

**LA PERCEPCIÓN DE LOS ADULTOS (35-50 AÑOS) SOBRE LOS
BENEFICIOS EN LA COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL, QUE
GENERA UN PROGRAMA DE AERÓBICOS CON MATERIAL DIDÁCTICO,
DESARROLLADO EN EL CENTRO DE MEDICINA Y REHABILITACION
INTEGRAL “SAE” DE LA CIUDAD DE POPAYÁN-CAUCA**



JAIME ENRIQUE VALENZUELA TIPAZ

UNIVERSIDAD DEL CAUCA

FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES, EXACTAS Y DE LA EDUCACIÓN

PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA, CON

ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

POPAYÁN-CAUCA

2008

**LA PERCEPCIÓN DE LOS ADULTOS (35-50 AÑOS) SOBRE LOS
BENEFICIOS EN LA COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL, QUE
GENERA UN PROGRAMA DE AERÓBICOS CON MATERIAL DIDÁCTICO,
DESARROLLADO EN EL CENTRO DE MEDICINA Y REHABILITACION
INTEGRAL “SAE” DE LA CIUDAD DE POPAYÁN-CAUCA**

JAIME ENRIQUE VALENZUELA TIPAZ

**INFORME FINAL
TRABAJO DE GRADO MODALIDAD PRÁCTICA SOCIAL**

**DIRECTOR:
DR. GUILLERMO RODRÍGUEZ**

**UNIVERSIDAD DEL CAUCA
FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES, EXACTAS Y DE LA EDUCACIÓN
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA, CON
ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES
POPAYÁN-CAUCA**

2008

Nota de aceptación

Guillermo Rodríguez Vélez
Médico especialista en ciencias del
Deporte y la actividad física
Director

Clara Inés Córdoba
Médico especialista en ciencias del
Deporte y la actividad física
Jurado

Carlos Ignacio Zúñiga
Especialista
Jurado

Fecha de sustentación, Popayán, 18 de Noviembre de 2008

Agradecimientos

A las personas sujeto de estudio, que gracias a su compromiso, dedicación y aportes, se pudo realizar ésta importante práctica social.

Al director del trabajo de grado, que se esforzó por estar siempre pendiente de éste proceso, por medio de sus aportes y consejos a nivel profesional y personal.

A los jurados del anteproyecto e informe final, por la dedicación de su valioso tiempo y por las correcciones que buscaban siempre mejorar el trabajo de grado, para beneficio de todos.

A la familia "SAE" que gracias a su aceptación y acompañamiento, se pudo tener esta agradable experiencia.

Dedicatoria

Dedico ésta meta a Dios por estar siempre conmigo y darme sabiduría para hacer las cosas con Amor y dedicación.

A mi familia por su esfuerzo, comprensión y ayuda constante, ya que fueron mi alimento espiritual en cada momento de éste proceso.

A mis amigos, compañeros, profesores y todas las personas que permitieron cumplir mi sueño.

Gracias a todos. ¡Que Dios los bendiga!

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
1. PRESENTACIÓN	9
2. JUSTIFICACIÓN	11
3. OBJETIVOS	13
3.1. Objetivos Generales	13
3.2. Objetivos Específicos	13
4. RESUMEN DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA	14
4.1. Caracterización del Contexto	14
4.2. Referente Conceptual	16
4.2.1. Percepción	16
4.2.2. Capacidades Perceptivo-motrices.	17
4.2.3. Coordinación Dinámica General	18
4.2.4. Aeróbicos.	20
4.2.5. Edad Adulta (35-50 Años de edad)	25
4.2.6. Material Didáctico.	29
4.2.7. Promoción y Prevención de la Salud.	30
5. METODOLOGIA PARA LA SISTEMATIZACION DE LA EXPERIENCIA	33
6. PLAN DE ACCIÓN, PROGRAMA DE AERÓBICOS CON MATERIAL DIDÁCTICO	37
6.1. Presentación del Programa	38

6.2. Objetivos del Programa	39
6.3. Contenidos	40
6.3.1. Postura en los Aeróbicos	40
6.3.2. Patrones Motores Básicos	40
6.3.2.1. De Primera Familia	41
6.3.2.2. De Segunda Familia	41
6.3.3. Aeróbica Básica	42
6.3.4. Sumatoria en la Aeróbica Básica	43
6.3.5. Aeróbica Libre y Recreativa	44
6.3.5.1. Aeróbica Libre	44
6.3.5.2. Aeróbica Recreativa	44
6.4. Metodología del Plan de Acción	45
6.4.1. Estilos de Enseñanza	46
6.4.2. Desarrollo de la Clase	49
6.4.2. 1. Primer Momento	50
6.4.2. 2. Segundo Momento	50
6.4.2. 3. Tercer Momento	51
6.4.3. Recursos	52
6.5. Modelo Pedagógico	53
6.6. Principios Pedagógicos.	55
6.7. Criterios De Evaluación	58
7. TRASCENDENCIA DE LA PRÁCTICA SOCIAL EN MÍ FORMACIÓN PROFESIONAL E INTEGRAL	60

8. CARGO DESEMPEÑADO EN EL CENTRO DE MEDICINA Y REHABILITACIÓN INTEGRAL “SAE”	64
9. DESCRIPCIÓN ANALÍTICA DE LAS ACCIONES Y ACTIVIDADES EN LAS QUE PARTICIPÉ, SEGÚN EL MARCO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA	66
10. APORTES DE LA PRÁCTICA SOCIAL AL DESARROLLO DE LA INSTITUCION Y COMUNIDAD	76
11. SINTESIS EN RELACION CON EL TRABAJO EFECTUADO	78
11.1. PERCEPCIÓN DE LOS ADULTOS SOBRE LOS BENEFICIOS EN LA COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL	82
12. RECOMENDACIONES RELACIONADAS CON LOS ASPECTOS QUE DEBEN SER MEJORADOS EN LA INSTITUCION Y COMUNIDAD	88
BIBLIOGRAFIA	89

1. PRESENTACION

Para el desarrollo del Trabajo de Grado, modalidad Práctica Social se tuvo como objetivo general; interpretar la percepción de los adultos (35-50 años) sobre los beneficios en la coordinación dinámica general, que genera un programa de aeróbicos con material didáctico. La práctica social se la realizó en el Centro de Medicina y Rehabilitación, Integral "SAE" Esta institución es de carácter privado y se encuentra en la comuna No. 1 del barrio Antonio Nariño, del municipio de Popayán-Cauca.

La orientación metodológica con la cual se llevó a cabo esta práctica social es la Sistematización de la Experiencia y para la recopilación de información se utilizó los protocolos de observación, entrevistas abiertas, diálogos, videos y fotos.

En el trabajo se ven especificados los siguientes antecedentes conceptuales: adulto (35-50 años), aeróbicos, percepción, promoción y prevención de la salud, capacidades perceptivo-motrices (coordinación dinámica general), y material didáctico. Además se describe el plan de acción; junto con sus objetivos, metodología, contenido y recursos.

Por último se estudio los aportes que dejo éste trabajo en mi formación profesional y personal, los beneficios que obtuvieron los practicantes del

aeróbico y las instituciones implicadas, junto a esto se da a conocer las recomendaciones pertinentes para mejorar ésta practica social.

2. JUSTIFICACIÓN

Cuando se habla de aeróbicos por lo general se lo asemeja a una capacidad física cardiovascular, además los estudios que se han desarrollado en torno a esta modalidad física son de carácter fisiológico en relación a los sistemas cardiopulmonar y osteomuscular, pero no es frecuente encontrar estudios que analicen la percepción de los adultos sobre los beneficios que puede traer para la coordinación dinámica general de éstas personas un programa de aeróbicos con material didáctico.

Para realizar el programa de aeróbicos con material didáctico en el Centro de Medicina y Rehabilitación Integral "SAE", se tuvo presente que éste representó una alternativa más para ofrecer a las personas de edad adulta que asisten al Centro en busca de mejorar su calidad de vida a través de la práctica de una actividad física participativa y renovadora. Además se oriento el programa de aeróbicos acoplado a la misión y visión del Centro de Medicina y Rehabilitación Integral. "SAE" y acorde a las expectativas de las personas sujeto de estudio.

Esta propuesta se la realizó satisfactoriamente, ya que se contó con instalaciones adecuadas para el trabajo práctico, se tuvo suficientes materiales didácticos para cada persona, ambiente adecuado y sobre todo la

disponibilidad de la población sujeto de estudio y contando con la aceptación del Centro de Medicina y Rehabilitación Integral “SAE”.

La práctica social ayudó a interpretar algunos beneficios que obtuvieron los practicantes del aeróbico con material didáctico en su coordinación dinámica general, para que de ésta forma al aeróbico no se lo mire como una simple actividad cardiovascular sino también como un medio para estimular las capacidades perceptivo-motrices (coordinación dinámica general). Además en la institución se dejó el programa de aeróbicos con material didáctico a partir de las capacidades, necesidades y expectativas de las personas sujeto de estudio, teniendo presente los objetivos del programa y de la institución, para que se lo continúe trabajando y mejorando.

