

Club Leganés Club



Aerobic



INDICE DE LA ACTIVIDAD DE AEROBIC

1. INTRODUCCIÓN
2. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y SUS BENEFICIOS
 - 2.1 Objetivos del aerobic
 - 2.1.1. Objetivos generales
 - 2.1.2. Objetivos específicos
 - 2.1.3. Objetivos operativos
3. METODOLOGIA
4. CONTENIDOS
5. EVALUACIÓN
6. DESGLOSE DE SESIONES TIPO



1. INTRODUCCION

FERROSER con este proyecto pretende estimular a los ciudadanos para que disfruten de su derecho a la salud, al deporte y al ocio, haciendo que la práctica deportiva sea accesible a todos, y aumentar el número de personas que realizan actividad física y deportiva.

El objetivo fundamental del proyecto educativo es el de proporcionar a los alumnos unos aprendizajes significativos.

La siguiente programación esta diseñada para que a través de la disciplina deportiva se ofrezca una educación orientada al cuidado del cuerpo y de la salud, a la mejora de la imagen corporal, de la forma física y a la realización de actividades recreativas y deportivas en las horas destinadas al ocio.

2. DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

El aerobic es un tipo de deporte que desarrolla y mejora la capacidad aeróbica, además de ejercitar capacidades físicas como la flexibilidad, la coordinación, la orientación, el ritmo, etc.

El perfil de las personas que practican este deporte es muy amplio desde niños hasta personas de la tercera edad, y de ambos sexos, aunque debemos decir que en los comienzos de esta disciplina la mayoría eran mujeres de mediana edad.

El ritmo y la intensidad de las clases de aerobic lo marca la música e y el nivel de los participantes.

El aerobic esta en continua innovación siendo cada vez mayor el numero de modalidades que tiene esta disciplina deportiva, podemos destacar el aerobic en el agua (agua-aerobic) o aerobic con implemento, plataforma de baja altura (step).

Podemos decir que es en 1968 cuando tiene el origen esta modalidad deportiva siendo un doctor militar de Estado Unidos quien la inventa como ejercicios para entrenar el corazón y los pulmones.

Quienes practican el aeróbic lo hacen por diversos motivos, para mejorar el aspecto físico, quemar calorías extra, quitar el estrés, moldear el cuerpo, mejorar el bienestar psíquico,



mantenerse en forma, divertirse, crear amistades, regular la actividad cardíaca, mejorar el tono y fuerza muscular, quemar grasa y perder peso.

A nivel cardiovascular y respiratorio los beneficios son fortalecer el músculo del corazón y aumentar la capacidad de consumo de oxígeno al igual que la de los pulmones. El



aerobic aumenta la resistencia ante el ejercicio físico, disminuye la frecuencia cardíaca en reposo y durante el ejercicio submáximo así como la presión sanguínea y favorece la prevención de enfermedades cardíacas.

A nivel muscular y esquelético el aerobic permite una mejora de los huesos en cuanto a su resistencia y a la formación del tejido óseo. Mayor protección de las articulaciones mediante el aumento de su lubricación (líquido sinovial) y de elementos nutritivos. Otorga una mayor reserva energética en el músculo. Favorece la prevención de lesiones musculares, óseas y articulares debido a una mayor resistencia a los esfuerzos y a las presiones.

A nivel metabólico y hemodinámico el ejercicio aeróbico permite una mayor movilización de las reservas grasas y el mantenimiento del tejido muscular, esto conlleva un aumento de las lipoproteínas de tipo HDL-Colesterol, de alta densidad, las cuales eliminan los productos nocivos del torrente sanguíneo en detrimento de las LDL-Colesterol que son perjudiciales para la salud. Permite el aumento del volumen sanguíneo, con lo que se mejora la circulación y los mecanismos de termorregulación, para poder aportar mayor oxígeno a la fibra muscular y proporcionar un mejor rendimiento de la misma.

Aumenta la capacidad para quemar carbohidratos y almacenarlos en forma de glucógeno muscular, permitiendo una mayor tolerancia de los músculos a la fatiga y a las lesiones.

A nivel psíquico y emocional el aerobic permite reducir el estrés gracias a la desconexión de la rutina cotidiana y la liberación de energías. Reduce los estados depresivos y ansiosos. Mejora las relaciones afectivas y sociales ya que las sesiones son divertidas y abiertas.

Aumenta la sensación de bienestar, la eficacia reparadora del sueño, la agilidad y el estado de ánimo se ve fortalecido. Mejora la capacidad de concentración y la coordinación, y las diferentes cualidades psicomotrices como la percepción, la memoria motriz o la flexibilidad.

Por estos beneficios, y porque las sesiones de aeróbic son divertidas y amenas, y porque no es necesaria una preparación previa sino tener muchas ganas e ilusión, el aeróbic se ha convertido en una práctica física popular, adecuada y beneficiosa para todos.



