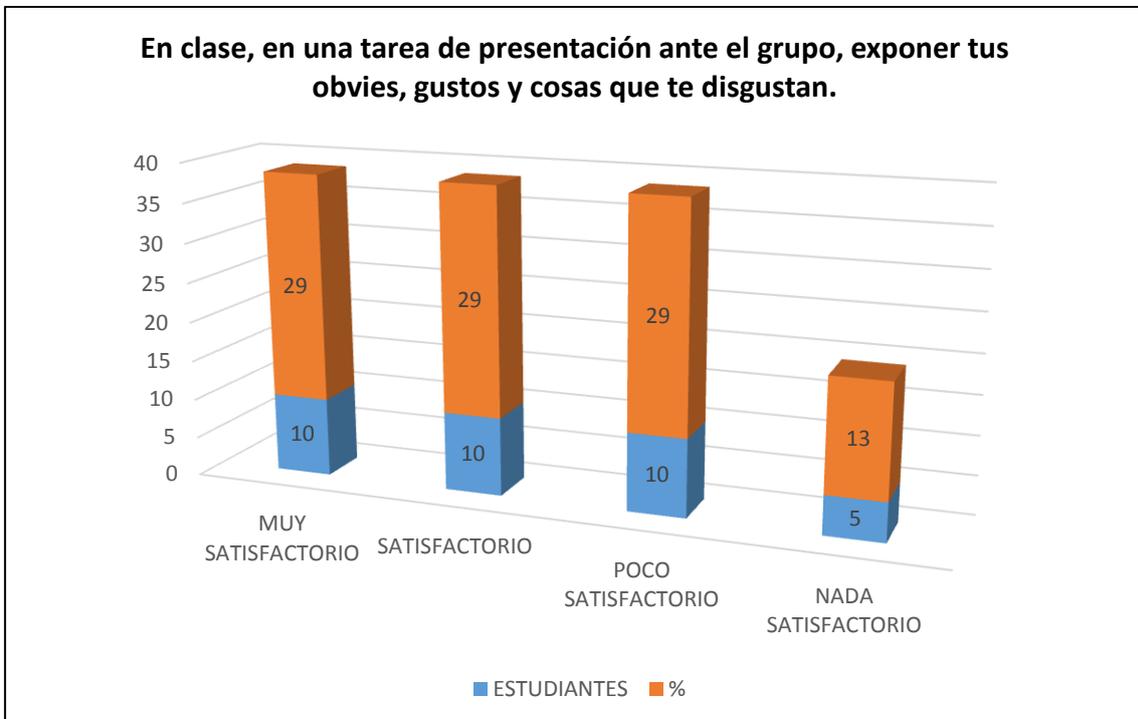


Grafico N° 7

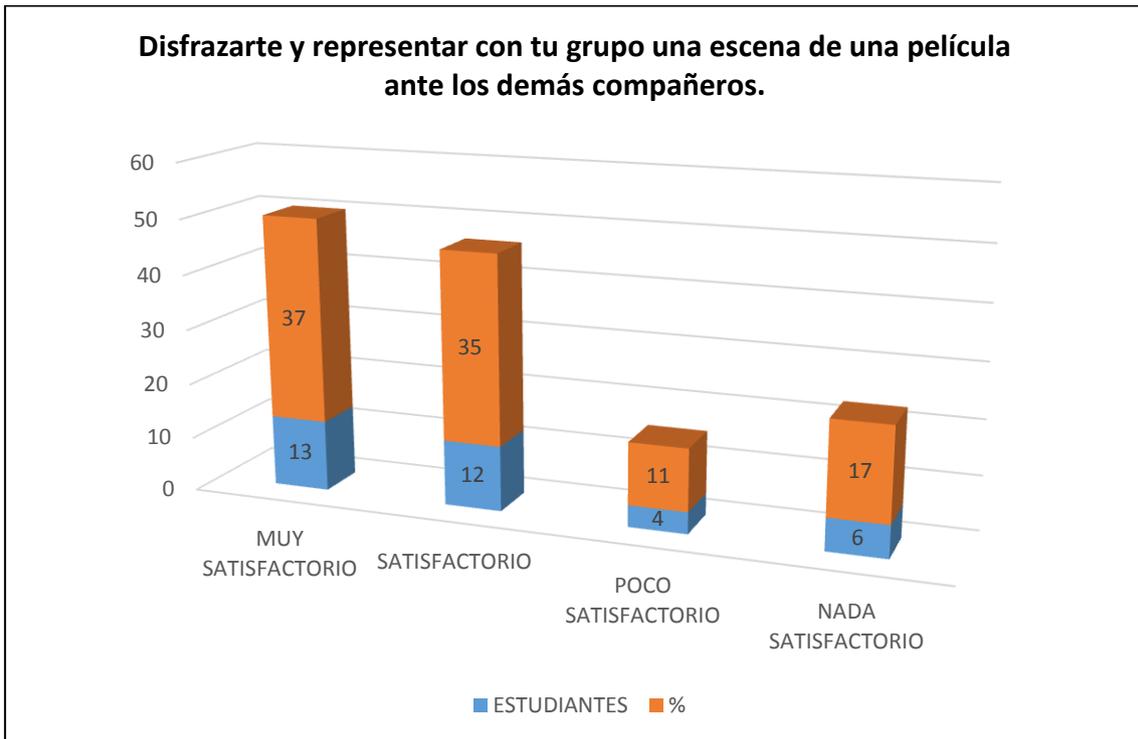
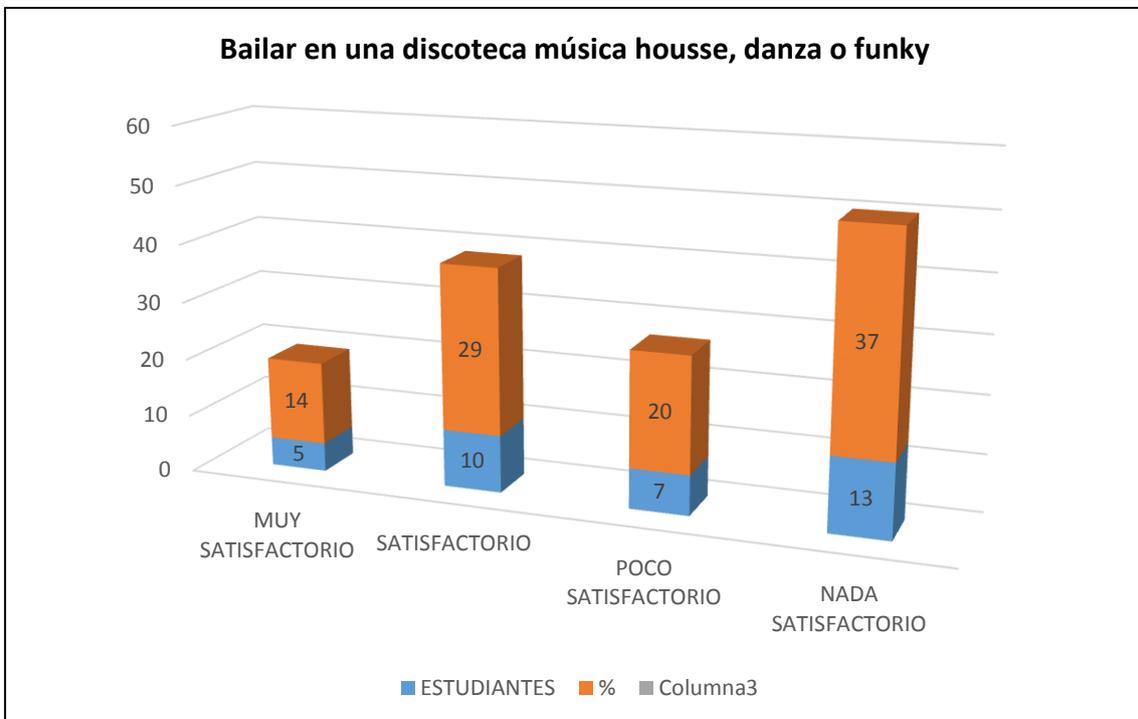


Grafico N° 8



REGISTRO FOTOGRAFICO



Clase teórica de Cultura Física evaluando los niveles de conocimiento de los estudiantes sobre la Gimnasia Aeróbica y la Expresión Corporal.