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo General

Interpretar la percepción de los adultos (35-50 años) sobre los beneficios en la coordinación dinámica general, que genera un programa de aeróbicos con material didáctico, desarrollado en el Centro de Medicina y Rehabilitación Integral “SAE” de la ciudad de Popayán-Cauca.

3.2. Objetivos Específicos

- Analizar los conocimientos, experiencias y actitudes de los adultos frente a los aeróbicos con material didáctico y coordinación dinámica general.
- Diseñar e implementar un programa de aeróbicos con material didáctico a partir de las capacidades, necesidades y expectativas de los adultos (35-50 años) que asisten al Centro de Medicina y Rehabilitación Integral “SAE” de la ciudad de Popayán-Cauca.
- Identificar y sistematizar la percepción de los adultos sobre algunos beneficios en la coordinación dinámica general que genera un programa de aeróbicos con material didáctico.

4. RESUMEN DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA REALIZADA

4.1. CARACTERIZACIÓN DEL CONTEXTO

El lugar donde se realizó la Práctica Social fue en el Centro de Medicina y Rehabilitación, Integral “SAE”. Esta institución se encuentra en la comuna No. 1 calle 18Norte No. 10-37 del barrio Antonio Nariño, del municipio de Popayán-Cauca. Esta institución fue creada hace seis años; es atendida por un grupo de profesionales que brindan servicios especializados en el campo del acondicionamiento físico, la rehabilitación, salud ocupacional, recreación y utilización lúdica del tiempo libre. Su objetivo es brindar y atender las necesidades de cada uno de los usuarios, desarrollando programas personalizados para el acondicionamiento del fitness, rehabilitación cardiovascular y osteomuscular, para el mejoramiento y mantenimiento de estilos de vida saludables.

La misión de esta institución es mejorar la calidad de vida de las personas a través de la promoción, prevención y mantenimiento de la salud por medio de la prescripción, dirección y control personalizado de programas de actividad física para la rehabilitación, el acondicionamiento físico, la salud ocupacional, la recreación; además en utilización lúdica del tiempo libre y en general en las actividades físicas.

La población estudiada se encontraba en un periodo de vida denominado Adulthood (35-50 años), el mayor porcentaje de esta población que asistió al programa fue de género femenino y muchas de ellas ya habían tenido un recorrido en el Centro de Medicina y Rehabilitación "SAE", algunas presentaron sobrepeso, problemas de hipertensión, diabetes y con lesiones osteomusculares leves, problemas que se identificaron por medio de una evaluación funcional realizado por el deportólogo de la institución. Un buen número de ellas viven en la comuna No 1 o cerca a las instalaciones de la institución "SAE".

INSTALACIONES DEL CENTRO DE MEDICINA Y REHABILITACION SAE



4.2. REFERENTE CONCEPTUAL

4.2.1. Percepción

La percepción es “una adquisición del conocimiento del yo y del medio por selección y asociación de informaciones, que si bien comparte una importante parte innata, puede ser, sin embargo, objeto de aprendizaje” (Contreras, 1998, p.181). Este autor da a entender que no se debe confundir la sensación con la percepción; la primera ayuda a la recepción de información que ofrece el medio, y que se capta a través de los sentidos, en cambio la percepción es una experiencia más compleja que está compuesta por átomos de sensación, resultando un todo distinto a la suma de sus partes. Entonces la percepción es un proceso integrador que sigue a la sensación y se encarga de originar formas mentales en el cerebro que suponen las representaciones internas del mundo exterior que hacen posible el conocimiento.

De ésta manera se puede distinguir dos fases “la primera relativa a la recepción de los estímulos por obra de los órganos de los sentidos, y la segunda que comprende el análisis de las sensaciones con arreglo a los datos de la memoria y la motivación. Estos dos momentos son inseparables de la práctica” (Contreras, 1998, p.144). Por tanto la percepción supone una secuencia de acciones que se indica captando las informaciones del mundo interno o externo a nosotros, aquí intervienen nuestro pensamiento,

memoria y nuestra emoción para reorganizar y seleccionar la información para hacerla nuestra y así argumentarla o actuar según nuestra subjetividad.

Además, mediante la percepción el individuo se hace consciente de sus propias impresiones sensoriales y adquiere conocimientos de la realidad que está viviendo en un determinado contexto. Por ejemplo, una persona que ha realizado aeróbicos tradicionales, al momento de practicarlos con material didáctico hace una interpretación de lo que ha vivido en el pasado, lo que sintió con la nueva clase y según su pensamiento da a conocer nuevas impresiones del tema tratado.

4.2.2. Capacidades Perceptivo-motrices

Ahora se hará el estudio de las capacidades perceptivo-motrices, ya que según Castañer, M. Camerino, O. (1996, p.57) estas ayudan a identificar, seleccionar y utilizar la información para desarrollar alguna acción motriz. Entonces las capacidades perceptivo-motrices, son acciones que realiza el ser humano con una intención que contienen un elemento perceptivo proveniente de algún tipo de estimulación sensorial.

Las capacidades perceptivo-motrices hacen parte de nuestra vida cotidiana, permiten la entrada de información que hay que sumar a la que ya se posee, con el fin de perfeccionar el modelo de respuesta para cada situación que nos presenta nuestro contexto en el cual nos desarrollamos.

Dentro de las capacidades perceptivo-motrices están la lateralidad, temporalidad, espacialidad, equilibrio, y la coordinación dinámica general que será el objeto de estudio.

4.2.3. Coordinación Dinámica General

Según Castañer, M. Camerino, O. (1996, p.90) la coordinación es una capacidad perceptivo-motriz que ayuda a realizar una acción intencionada con el menor de los esfuerzos nerviosos y musculoesqueléticos. Para realizar esto la coordinación se vale del trabajo organizado de otras capacidades perceptivo-motrices (espacialidad, equilibrio, temporalidad), además la persona debe tener en claro el objetivo de la acción y condicionar el cuerpo para tal propósito.

Campo (2000, p.108) habla sobre la coordinación como la capacidad de realizar un movimiento de forma controlada y ajustada a los requerimientos que la han asignado. Entonces a partir de un determinado estímulo, el ser humano responde con la ejecución de un movimiento que le permite desplazarse en el espacio de diferentes formas o maneras, esto es específico de la coordinación dinámica general.

Siguiendo con la idea anterior se dice que “La coordinación es la capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la idea motriz prefijada” (Castañer &

Camerino, 1996, p.98). Esto da a entender que al realizar una acción coordinada, se da la participación dinámica o estática de diferentes segmentos corporales que se ajustan a los requerimientos del objetivo propuesto, mediante: la velocidad adecuada a la acción, la precisión en la dirección, la eficacia de los resultados intermedios y finales, también en utilizar una energía propicia para la acción, para no gastarla sin la debida exigencia.

Para dar una mayor claridad de lo que significa una acción coordinada, a continuación se nombra algunos parámetros que la identifican. (Castañer & Camerino, 1996, p.99)

- Precisión: En la velocidad y en la dirección.
- Eficacia: En los resultados intermedios y finales.
- Economía: En la utilización de la energía nerviosa y musculares requeridas.
- Armonía: En la complementariedad de los estados de contracción y descontracción utilizados.

La Coordinación dinámica general según (Castañer & Camerino, 1996, p.91) “es responsable del ajuste de la globalidad del propio cuerpo que suele por lo general, implicar locomoción” como es caminar, trotar, saltar, etc. Que son movimientos que los realizamos en nuestros trabajos. Además Campo (2000, p.108) da a entender que “a partir de un determinado estímulo, el

organismo responde con la ejecución de un movimiento que le permitirá desplazarse en el espacio.

4.2.4. Aeróbicos

Según Fernández (2002, p.13) el aeróbico, es una modalidad física cardiovascular, que se realiza generalmente de forma masiva o en grupo, tiene un acompañamiento musical, se desarrolla con la intención de mantener o mejorar la condición psico-física, salud de algunos sistemas del ser humano y en pro de la coordinación dinámica general de las personas. Además es una modalidad física aeróbica, de intensidad media a alta dependiendo del objetivo de la clase y de la población con que se vaya a trabajar.

Pocos autores tienen en cuenta la coordinación dentro del trabajo aeróbico y lo toman como un ejercicio de tipo cardiovascular, ejemplo de estas actividades físicas son: correr, nadar, montar bicicleta de fondo; todos éstos ejercicios bien realizados pueden tener los mismos beneficios del aeróbico, pero, la coordinación dinámica general es una capacidad propia del aeróbico, haciendo de ésta actividad algo único.

Fernández (200, p. 26) dice que la práctica regular del aeróbico induce a una serie de adaptaciones, las cuales dan lugar a unos beneficios entre los que encontramos una mejora de la respuesta a la actividad física, mejora de la

capacidad funcional de algunos sistemas del individuo y por ende una mejor la calidad de vida. Los sistemas que se ven implicados en la práctica del aeróbico son: el sistema nervioso, cardiovascular, respiratorio y músculo esquelético.