2.1. **OBJETIVOS DEL AEROBIC**

Dentro de los objetivos del aerobico vamos a diferenciar tres tipos; los objetivos generales, los objetivos específicos y los objetivos operativos.

2.1.1. OBJETIVOS GENERALES

- Conocimiento del deporte.
- Enseñar la base del deporte.
- Ampliar dicho conocimiento con ejercicios acompañados de música, ejercicios tanto individuales como colectivos.
- Desarrollo de la creatividad, expresión corporal, ritmo y coordinación general.

2.1.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Desarrollo de la expresión corporal.
- Desarrollo de la percepción del ritmo y sensibilidad musical.
- Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices.
- Desarrollo sociomotor.

2.1.3. OBJETIVOS OPERATIVOS.

- Desarrollar la flexibilidad, giros, saltos y equilibrios con ejercicios específicos.



- Practicas ejercicios con música, elementos corporales y aparatos.

3. METODOLOGIA

A lo largo de las sesiones el profesor cambiara el método de la enseñanza, siempre buscando el mejor, y más sencillo, camino para lograr una mejor asimilación por parte de los alumnos.

La metodología de la actividad estará adaptada en todo momento a las características de cada uno de los alumnos. Las sesiones de clase estarán organizadas en niveles desde un principio, de forma que los alumnos con las mismas características trabajen juntos.

Destacaremos que los profesor y entrenadores de los servicios ofertados se basarán en dos metodologías para impartir sus clases; metodología basada en un modelo por descubrimiento, y una metodología basada en la individualización, además de otros métodos secundarios como por ejemplo basado en modelo clásico tradicional de estilo directo.

La enseñanza mediante la búsqueda, metodología basada en un modelo por descubrimiento, pretende aumentar el nivel de los alumnos utilizando su capacidad cognitiva, el profesor planteará diferentes problemas que supondrán un reto alcanzable para el alumno. Todos los contenidos están centrados en el desarrollo de las habilidades perceptivas y en los componentes tácticos principalmente. Tareas donde predomine el mecanismo de percepción y decisión.

Los objetivos principales de este tipo de enseñanza son:

- Establecer una relación clara entre la actividad física y la actividad cognitiva
- Favorecer el proceso de educación emancipatorio.
- Fomentar las actividades de curiosidad, indagación y creatividad por ejemplo
- Desarrolla la toma de decisiones ante los problemas o situaciones.

La enseñanza individualizada, metodología basada en la individualización, se pretende aumentar el nivel de partida del alumno teniendo en cuenta sus capacidades. Principalmente este tipo de enseñanza la usaremos para los componentes técnicos del deporte.

Los procedimientos didácticos estarán encaminados a:

- Personalizar los aprendizajes
- Desarrollar la autonomía del alumno

La enseñanza mediante la instrucción directa, es una metodología basada en la exposición de los pasos que debe realizar los alumnos para realizar correctamente el ejercicio. Es adecuada para el aprendizaje de movimientos complejos y específicos relacionados con el deporte.

Lo que se pretende con la metodología planteada es primero un aprendizaje de los elementos básico de esta disciplina. La flexibilidad y equilibrio los incluiremos en el calentamiento, para que con la práctica diaria se mejore su nivel inicial.

Después del calentamiento se trabajaran el resto de elementos básicos como son los saltos, con una preparación específica para aumentar la altura de los saltos, dichos ejercicios se realizarán mediante juegos para hacer más divertida y amena la preparación y los alumnos pongan mayor interés.

Por ultimo, la práctica diaria de los ejercicios individuales o grupales con música mejorara el aprendizaje de la gimnasta o de las gimnastas, y a largo plazo se observara un mayor grado de fluidez en los movimientos.

4. CONTENIDOS.

- Introducción al deporte.
- Iniciación al deporte.
- Aprendizaje del calentamiento y su perfección.
- Conocimiento de los elementos básicos, y preparación a conciencia de los mismos.
- Iniciación a las exhibiciones.
- Desarrollo exhibiciones y competiciones.

Habilidades motrices que se desarrollan durante la iniciación deportiva (las tres primeras etapas):

- Formas y posibilidades del movimiento. Experimentación de diferentes formas de ejecución y control de las habilidades motrices básicas.
- Resolución de problemas motores sencillos.
- Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad.



Habilidades motrices que se desarrollan durante la etapa iniciación avanzada (conocimiento de los elementos básicos y preparación a conciencia de los mismos y desarrollo de situaciones reales).

- Formas y posibilidades del movimiento. Ajuste y consolidación de los elementos fundamentales en la ejecución de las habilidades motrices básicas.
- Utilización eficaz de las habilidades básicas en medios y situaciones estables y conocidas.
- Control motor y dominio corporal.
- Mejora de las cualidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la ejecución motriz.
- Interés por mejorar la competencia motriz.
- Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad.