Clase Práctica de Cultura Física Atletismo (carrera de postas)



Calentamiento previo antes de realizar la clase práctica de Cultura Física



Recibiendo clase de tutoría para el Proyecto de Tesis de Gimnasia Aeróbica

Figura N° 1.- Gimnasia Aeróbica



Figura N° 2.- Expresión Corporal



Figura N° 3.- El Gesto

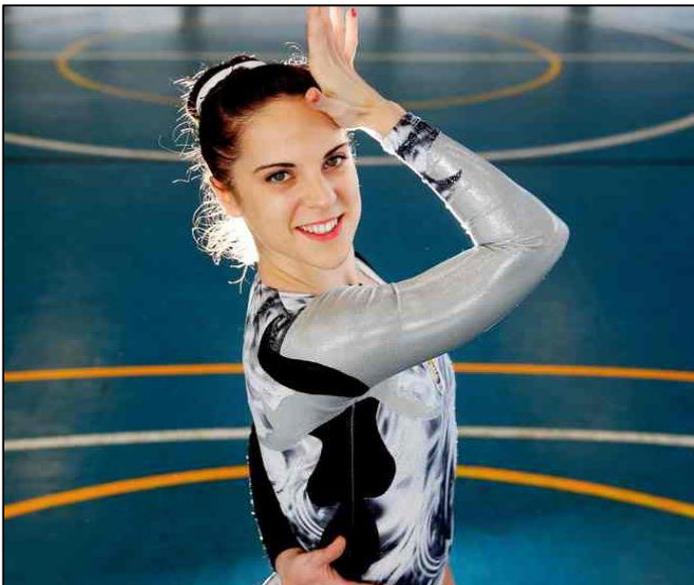


Figura N° 4.- La Postura



Figura N° 5.- La Mirada



Figura N° 6.- El Mimo



Figura N° 7.- La Danza



Figura N° 8.- Educación Física



Figura N° 9.- La marcha

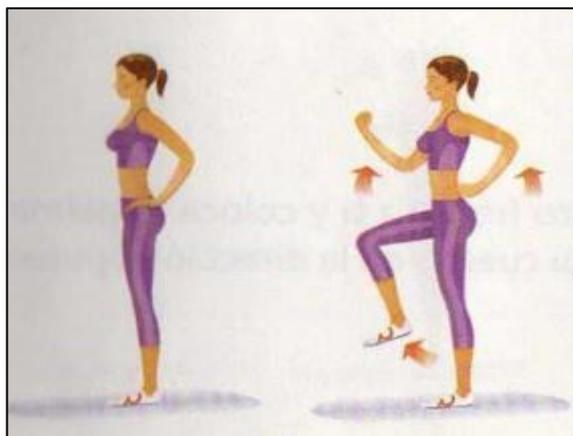


Figura N° 10.- Lunge



Figura N° 11.- Twist



Figura N° 12.- Hops



Figura N° 13.- Jumping Jack



Figura N° 14.- Jumping Jack



Figura N° 15.- Rodilla al pecho



Figura N° 16.- Kick



Figura N° 17.- Trote con talones a la cola



Figura N° 18.- Lange aéreo



Figura N° 19.- Capoeira



Figura N° 20.- Pilates

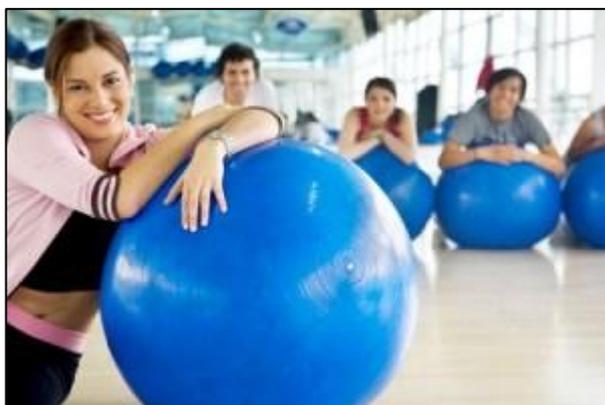


Figura N° 21.- Yoga



Figura N° 22.- Zumba



Figura N° 23.- Carreras



Figura N° 24.- Fitball Pilates



Figura N° 25 Ciclismo



Figura N° 26.- Entrenamiento con pesas



Figura N° 27.- Aerobic step



Figura N° 28.- Natación





UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CULTURA FÍSICA



ANEXO
SESIONES DE TRABAJO TUTORIAL

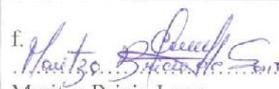
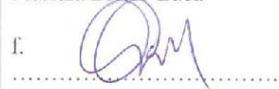
PRIMERA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 11 de Septiembre del 2017

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"> Se ha pulido el tema y se ha definido el problema principal y los Subproblemas correspondientes. 	<ol style="list-style-type: none"> Se revisó y analizó la información bibliográfica preliminar pertinente. Se hizo una investigación preliminar de campo. Se describió el hecho problemático desde varios puntos de vista. Se ubicó y planteó el problema general 	<p>f.  Maritza Bricio Luca</p> <p>f.  Msc. Juan Miguel Luperón Terry</p>

SEGUNDA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 18 de Septiembre del 2017

ESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"> Se elaboraron los objetivos tanto el general como los específicos. 	<ol style="list-style-type: none"> Con la ayuda de un listado de verbos se hicieron varios borradores de objetivos. 	<p>f.  Maritza Bricio Luca</p> <p>f.  Msc. Juan Miguel Luperón Terry</p>



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CULTURA FÍSICA