Fernández (2004) da a conocer las siguientes características propias del aeróbico:

1. **Modo o Tipo de Ejercicio:** hace referencia a las características del gesto motriz; en este caso principalmente prima la utilización de grupos musculares grandes, ésta actividad puede ser mantenida de forma continua por la persona, para lo cual se debe tener en cuenta su capacidad funcional, su disponibilidad en cuanto al horario y sus objetivos que tiene con respecto a la práctica de ésta modalidad física.
2. **Duración de la Clase:** hace referencia al tiempo que le invierte en cada sesión; que puede ser de 20 a 60 minutos dependiendo de las personas que están practicando y de la intensidad.
3. **Intensidad del Ejercicio:** la intensidad es el esfuerzo que realiza cada persona en una actividad física según las capacidades que ella posea.

Para determinar el nivel de intensidad de trabajo en cada sesión se debe tener en cuenta varios factores, como son:

- El nivel de entrenamiento de cada persona.
- Factores de riesgo o de enfermedades cardiovasculares, pulmonares, metabólicas, y osteo-neuro-musculares.
- Las características propias de los individuos (sexo, edad, peso).

Fernández (2004, p. 26) habla sobre los beneficios a nivel nervioso, cardiopulmonar, y osteomuscular. Aunque no sean parte central del estudio que se adelanta, vale la pena destacar algunos beneficios fisioanatómicos provocados por los aeróbicos:

Sistema Cardiovascular:

- Reducción de la presión sanguínea.
- Incremento del colesterol HDL.
- Disminución de la grasa corporal.
- Incremento de la capacidad aeróbica.
- Incremento de la función del corazón.
- Posible reducción de mortalidad en paciente post infarto del miocardio.

- Aumento del tamaño del corazón a través del aumento de las cavidades.
- Aumento del volumen sanguíneo por un mayor retorno venoso.
- Aumento de capilares en la periferia.
- Mejor transporte del oxígeno debido al aumento de glóbulos rojos.

Sistema Respiratorio

- Aumento de la ventilación máxima.
- Incremento en la fuerza de los músculos respiratorios.
- Mejora de las condiciones de intercambio de gases.
- Incremento de la capacidad pulmonar.
- Disminución de la frecuencia respiratoria.
- Mayor superficie de intercambio de gases alveolo-capilar.

Los ejercicios que más van a beneficiar al sistema respiratorio son los ejercicios que impliquen grandes masas musculares, ya que así generará una mayor exigencia respiratoria.

Sistema Músculo Esquelético

- Aumento de la resistencia y densidad ósea.
- Mejor llegada de sangre al hueso.

- Aumento de la resistencia de los ligamentos,
- Aumento de la fuerza en los tendones.
- Mejor nutrición del cartílago articular (recomendado el bajo impacto)

Tejido Muscular:

- Ligero aumento de la masa muscular.
- Aumento del contenido de mioglobina.
- Mejor metabolización de los ácidos grasos consumiéndose con mayor lentitud las reservas del glucógeno muscular, ahorrando así hidratos de carbono de mayor intensidad.
- Aumento del tamaño y número de mitocondrias.
- Mayor porcentaje de absorción de oxígeno.

Luego de haber desglosado los beneficios por cada sistema, se observa que todos apuntan a que nuestro organismo tenga buena funcionalidad y salud, haciendo de ésta práctica una prevención de muchas enfermedades, un medio para estimular la coordinación dinámica general, una forma para aprovechar el tiempo libre, etc. Para corroborar lo dicho se cita a Fernández (2004, p.34) “las evidencias epidemiológicas y las que se obtienen en laboratorios muestran que la práctica regular del ejercicio físico previene el desarrollo y la progresión de muchas enfermedades crónicas”.

Ya se han tratado los beneficios del aeróbico con material didáctico en los diferentes sistemas del organismo, ahora se hace énfasis en los beneficios psicológicos. Charola (1995, p.64) da a conocer el aeróbico como una actividad física de múltiples beneficios y uno de ellos es el psicológico “Reduce la depresión y la ansiedad al incrementarse la seguridad en uno mismo, la imagen y la seguridad, mejoran al tener una buena forma física, retraso del proceso de envejecimiento, reduce los efectos del estrés y mejora la capacidad de concentración”.

Son muchos los objetivos que se pueden conseguir con la práctica del aeróbico, unos a corto, mediano y otros a largo plazo. Sánchez (1999) habla sobre el objetivo a largo plazo y lo toma como el más general y duradero y que empieza a cuantificarse a partir de varias temporadas. Quizá no se puede cuantificar, pero si observar, que después de tener varias sesiones de aeróbico con material didáctico, se hace conciencia de que con persistencia se consiguen beneficios cada vez más grandes y no solo a nivel personal, sino que se construyen relaciones sociales que de alguna forma pueden mejorar nuestro bienestar personal e interpersonal.

4.2.5. Edad Adulta (35-50 años de edad)

Para iniciar este escrito, se debe tener en cuenta que no hay una concordancia específica al describir las edades cronológicas, en relación a las etapas del desarrollo humano, por eso se ha decidido basarse en el libro

Desarrollo Humano de Papalia. (1999); sin desconocer que varios autores aunque no coincidan en la designación de la edad cronológica o vida como tal, muchas veces coinciden en las características especiales que identifican a ésta población.

Papalia (1999) da a conocer que La edad adulta es aquella en la cual el individuo está realizando o concluyendo actividades que implican un compromiso con la comunidad y en las que ejerce, por tanto, una influencia clave para la dirección y el rumbo de la sociedad. El ser humano en esta etapa y en sí en todas las etapas de la vida sufre cambios, pero cada ser cambia a su manera, para bien o para mal, más o menos intensamente, con más o menos frecuencia y el proceso se acelera o se tarda individualmente, conforme a la gran diversidad y multiplicidad de causas de orden personal, ambiental, nutricional, higiénico, emocional, cultural, moral y social.

Edades varias: “Existen diversas edades en una misma persona: la cronológica (edad del calendario), la biológica (edad del organismo y sus funciones), la psicológica (edad del espíritu), la mental (edad del criterio y entendimiento), la cultural (edad de los conocimientos), y la económica (edad de los recursos para satisfacer necesidades)” (Ramírez, 1999, p. 33).

Papalia (1999), menciona que para designar a una persona en que etapa de la vida se encuentra se debe observar desde diferentes dimensiones de su

integralidad. El equilibrio entre las edades anteriormente mencionadas dice teóricamente la edad ideal de una persona. Retomando una frase de (Ramírez, 1999, p. 33) “el hombre es una integridad absoluta donde la cadena no es más fuerte que su eslabón más débil” por ejemplo no basta para la salud tener los demás órganos sanos si hay uno enfermo; cabe aclarar que nuestros eslabones pueden ser recuperables. Por ello debemos tomar conciencia que nosotros somos el factor primordial para que nuestra vida no se haya desarrollado “normalmente” o que un eslabón de nuestra vida esté afectado; cada uno es responsable de su vida. “Su vida no es la de los catálogos, la clasificación o el promedio, sino la suya”.

A lo anterior se suma lo dicho por (Higashida, 1996, p. 262) “en muchos individuos la cadena cronológica no corresponde con sus características biopsicosociales”. Por ejemplo se observa a personas de edades avanzadas, pero con un comportamiento de joven, o al contrario señoritas que a su corta edad tienen organizada su vida laboral y económica; mientras señoras que cruzando los cuarenta años no han podido desempeñarse laboralmente y dependen económicamente de otras personas.

Ahora centrémonos en los estados de evolución e involución en la edad adulta, donde suceden muchos cambios, a veces buenos y a veces perjudiciales para la persona que los padece. Ramírez (1999) da a entender que “se habla de involución, al momento cuando la evolución biológica deja de ser progresiva, y comienza la regresión”, a esto debemos agregar que se

puede evolucionar en otros aspectos, por ejemplo “la persona madura normalmente tiene un bienestar psicológico, en la mayoría de los casos, una persona madura posee un sistema de valores bien desarrollados, conductas emocionales estables” (Papalia, 1999, p. 67).

Para dar una mayor visión con la población que se trabajó, a continuación se mencionan algunas características de las personas que se encuentran en edad adulta (35-50 años de edad), según el libro “Desarrollo Humano” de Papalia (1999). Cabe aclarar que algunas características no son totalmente específicas de ésta etapa.

- Presencia de lesiones osteoarticulares.
- Menopausia.
- Aumento de peso.
- Cambios de la tensión arterial.
- Madurez física y psíquica.
- Trastornos en la digestión.
- Consolidación intelectual.
- Flacidez muscular.
- Conducta emocional estable.
- Relaciones sociales satisfactorias.
- Tiene hijos mayores o padres entrados en años.

- La persona experimenta reducción en la coordinación, fuerza, tiempo de reacción, y habilidades motoras complejas.
- Se puede presentar osteoporosis, sobre todo en las mujeres.