Habilidades motrices que se desarrollan durante la etapa de perfeccionamiento

- Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.
- Dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción.
- Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices.
- Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor.
- Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando las diferencias en el nivel de habilidad.

5. EVALUACIÓN

La evaluación es la parte del proceso en la que se recoge la información sobre el grado de adquisición del contenido propuesto y de como se ha desarrollado la actividad.

La evaluación de los alumnos será formativa a lo largo del curso. El objetivo principal que buscamos con este tipo de evaluación es ayudar al alumno a evolucionar en el aprendizaje, evaluando las situaciones y, introducción y modificando, si fuera necesario, algún elemento.

La evaluación formativa pretende valorar los procesos de aprendizaje mediante la descripción de lo que ha logrado el estudiante, lo que falta por alcanzar y lo que no ha logrado. La función

de esta evaluación es obtener información acerca del estado de aprendizaje de cada estudiante y, a partir de ello, tomar decisiones que ayuden a un mejor desarrollo de dicho proceso. La información que arroja este tipo de evaluación, debe ser también integrada a los estudiantes de manera que también puede hacerse cargo de su propio proceso de aprendizaje.

Las funciones de esta tipo de evaluación son principalmente; servir de guía para la toma de decisiones proporcionar datos para la responsabilidad y promover la comprensión de los fenómenos implicados.

Nuestros profesores valorarán las acciones educativas en conjunto, las acciones motrices, el desarrollo de la capacidad cognoscitiva y socio afectivas, además se valorará las aptitudes del alumno hacia la actividad y las aptitudes a la hora de afrontar nuevas situaciones.

6. DESGLOSE DE UNA SESIÓN TIPO.

6.1. SESIÓN

CALENTAMIENTO	
Objetivo	Calentamiento general
Ejercicios	<ul style="list-style-type: none"> Durante esta fase se deben realizar movimientos de aeróbico de baja intensidad procurando movilizar todos los grupos musculares de forma global.
Objetivo	Calentamiento específico
Ejercicios	<ul style="list-style-type: none"> Es el momento para realizar en una corta coreografía un trabajo específico de los principales grupos musculares implicados en la sesión.

PARTE PRINCIPAL	
Objetivo	Ejercitación.
Ejercicio	<p>La parte principal se basará en coreografía en las cuales nos encontraremos distintos pasos como pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> Marchar: pasos en el sitio.



	<ul style="list-style-type: none">• Step-touch: Paso lateral tocar.• Grapevine: Paso lateral cruzado.• Jumping Jack: Saltos con pasos laterales.• Kicks: Patada con salto.• Knee-lift: levantar rodillas.• Leg swings: movimiento pendular de una de las piernas.• Touch-step: una de las piernas se abre el lado. Y vuelve a cerrarse.
--	---

VUELTA A LA CALMA

Objetivo	Estiramiento
Ejercicio	<ul style="list-style-type: none">• Estiramiento de todos los músculos implicados en el entrenamiento.

6.2. CONTENIDOS DE LA SESIÓN

6.2.1. CONCEPTOS

- Tomar conciencia de la movilidad del cuerpo en diferentes posiciones y de los diferentes segmentos.
- Tomar conciencia y utilizar la movilidad corporal independizando segmentos superiores e inferiores.
- Utilizar correctamente el espacio en que se mueve.
- Disociar los diferentes segmentos del eje corporal de forma consciente, con ritmos diferentes.
- Desarrollar una adecuada competencia motriz: actitud y habilidad.
- Aspectos propioceptivos y conciencia postural.
- El movimiento asociado a estructuras rítmicas simples.
- Equilibrio estático y dinámico en situaciones concretas.
- Mejorar las habilidades básicas a través del ajuste neuromotor.
- Reproducción y ejecución de estructuras rítmicas conocidas.
- Relaciones topológicas básicas: dentro/fuera, arriba/abajo, delante/detrás, etc.
- El movimiento asociado a estructuras rítmicas simples.
- Disociar los diferentes segmentos del eje corporal de forma consciente, con ritmos diferentes.

6.2.2. PROCEDIMIENTOS

- Controlar y coordinar los movimientos de las distintas partes del cuerpo.
- Adaptar el movimiento del cuerpo a las características del espacio.
- Ser capaz de adaptar los movimientos a distintos ritmos marcados mediante golpes y con música.
- Mover los distintos miembros corporales de forma independiente y adaptarlos a un ritmo.
- Adaptación de los movimientos a partir de tareas motrices cuya mayor exigencia esté centrada en mecanismos de percepción y de decisión.

6.2.3. ACTITUDES

- Participar con agrado, sin establecer diferencias con los demás compañeros en cualquier actividad propuesta.
- Valoración de la propia realidad corporal aumentando la confianza en sus posibilidades.
- Valoración de la actividad mediante el planteamiento lúdico de las situaciones de enseñanza-aprendizaje.