<ul style="list-style-type: none"> Se trabajó en la confección del marco teórico con la ayuda de la información bibliográfica y del internet. 	<ol style="list-style-type: none"> Se revisaron documentos escritos sobre el tema de investigación para construir el marco conceptual y referencial. Se discutió sobre la postura teórica a asumir en la investigación. 	f. <i>Maritza Bricio Luca</i> Maritza Bricio Luca f. <i>Juan Miguel Luperón Terry</i> Msc. Juan Miguel Luperón Terry
--	---	---

TERCERA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 25 de Septiembre del 2017

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"> Se respondió al problema en forma de hipótesis. 	<ol style="list-style-type: none"> Se buscó el fundamento teórico más adecuado para formular una hipótesis. 	f. <i>Maritza Bricio Luca</i> Maritza Bricio Luca f. <i>Juan Miguel Luperón Terry</i> Msc. Juan Miguel Luperón Terry
<ul style="list-style-type: none"> Se determinó el mecanismo de verificación de las hipótesis. 	<ol style="list-style-type: none"> Se establecieron las variables de la hipótesis con sus respectivos indicadores a ser verificados. Se elaboró el cuestionario de comprobación de los indicadores de las hipótesis 	f. <i>Maritza Bricio Luca</i> Maritza Bricio Luca f. <i>Juan Miguel Luperón Terry</i> Msc. Juan Miguel Luperón Terry

CUARTA SESIÓN DE TRABAJO

Babahoyo, 2 de Octubre del 2017

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none"> Se determinó la forma de hacer la aplicación estadística 	<ol style="list-style-type: none"> Se hizo una revisión de la investigación descriptiva. 	f. <i>Maritza Bricio Luca</i> Maritza Bricio Luca f. <i>Juan Miguel Luperón Terry</i> Msc. Juan Miguel Luperón Terry



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CULTURA FÍSICA



• Se hicieron los cuadros para la recolección de datos.	2. Se definieron las frecuencias y representaciones gráficas	f. <i>Maritza Bricio Luca</i> Maritza Bricio Luca f. <i>Juan Miguel Luperón Terry</i> Msc. Juan Miguel Luperón Terry
---	--	---

Nota. - Los resultados y las actividades a realizar, son realizados por el tutor del trabajo de grado, en base a las temáticas que se han abordado en las sesiones de trabajo. Estos cuadros son solo un ejemplo de cómo debería organizarse la agenda tutorial, que debe presentarse una vez concluido el trabajo de investigación en el nivel correspondiente.

Juan Miguel Luperón Terry
Msc. JUAN MIGUEL LUPERÓN TERRY