4.2.6. Material Didáctico

En la formación o educación del ser humano los materiales didácticos son recursos indispensables en el proceso de enseñanza-aprendizaje de alguna actividad física, ya que se convierten en aliados, colaboradores y servidores de la tarea del orientador.

Borda (2001, p.26) divide la frase “materiales didácticos” en: “La palabra Material significa cosa y la didáctica se refiere a la enseñanza y el aprendizaje; por consiguiente, el material didáctico lo constituyen las cosas que ayudan a formar a los estudiantes”.

De lo anterior se entiende, que muchas cosas pueden tomar el valor de material didáctico, siempre y cuando sean útiles tanto para el orientador como para el estudiante o persona que hace uso de éste material, ya que los materiales didácticos por si solos no actúan, sin la utilidad que ha de darles el estudiante en coordinación con el orientador.

“Los materiales didácticos son tan abundantes como diversos teniendo en cuenta factores como utilidad, calidad, grado de abstracción, forma de

empleo, áreas del conocimiento” (Borda, 2001, p. 27); este autor clasifica los materiales didácticos según:

El procedimiento de obtención; desde éste punto de vista se habla de material construido o adquirido; los primeros son elementos que partiendo de una materia prima son transformados en material didáctico. Ejemplo: ábaco, pelotas de papel, etc. y material adquirido; formado por las cosas que hay que comprar y que tienen un uso diario, inmediato, ejemplo: libros, medios audiovisuales, balones, picas, aros.

4.2.7. Promoción y Prevención de la Salud

La actividad física bien realizada mejora la salud de las personas y es un buen medio para prevenir algunas enfermedades. Se ha querido abordar éste tema ya que el aeróbico con material didáctico es una buena opción para realizar actividad física en pro de la salud de las personas.

Antes de hablar de promoción y prevención de la salud se debe tener un concepto claro del significado de salud. La Organización Mundial de la Salud (O.M.S. 2000) da a entender que la salud es el completo estado de bienestar físico, mental, social, espiritual y emocional y no solamente la ausencia de enfermedad o accidente. Por ello si alguna de estas dimensiones está fallando la persona no tendría una buena salud, ya que el

individuo como un ser integro necesita que todos sus componentes estén marchando bien para poseer un buen estado de bienestar o salud.

Según la Organización Panamericana de la Salud (O.P.S. 1995), la promoción y prevención de la salud son dos aspectos que deben ir de la mano para que den buenos resultados, además son temas de suprema importancia a nivel individual, familiar y grupal (nacional), ya que promueven un mejor bienestar para las personas, evitando, controlando o disminuyendo el impacto de las enfermedades que pueden manejarse por medio de la promoción y prevención de la salud.

Promoción de la Salud, “es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla” (OPS. 1995). Entonces se habla de actividades de capacitación, información y educación continua que llevan deliberadamente a la población a la modificación o reforzamiento de comportamientos, con el objeto de mantener la salud, lograr nuevos estilos de vida saludable y fomentar el autocuidado.

Según la OPS (1995), la Prevención de la Salud, es el conjunto de acciones cuya finalidad es evitar que aparezcan enfermedades específicas, a través de la detección e intervención de los factores de riesgo y de los factores protectores de la salud, estas acciones pueden ser de tipo individual, familiar o grupal. La prevención de la enfermedad abarca las medidas destinadas no

solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de los factores de riesgo, sino también a detener su avance y disminuir sus consecuencias una vez establecida. Trabajar en prevención es trabajar con las causas reales o hipotéticas de algo que, de dejarlo pasar ahora para tratarlo después significaría un gran costo en dinero, en sufrimiento, en expectativas de vida.

La OMS (2000) divide a la Promoción de la Salud en tres tipos: una prevención primaria, que se encarga de la reducción del riesgo de la enfermedad. La prevención secundaria, que tiene como objetivo la reducción de la duración de la enfermedad, su diagnóstico precoz y su tratamiento efectivo y la prevención terciaria, que estaría volcada sobre todo a evitar la aparición de secuelas, complicaciones y rehabilitar al sujeto para su reinserción social. Luego de haber estudiado la definición de la Promoción y Prevención de la salud, se puede decir que uno de los medios más importantes para prevenir algunas enfermedades es la actividad física sistematizada; una buena opción de prevención es el aeróbico con material didáctico, ya que además de mejorar aspectos fisiológicos y físicos de la persona, estimula algunas capacidades perceptivo-motrices y de la cual se hace referencia en este estudio es la coordinación dinámica general.

5. METODOLOGÍA PARA LA SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA

La orientación metodológica con la cual se llevó a cabo esta práctica social es la Sistematización de la Experiencia, la cual en términos de (Jara, 1998, p. 22) es: “Aquella interpretación crítica de una o varias experiencias, que a partir de su ordenamiento y reconstrucción descubre o explicita la lógica del proceso vivido, los factores que han intervenido en dicho proceso, cómo se han relacionado entre sí, y por qué lo han hecho de ese modo”.

Además Jara (1998), da a entender que la sistematización de experiencias conlleva a reflexionar, interpretar, argumentar desde la experiencia vivida, frente a planteamientos teóricos y frente a otras experiencias. Sumándose a estos planteamientos Martinic, citado por Jara (1998) dice que la Sistematización de Experiencias es un proceso permanente, acumulativo, de creación de conocimientos a partir de nuestra experiencia de intervención de una realidad social, como un primer nivel de teorización sobre la práctica. En este sentido, la sistematización representa una articulación entre teoría y práctica y sirve a objetivos en los dos campos. En fin, el proceso de sistematización de experiencias permite pensar sobre lo que se hace, y el producto de ella ayuda hacer las prácticas teniendo en claro el porqué se las hace de tal forma y no de otra.

Se puede decir que para transformar la realidad hay que conocerla, por ello se intentó por medio de la reflexión de experiencias comprender el programa de Aeróbicos con Material Didáctico y junto a esto tratar de entender a las personas sujeto de estudio, sobre todo la percepción de éstos frente a los beneficios que generó el programa de Aeróbicos con Material Didáctico en la coordinación dinámica general; por tal motivo fue de mucha importancia tener presente los aportes que dieron las personas sujeto de estudio en las clases, entrevistas, diálogos o en los protocolos de observación. Además la sistematización de la experiencia ayudó a afianzar conocimientos teóricos sobre los Aeróbicos con Material Didáctico, en relación con la coordinación dinámica general, ya que el trabajo permitió reflexionar sobre la experiencia vivida y de esta forma se pudo mejorar la práctica donde se han tenido en cuenta las capacidades, necesidades y expectativas de las personas que realizaron esta modalidad física. Para esto la sistematización de experiencias tuvo presente; referentes conceptuales y sobre todo la información obtenida de los usuarios por medio de la experiencia (clases de aeróbicos con material didáctico).

En la práctica social es de vital importancia la experiencia que se da por medio del desarrollo de un programa; en este caso la práctica de aeróbicos con material didáctico. Para que las vivencias no se pierdan fue conveniente valerse de técnicas que permitieron tener un mayor control y acercamiento a las percepciones de los usuarios mediante la elaboración de protocolos de observación, que se realizaron uno por clase; entrevistas con preguntas

abiertas; diálogos grupales y personales; permitiendo por medio de éstas herramientas de investigación describir la clase, interpretar las actividades realizadas, tener presente los sentimientos de las personas sujeto de estudio y del pasante, estar en continua evaluación y mejorando siempre el programa a través de las necesidades encontradas, aportes y sugerencias de las personas sujeto de estudio. Con toda esta información y más conocimientos adquiridos académicamente se realizó un análisis que permitió identificar los beneficios que genera un programa de aeróbicos con material didáctico en la coordinación dinámica general del adulto y de esta forma se creó un programa que está acorde a las capacidades, necesidades y expectativas de las personas sujeto de estudio.

En los protocolos de observación se tuvo en cuenta unos puntos específicos: Descripción de la clase; esto permite que lo vivido no se pierda y esté dispuesto a ser interpretado. Interpretación de la clase; para realizar este punto se tiene presente lo escrito en la descripción, aquí se empieza a hacer un análisis donde se tiene en cuenta lo observado, los conocimientos del pasante y la interpretación que se le pueda dar a determinada situación. Sentimientos del autor; sentimientos del pasante frente a determinadas situaciones ocurridas en clase. Sentimientos, Aportes y Sugerencias; Estos aspectos ayudaron mucho a la transformación, mejoramiento de la clase y programa, ya que son aspectos mencionados por las personas sujeto de estudio. Metodología; guía indispensable para el buen funcionamiento del

proceso de enseñanza-aprendizaje de los aeróbicos con material didáctico, que se modifica según el desarrollo y propósito de cada clase.

Las entrevistas; se las realizaron por escrito y con preguntas abiertas para que hubiera una mejor libertad de respuestas y sin la presión que genera una entrevista oral. Cabe señalar que las preguntas fueron debidamente estudiadas para que estuviesen acorde al objetivo de la práctica social.

Además se realizaron registros de las clases por medios de fotos y videos, que ayudaron a un mejor seguimiento del progreso de las personas en el desarrollo del programa de aeróbico con material didáctico; de esta forma se pudo realizar un análisis más completo de la practica social.

Como se puede apreciar el tipo de estudio con el cual se adelantó la práctica social fue de carácter cualitativo, ya que se identificó por medio de la percepción de los adultos los beneficios que generó un programa de aeróbicos con material didáctico, sobre la coordinación dinámica general. Para esto se valió de la información cualitativa, descriptiva, tomando a las personas sujeto de estudio como un todo integral; siendo éstos individuos de gran ayuda con sus aportes, reflexiones, interpretaciones y críticas para el trabajo que se desarrolló.

6. PLAN DE ACCIÓN: PROGRAMA DE AERÓBICOS CON MATERIAL DIDÁCTICO



6.1. PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

El programa de aeróbicos con material didáctico, tiene como eje principal la estimulación de la coordinación dinámica general de los participantes, por medio de los movimientos propios de ésta modalidad física y acompañados del manejo de materiales didácticos.

Por ello se trabaja transversalmente las diferentes unidades del programa junto con la coordinación dinámica general y material didáctico. Éstos contenidos se basan en el contexto hallado en la población sujeto de estudio (capacidades, necesidades, y expectativas), referentes conceptuales y apoyado en la corta experiencia que se tiene en esta modalidad física. Cada contenido tiene su fase de profundización, pero todos se trabajan en conjunto para cumplir los objetivos propuestos. El programa está orientado a una población adulta (35-50 años) que asiste regularmente a un centro de acondicionamiento físico, sin desconocer que con algunas modificaciones puede ser aplicado a otras poblaciones.

6.2. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- Estimular la coordinación dinámica general de los adultos por medio del programa.
- Permitir la identificación de la percepción de los beneficios del aeróbico con material didáctico sobre la coordinación dinámica general en el adulto.
- Desarrollar un programa sistematizado, acorde a las capacidades, necesidades y expectativas de los practicantes.
- Desarrollar un programa de aeróbicos diferente al tradicional.

6.3. CONTENIDOS

6.3.1. POSTURA EN LOS AERÓBICOS.

Según Tovar (2002) la postura es la posición correcta de los segmentos corporales con respecto a la posición anatómica y como la proyección correcta de los segmentos corporales en cuanto a planos y ejes de movimiento.

Objetivos

- Tomar conciencia de la postura de nuestro cuerpo frente a la práctica del aeróbico con material didáctico.
- Promover la correcta postura en clase y en la vida diaria del practicante.

6.3.2. PATRONES MOTORES BÁSICOS

Fernández (2004) dice que los patrones motores básicos son movimientos propios del aeróbico en su más simple esencia que se generan específicamente en el tren inferior y que pueden ir acompañados de movimientos de otros segmentos corporales. En este programa por la utilización de materiales didácticos se trabaja en un porcentaje equilibrado el tren inferior y superior, lo que no hace el aeróbico tradicional.

Según Fernández (2004) los patrones motores se dividen en dos familias:

6.3.2.1. De Primera Familia: tiene como patrón de movimiento básico la marcha y de él se desprenden (el paso en “v” y Mambo) se caracterizan por no tener alternancia o no cambiar de pierna guía; teniendo como dificultad que no hay un trabajo balanceado de las dos extremidades.

6.3.2.2. De Segunda Familia: se clasifican en: toe touch, step touch, citroen y lounges, estos si tienen alternancia, ya que se pueden trabajar los dos lados continuamente y por ende cambian de pierna guía.

Objetivos

- Familiarizar a las personas sujeto de estudio con los patrones motores básicos propios del aeróbico.
- Contribuir al proceso de concientización sobre los movimientos básicos de ésta modalidad física.

El programa maneja las dos familias, se inicia por la primera por su menor complejidad. Pero durante el desarrollo del programa se trabaja en un porcentaje alto los movimientos que corresponden a la segunda familia; cada uno de estos se modifica sin perder la esencia del básico para dar origen a un nuevo movimiento.

6.3.3. AEROBICA BASICA

La aeróbica básica se la trabaja en parejas de patrones motores en su más simple esencia o sin modificar completamente las características que los identifican. Se trabaja sobre más con “patrones motores (PM) de segunda familia (toe touch, step touch, citroen y lounges) o PM que permiten alternancia (trabajo balanceado de las dos extremidades inferiores)” Fernández (2004, p.65). Junto a esto se suman elementos de variación (ritmos, direcciones, planos de movimiento, repeticiones, simetría y asimetría, amplitud de movimientos e impacto, etc.) que hacen de los movimientos aeróbicos más dinámicos, variados y con un mayor grado de complejidad para su ejecución.

Objetivos

- Lograr que los participantes tengan mayor fluidez con los movimientos aeróbicos con la ayuda de los materiales didácticos.
- Motivar a los practicantes para que propongan ideas encaminadas al desarrollo de la clase de aeróbicos.

En ésta fase del programa los materiales didácticos se trabajan en profundidad y se combinan unos con otros en el desarrollo de los movimientos aeróbicos.

6.3.4. SUMATORIA EN LA AERÓBICA BÁSICA

Es el “trabajo que se realiza con varios patrones motores (PM)” Fernández (2004, p.66); éstos movimientos son enseñados uno a uno y de igual forma se adicionan consecutivamente, para esto se tiene presente la fluidez, continuidad y balance muscular. De igual forma los materiales didácticos se adicionan y combinan uno a uno para contribuir al atrabajo de la coordinación dinámica general de las personas sujeto de estudio.

Objetivos

- Incentivar a los participantes a nuevas combinaciones de movimientos que trabajen la coordinación dinámica general.
- Estimular en los practicantes el sentido de orientación y concentración al momento de realizar los movimientos.

Por la complejidad que se presenta en el desarrollo de éste contenido, es fundamental que los practicantes dominen una buena técnica de los patrones motores básicos y comandos con los que el orientador dirige la sesión.

6.3.5. AEROBICA LIBRE Y RECREATIVA

Fernández (2004, p.67) “estas formas son más libres o espontáneas de practicar el aeróbico” con material didáctico, en pro de la coordinación dinámica general de las persona, ya que no se rigen por parámetros específicos para llegar a un resultado que sería la creación de una coreografía, sino que están predispuestas a modificaciones inmediatas de acuerdo al desarrollo de la clase.

Según Fernández (2004, p.67) la clasifica como sigue a continuación:

6.3.5.1. Aeróbica Libre: son movimientos aeróbicos con material didáctico donde se trabaja un patrón motor con elementos de variación (ritmos, direcciones, planos de movimiento, repeticiones, simetría y asimetría, amplitud de movimientos e impacto, etc); en pro de la coordinación dinámica general. Se puede trabajar una sesión completa cambiando rápidamente de patrones motores básicos.

6.3.5.2. Aeróbica Recreativa: ésta clase de aeróbico es más lúdico y espontaneo. Se trabaja con materiales didácticos diferentes a los que se utiliza en las anteriores unidades como por ejemplo (figuras en cartulinas, cintas de colores, bombas, etc). Se puede utilizar una música que no sea propia del aeróbico. Es recomendable realizar ésta sesión una vez cada quince días y en los últimos veinte minutos de una sesión.

Objetivos

- Dar mayor participación proactiva a los practicantes de la clase.
- Explorar la imaginación de los integrantes de la clase (orientador y participantes).
- Realizar una clase más amena y variada.

Esta forma de realizar aeróbico permite mayor interacción entre compañeros y de éstos con el orientador. Además es esencial para que los participantes propongan y ejecuten “nuevos” movimientos aeróbicos.

6.4. METODOLOGÍA DEL PLAN DE ACCIÓN

La metodología implementada ayudó a buscar la forma más razonable y propicia para llegar a los objetivos planteados en el programa de aeróbicos con material didáctico en beneficio de la coordinación dinámica general de las personas sujeto de estudio. Además dio orientaciones a seguir en el proceso enseñanza-aprendizaje de ésta modalidad física, pero también permitió flexibilidad para reformar o cambiar aspectos que ayudaron al óptimo desarrollo del proceso que se llevo a cabo con el programa.

Algo muy importante a tener en cuenta en la metodología son los estilos de enseñanza, por ello se realiza una descripción de los más utilizados en el desarrollo del programa de aeróbicos con material didáctico.

6.4.1. Estilos de Enseñanza

López y Sáenz (1997) dicen que el estilo de enseñanza es la forma peculiar que tiene cada profesor u orientador de elaborar el programa, interactuar con los estudiantes, organizar la clase y desarrollar junto con los estudiantes la sesión programada.

Cada estilo que intervino en el desarrollo del programa, aportó elementos importantes y necesarios que se utilizaron en un determinado momento para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los aeróbicos con material didáctico, y de esta forma conseguir los objetivos propuestos en el programa.

Enseñanza Masiva

En los aeróbicos con material didáctico se utilizó la enseñanza masiva, que según Fernández (2004, p.13) es “la practica grupal de aeróbicos con un acompañamiento musical que se desarrolla y organiza para mejorar-mantener la condición física orientada a la salud”. En el presente estudio, se dio un trato individualizado a los participantes, ya que cada uno tenía sus capacidades que le permitieron ya sea aprender más rápido o más lento, además cada uno poseía unas condiciones físicas para trabajar a bajas o altas intensidades. Por ello se tuvo una constante observación en el comportamiento de los participantes durante las clases, para evitar acciones

peligrosas que pudiesen colocar en riesgo la integridad de las personas sujeto de estudio.

El Método “Mando Directo Modificado”

Delgado (1991 citado por López y Sáenz, 1997) manifiesta que el estilo se ha ido modificando, ya que antes era más instructivo y ahora se preocupa por las relaciones interpersonales o relaciones afectivas que pueda haber entre compañeros y orientador. Además el orientador toma decisiones por lo encontrado y vivenciado en el contexto en el cual se desarrolla el programa; esto da un reconocimiento a los participantes como ejes constructores del programa y no como simples receptores de información.

Este estilo fue utilizado en los aeróbicos con material didáctico, ya que se debe enseñar los movimientos lo más técnicamente posible para evitar posibles lesiones; éste método se utilizó al inicio del programa, porque en esta fase se dio a conocer movimientos básicos, propios del aeróbico.

Al inicio hubo dificultades para la asimilación de los Patrones Motores Básicos, pero con constancia y esfuerzo los participantes consiguieron una buena postura y unos movimientos cada vez más técnicos y coordinados y de esta forma se evito tener contratiempos (lesiones) a causa de estos movimientos.

Asignación de Tareas

Mosston (1978, citado en López y Sáenz, 1997) da a conocer que la asignación de tareas supone un paso más hacia la autonomía e individualización del estudiante o practicante. Es un estilo que permite más libertad al participante de la clase, ya que se transmite unas pautas para realizar determinada actividad y el participante da su propio ritmo, intensidad y estilo a los movimientos del aeróbico con material didáctico. Este estilo se inicia en la segunda fase del programa y se sigue trabajando durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje de esta modalidad física.

Enseñanza Reciproca

Según López y Sáenz (1997) se favorecen las relaciones afectivas ya que se trata de ayudar al compañero cuando éste necesite de nuestra colaboración; este estilo se utiliza en los aeróbicos con material didáctico cuando no se entiende al profesor, pero si a las indicaciones de los compañeros

Dialogo y Reflexión

A mi parecer es muy importante mantener una dialogo entre compañeros y profesor, ya que depende de las personas sujeto de estudio junto con el orientador para que las clases tengan un buen resultado. Además los diálogos permiten reflexionar sobre lo realizado, para que las sesiones y programa se desarrollen acorde a las capacidades, necesidades y expectativas de los practicantes.

6.4.2. Desarrollo de la Clase

En el desarrollo de las clases, el profesor tuvo presente tres ítems importantes para que los objetivos propuestos se pudieran dar. 1. La Percepción, que ayudó a identificar el comportamiento de los participantes frente a la clase, ej:(cuatro participantes no pueden realizar el movimiento indicado); 2. Toma de Decisiones, esencial al momento de identificar un problema, ya que ayudaba a decidir que hacer para que la clase progrese normalmente, ej:(parar y explicar nuevamente el movimiento); 3. Ejecución de Movimiento, luego de haber decidido algo, el orientador actuaba de una forma razonable para que sus acciones se encaminen al normal desarrollo de la sesión, ej: (Demostrar paso a paso el movimiento aeróbico). Como se puede observar siempre se debe estar pendientes de los participantes y si es el caso de cambiar o quitar algo, se hace, eso si, reflexionando del por qué y como lo va a realizar. A continuación una explicación de los momentos y fases utilizadas en la clase de aeróbicos con material didáctico en beneficio de la coordinación dinámica general de las personas sujeto de estudio.

6.4.2. 1. Primer Momento

En este primer momento se realiza una verificación de los recursos, que estén en óptimas condiciones, para el normal desarrollo de la sesión. Además se entra en contacto con los participantes, por medio de un saludo

de bienvenida de forma cordial. Por último se da a conocer los temas y objetivos a tratar para un mejor entendimiento de la clase y por último se escuchan sugerencias o recomendaciones.

Este momento fue esencial para conocer el estado anímico de los participantes, saber que tan dispuestos estaban para realizar la clase o conocer las limitaciones que tienen para ejecutar un determinado movimiento. Ejemplo: “Profesor, hoy no puedo trabajar duro porque trasnoche para presentar un proyecto a la empresa” (POA/ACA/0105), conociendo la particularidad de esta persona, durante el desarrollo de la sesión no se le exigió al límite para evitar cualquier clase de contratiempos.

6.4.2. 2. Segundo Momento

En este momento se desarrolla la parte práctica de la clase y se divide en las siguientes fases:

Fase Inicial: se realiza movilidad articular de forma general, calentamiento con movimientos de muy baja intensidad y complejidad, trabajo de flexibilidad y en ocasiones se retroalimentaba con ejercicios de la clase anterior; todo esto apoyado de los materiales didácticos y enfocados en la coordinación dinámica general.

Fase Central: En esta etapa se acentúan más los temas y objetivos a tratar, junto a esto la intensidad aumenta progresivamente, teniendo presente las características individuales de cada persona. Esta fase aunque se ejecutó teniendo presente un proceso sistemático estuvo presta a ser modificada, ya que se caracterizó por ser flexible y proactiva porque no dependió únicamente del orientador para hacer algo, sino también de los demás participantes. Por ello se tuvieron en cuenta las observaciones que realizaron las personas sujeto de estudio, y de esta forma se llegó a una clase dinámica donde todos hicieron parte activa de la misma.

Fase Final: En esta parte de la sesión se realiza la fase de recuperación donde la intensidad disminuye sistemáticamente, se ejecutan trabajos de relajación y estiramiento.

6.4.2. 2. Tercer Momento

Para terminar la clase se dialoga y reflexiona sobre lo realizado; en éste momento las personas sujeto de estudio y profesor dan a conocer sus dificultades, sugerencias y aportes, para mejorar las sesiones y el programa de aeróbicos con material didáctico en pro de la coordinación dinámica general.

En cada una de los momentos se tuvo presente el comportamiento, actitud y aportes de los participantes, para realizar las modificaciones pertinentes, que

en ocasiones tuvieron que realizarse inmediatamente y otras veces se tomaron en cuenta para transformar o mejorar el programa de futuras sesiones.

6.4.3. Recursos

Son los elementos de los cuales se vale el orientador y estudiantes para desarrollar las clases. Son recursos de suprema importancia ya que si alguno de estos no está en optimas condiciones se ve alterado el normal desarrollo de las prácticas.

Materiales Didácticos: Cuerdas, pelotas, cintas, aros, bastones, mancuernas, colchonetas, step, etc. Como se había dicho anteriormente son herramientas fundamentales para la enseñanza-aprendizaje del aeróbico con material didáctico.

Espacio: Ayudó mucho para el buen desarrollo del programa contar con un salón amplio, un piso en buen estado, iluminación y ventilación propicias para la práctica del aeróbico con material didáctico.

Sonido: Se trabajó con un sonido acorde al número de practicantes, música especial de aeróbicos que marcan un ritmo específico para el normal desarrollo de los movimientos según el objetivo de la clase, además se contó con una gama amplia de música para evitar la monotonía en las diferentes sesiones.

Grabadoras y Filmadoras: Para poder registrar imágenes y palabras de las personas sujetas de estudio. De esta forma no se perdió información clave que ayudó a mejorar el programa de aeróbicos con material didáctico y de esta forma contribuyo a optimizar el servicio a los practicantes.

6.5. MODELO PEDAGÓGICO

Antes de estudiar el modelo pedagógico utilizado, se debe aclarar que no se trabajó únicamente con los parámetros de éste modelo, ya que los otros también tuvieron su aporte importante al estudio.

Se trabajó con el modelo pedagógico denominado conductista que según Flórez (2005, p. 182) “el método es, en esencia, el de la fijación y control de los objetivos instruccionales formulados con precisión y reforzados en forma minuciosa, donde se adquiere conocimientos, destrezas, competencias y dominio de movimientos deportivos, bajo la forma de conductas observables”. Éste modelo ayudó al orientador a tener en cuenta las capacidades de los practicantes, para poder exigir individualmente y de esta forma poder lograr los objetivos propuestos. Para ésto fue muy importante la evaluación continua y el refuerzo, para que se corrigieran o mejoraran las dificultades del programa.

En este enfoque el practicante no fue un espectador pasivo, sino que ayudó a optimizar las clases y el programa por medio de sus acciones y aportes, por ello con éste modelo se aprende practicando y proponiendo. La práctica se realizó gracias al desarrollo de varias sesiones de trabajo y se reforzaba si era necesario.

A continuación se describen los aspectos utilizados de los otros enfoques pedagógicos: la relación de estudiante – profesor fue recíproca, donde ninguno estaba por encima del otro (modelo constructivista); el trabajo que se desarrollo partió de un problema real (modelo constructivista); fue muy importante el sentir de las personas sujeto de estudio (modelo romántico). De esta forma se pretendió dar un proceso de enseñanza-aprendizaje integral acorde al contexto.

6.6. PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS

Teniendo presente que los principios pedagógicos, son la base fundamental del proceso enseñanza - aprendizaje de los aeróbicos con material didáctico y por ende son el hilo conductor del trabajo de grado (Práctica social); estos permitieron alcanzar los logros propuestos. Por ello se ha querido destacar los siguientes principios que en su mayoría fueron obtenidos de Flórez (2005, p.165-168).

1. Principio de Individualización

Este principio se aplica específicamente en la clase; ya que cada persona es un ser distinto a los demás; con unas actitudes, aptitudes y capacidades diferentes. Por ello se debe tener en cuenta que en el proceso de enseñanza-aprendizaje habrá diferentes ritmos, que se deben respetar y tener en cuenta para la preparación y desarrollo de la clase y del programa de aeróbicos con material didáctico.

2. Principio de la Experiencia Práctica

Debemos desarrollar la actividad con un significado, es decir, educar en la vida y para la vida (Sey Bold 1976). Esto da a entender que el programa y las clases deben trascender para la vida diaria de la persona, que practica aeróbicos con material didáctico y no quedarse solamente en una práctica de salón.

3. Estimulación de la Coordinación Dinámica General

El proceso de enseñanza-aprendizaje de los aeróbicos con material didáctico, debe estar encaminado a la estimulación de la Coordinación Dinámica General; para poder llegar a cumplir con el objetivo general del programa.

4. Procesos Sistemáticos de Enseñanza-Aprendizaje

Da a entender que el programa y las clases se desarrollan de una forma lógica; de lo más simple a lo más complejo. Respetando siempre los ritmos de aprendizaje de las personas sujeto de estudio.

5. Proceso Sistemático y Permanente de la evaluación

Permite que se esté pensando siempre en lo que se está haciendo, y de esta forma adecuando el programa de aeróbicos con material didáctico para un mejor desarrollo del mismo. Cabe aclarar que la evaluación del programa se realiza en concordancia con las personas sujeto de estudio.

6. Propiciar la Buena Convivencia entre Orientador y Persona Sujeto de estudio

Esto permite que las clases sean más amenas y participativas, ya que hay mayor grado de confianza y respeto entre todos los que practican la modalidad física.

7. Incentivar la Práctica del Aeróbico con Material Didáctico

Tratar siempre de motivar a las personas sujeto de estudio para que continúen practicando esta modalidad física, por medio de clases variadas y acordes a las expectativas y necesidades de los practicantes.

8. Dialogo Y Comprensión Entre Todos

Este principio permite que se presente una buena comunicación y entendimiento entre todos; para que se pueda mejorar la practica, por medio de ideas, propuestas y sugerencias, que permitan desarrollar un excelente programa para el beneficio del grupo.

9. Reflexión del Hacer

Reflexionar de lo que se está haciendo, permite darle sentido y significado a las cosas que se realizan, para que éstas no queden en el hacer por el hacer, sino que tengan trascendencia significativa en nuestras vidas.

10. Salud

Ejecutar el programa en pro de la salud integral de las personas sujeto de estudio, para mejorar la calidad de vida a través de esta actividad física.

6.7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Antes de designar los criterios de evaluación del programa de aeróbicos con material didáctico, se procede a dar una pequeña definición de lo que es la evaluación.

Según el profesor Gabriel Molnar (2005) la evaluación se considera como un proceso continuo, dinámico y sistemático, que evalúa no solamente los resultados sino los objetivos, las condiciones, los medios, el sistema pedagógico y los diferentes medios utilizados para poner en acción el programa de aeróbicos con material didáctico. La información obtenida de la evaluación deberá ser utilizada constantemente para verificar el grado de adaptación del proceso enseñanza-aprendizaje a las capacidades, necesidades y expectativas de las personas sujeto de estudio. También la evaluación debe permitir la adaptación de los programas educativos a las características de las personas adultas.

- Permanencia Continua de las Personas Sujeto de Estudio en el Programa.

Esto permite entender que el programa de aeróbicos con material didáctico, cumple con las expectativas de las personas sujeto de estudio.

- Mejora de la Coordinación Dinámica General de las Personas Sujeto de Estudio en el Aeróbico con Material Didáctico.

Esto se puede apreciar por medio de la observación directa, videos y apreciaciones hechas (en entrevistas y diálogos) por los mismos practicantes de esta modalidad física.

- Apropiación del Programa por parte de las Personas Sujeto de Estudio

Se puede observar la apropiación del programa; por medio de la asistencia puntual a clases, desarrollo dinámico de las actividades propuestas (diálogos, entrevistas) y de la participación proactiva de las personas sujeto de estudio.

- Protocolos de Observación

Estos protocolos permiten observar e interpretar el desarrollo normal del programa, ya que en él, se encuentran interpretaciones de lo observado; sentimientos y sugerencias de las personas sujeto de estudio, metodologías de las clases y de esta forma poder evaluar el programa en todo su proceso.

- Entrevistas

Las entrevistas permiten conocer los sentires y saberes de las personas sujeto de estudio; y de esta forma conocer los aciertos y desaciertos sobre el desarrollo del programa de aeróbicos con material didáctico.

7. TRASCENDENCIA DE LA PRÁCTICA SOCIAL EN MI FORMACIÓN PROFESIONAL E INTEGRAL

El trabajo de grado (practica social) me ha hecho entender que para orientar esta modalidad física se deben tener presente varios aspectos que envuelven el proceso de enseñanza-aprendizaje de los aeróbicos con material didáctico, por ejemplo: teoría de los aeróbicos y temas afines, conocer las capacidades, necesidades y expectativas de las personas sujeto de estudio, estudiar el contexto donde se va a desarrollar la actividad física. Esto me llevó a reflexionar que todo lo que realice debe tener un por qué y para qué, ya que solo así se le dará la verdadera importancia que tienen los aeróbicos con material didáctico como medio para mejorar o estimular la coordinación dinámica general y también como promotor de salud, a través de la actividad física, siendo ésto un medio para mejorar la calidad de vida de los adultos.

Otro aspecto, es saber que el ser humano es un ser complejo, por tal motivo para orientar una clase se debe tener en cuenta los aspectos antes mencionados, teniendo presente que cada uno tiene su forma de sentir y actuar, y de ésta manera buscar que el programa de aeróbicos y las prácticas satisfagan las necesidades y expectativas de las personas sujeto de estudio, y aunque el desarrollo de las sesiones de los aeróbicos con

material didáctico fue de forma masiva, sí se tuvo presente el progreso individual de cada persona.

Además me ha hecho reflexionar que la labor de un orientador es indispensable en el desarrollo integral de las personas y por lo tanto debe ser un trabajo reconocido y valorado como se lo merece. Esto ha hecho que cada día me esfuerce más por realizar un mejor trabajo, que beneficie a la comunidad implicada en éste proceso de enseñanza-aprendizaje de los aeróbicos con material didáctico al igual que en otros campos de trabajo como orientador o estudiante.

Por medio de la práctica social he tenido la oportunidad de conocer muchas personas con características especiales que de una u otra forma han ayudado en mi formación profesional e integral, ya que por medio de sus consejos, recomendaciones y ejemplo de vida, han hecho que cada día me esfuerce por mejorar mi formación como orientador y como persona.

Además he conseguido mayor dinamismo y control al momento de orientar las clases, ya que por medio de la experiencia he aprendido a solucionar rápida y efectivamente las dificultades que se presentan durante el desarrollo de las sesiones. He mejorado también la técnica como orientador de aeróbicos con material didáctico, puesto que ahora logro mejor ubicación en el espacio, mayor fluidez en los movimientos tanto de espalda como de frente a las personas, y otros aspectos que ayudan a una mejor enseñanza-

aprendizaje de ésta modalidad física; también se ha tenido la oportunidad de tratar de recrear nuevos elementos que enriquezcan esta modalidad física, como: diversidad de materiales didácticos, diferentes desplazamientos y otros elementos que han ayudado a mi formación profesional e integral.

En este sentido, puedo decir que las expectativas tanto personales como profesionales se han cumplido, ya que por medio de la practica social las personas sujeto de estudio han comprendido que los aeróbicos con material didáctico ayudan a mejorar la coordinación dinámica general, tanto en la práctica de ésta modalidad física como en su vida diaria, además tener presente que realizando una actividad física consiente y sistemática como los aeróbicos con material didáctico se pueden recibir muchos beneficios a nivel físico-mental.

He comprendido que las personas somos seres complejos llenos de sentimientos y percepciones, por lo tanto no los podemos limitar solamente a mejorar su aspecto físico o mental separadamente, sino más bien tratarlos como un todo integral e indivisible, por ello se dio mucha importancia a la participación que de una u otra forma realizaban las personas sujeto de estudio para formar un programa de aeróbicos con material didáctico, acorde a las capacidades, necesidades y expectativas de las personas.

Conseguí mejorar mi técnica como practicante de aeróbicos y de hecho una mejor coordinación dinámica general, además soy consiente que he

mejorado mi forma de orientar las clases en ésta modalidad física y en otros campos como docente.

A nivel personal, me ha ayudado esta práctica social a tener mayor sensibilidad frente a los problemas de las personas, a comprender que con esfuerzo y dedicación constante se consiguen los logros propuestos y además tener la suficiente paciencia para poder afrontar las dificultades que se presentan durante nuestra vida.

8. CARGO DESEMPEÑADO EN EL CENTRO DE MEDICINA Y REHABILITACIÓN INTEGRAL “SAE”

Antes de iniciar con la práctica social ya había trabajado en el Centro de Medicina y Rehabilitación Integral SAE como instructor en el acondicionamiento físico de los usuarios, esto permitió realizar un diagnóstico detallado y constante con la mayoría de las personas que asisten a SAE. El diagnóstico se realizó por medio de diálogos y entrevistas abiertas que demostraron que era viable desarrollar ésta práctica social.

Mi cargo como preparador físico se mantuvo durante el desarrollo de la práctica social y por medio de ésta tuve la oportunidad de ser un orientador de aeróbicos con material didáctico. Aunque ya había tenido una pequeña experiencia como profesor de aeróbicos tradicionales fue muy enriquecedor promover una nueva modalidad física a las ya establecidas, ya que el mundo en el cual vivimos está en constante cambio y exige una renovación en diferentes aspectos de la vida, por ello la actividad física no debe estancarse en rutinarios ejercicios o actividades monótonas que terminan desanimando a las personas que los practican, por eso el aeróbico con material didáctico es una forma de mejorar nuestra calidad de vida, por medio de una modalidad física sistematizada e innovadora.

Por medio de esta práctica social pude tener un mejor acercamiento con los usuarios de SAE, esto ayudó a que hubiese un ambiente amigable; donde no solo se practicaban aeróbicos con material didáctico, sino que se compartían experiencias, opiniones, consejos y sugerencias de las personas a nivel del programa y a nivel personal. Además el programa de aeróbicos, fue una forma de hacer ver mi sentido de pertenencia con la institución y de esta forma dejar de ser un trabajador más y convertirme en un individuo comprometido con el buen funcionamiento de la institución; para así prestar un buen servicio a las personas que asisten a este centro de Medicina y Rehabilitación Integral SAE.

9. DESCRIPCIÓN ANALÍTICA DE LAS ACCIONES Y ACTIVIDADES EN LAS QUE PARTICIPÉ, SEGÚN EL MARCO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA

POSTURA EN LOS AERÓBICOS

Con las personas sujeto de estudio se hizo énfasis durante todo el desarrollo del programa sobre este aspecto. Al iniciar las clases se dialogó sobre la importancia que tiene manejar una buena postura durante la práctica de los aeróbicos con material didáctico y en las actividades de la vida cotidiana.

Para trabajar la postura se tuvieron presente espacios específicos de la clase, sin descartar la corrección que pueda presentarse en cualquier momento de ésta.

Durante los estiramientos, se mostró la postura más idónea para estirar la musculatura de un segmento corporal (en colchoneta o de pie), con la ayuda de un material didáctico y argumentando el porqué se lo debe ejecutar de una forma determinada. Las personas sujetos de estudio por medio de sus preguntas, aclaraciones, propuestas y ejecución responsable de los estiramientos, demostraron interés por este tema. Cabe aclarar que al inicio se observó muchas falencias y dificultades para realizar una determinada

posición, pero a través del desarrollo del programa mejoraron su postura, evitando así, posibles lesiones a causa de un mal estiramiento.



Durante la explicación de un nuevo movimiento: la mayoría de las personas desconocían los aeróbicos sobre todo con material didáctico, por ello no manejaban una buena postura. Se hizo indispensable explicar y demostrar lentamente cada movimiento con la postura correcta; en ocasiones hubo la necesidad de repetir varias veces la técnica y apoyar ese proceso con las correcciones verbales, visuales y táctiles. Al transcurrir las clases y practicar lo aprendido en sesiones anteriores; se observó mejor ejecución del movimiento, además realizaban las acciones con más confianza sin tener que estar mirando continuamente al profesor o compañero; esto ayudó mucho a que se progresara en el desarrollo de las actividades propuestas en el programa de aeróbicos con material didáctico.

Además se consiguió que las personas sujeto de estudio tomaran conciencia de la importancia de manejar una buena postura durante la realización de los aeróbicos y en la vida cotidiana; “Ya camino más derecho y los dolores en mi espaldita se han quitado” (ENA/BGA/O105), “En mi trabajo procuro sentarme de la mejor manera y en los último días los dolores de mi espalda se han disminuido” (ENA/BGA/0106).

PATRONES MOTORES BÁSICOS

Para desarrollar el trabajo de este tema, se tuvo en cuenta una enseñanza individualizada, llevando un proceso sistemático de lo más simple a lo más complejo y tratando de desglosar en sus partes más simples cada movimiento; ya que se observó dificultad en el aprendizaje de los patrones motores básicos, por ello se le dedicó un tiempo considerable para que las personas sujeto de estudio concientizaran bien lo movimientos y así disminuir el riesgo de lesiones por falta de técnica.

Para la enseñanza de los patrones motores básicos se iniciaba con la explicación del movimiento, se demostraba y se observaba la ejecución de la técnica de las personas para poder corregir o estimular a los practicantes. En cada clase se trabajó un patrón motor básico y se lo repetía según las dificultades de las personas, además en las siguientes clases se lo practicaba para que tomaran conciencia de la diferencia de cada movimiento.

Por lo general al explicar un nuevo movimiento aeróbico se notó dificultad para realizar la técnica propuesta, pero a la vez ganas por aprender; “No puedo hacerlo, explíqueme” (POA/EAA/0202), “Profesor explique ese movimiento otra vez, que ya casi lo domino” (POA/EAA/O4O5). Hubo dificultad en unos movimientos más que en otros, por ello en ocasiones se dedicó un tiempo más prolongado para su aprendizaje y se hizo uso de elementos de enseñanza como: a través de la voz, con la ayuda de comandos gestuales o demostraciones y por medio del tacto; este último fue el menos utilizado ya que se lo trabajó cuando los ejercicios eran muy lentos. Las personas sujeto de estudio fueron constantes y entregadas al programa de aeróbicos con material didáctico, esto hizo que el proceso de enseñanza-aprendizaje de los patrones motores básicos consiguiera buenos resultados y la satisfacción de las personas por haber logrado mejorar sus habilidades y cumplido sus metas; “Me gustó mucho los movimientos de hoy, espero poder seguir asistiendo a sus clases y así aprender más cosas” (ENA/ACA/0602), “Estoy contenta con mi progreso porque ahora ya puedo seguir toda la coreografía” (ENA/ACA/0604), “Ya coordino más los pasos que practicamos en las clases”(POA/BGA/0103); lo cual dio a entender que dependió mucho de la constancia, esfuerzo y entrega de las personas por el programa para que se consiguieran beneficios personales como mejorar la coordinación dinámica general y sentir satisfacción por los logros alcanzados.

AERÓBICA BÁSICA

Se realizaron movimientos que permitieron trabajar alternadamente lado derecho y lado izquierdo para un buen balance muscular. Como se pudo observar a medida que se avanzaba en el programa de aeróbicos con material didáctico, se aumentó la complejidad de la clase y así cada vez los retos eran mayores en cuanto a la realización de los movimientos aeróbicos unificados.

Las personas sujeto de estudio respondieron muy bien a esta nueva fase del programa; sus movimientos fueron más dinámicos, fluidos, coordinados y con mejor postura. Aunque en ocasiones se les dificultaron los movimientos aeróbicos al anexar elementos de variación como: cambios de ritmo, direcciones, planos de movimiento, repeticiones, simetría y asimetría en los movimientos de los brazos, amplitud de movimientos e impacto, etc. Estos elementos de variación se adicionaron uno a uno durante el desarrollo de la clase, para seguir un proceso sistemático de lo más simple a lo más complejo y se añadía dependiendo de las capacidades de las personas sujeto de estudio.

La utilización de estos elementos de variación ayudó a una clase más variada, entretenida, con más exigencia y con la utilización de la mayoría de los segmentos corporales como lo expresaron las personas sujeto de estudio “la clase me pareció muy divertida, variada y agradable” (ENA/ACA/0601),

“los ejercicios estuvieron buenos y nada monótonos” (POA/ACA/0107); se puede decir que los cambios mínimos que se puedan desarrollar en una sesión ayudan mucho a que la clase no pierda el interés y que las personas se sientan a gusto con lo que están realizando.

SUMATORIA EN LA AERÓBICA BÁSICA

Este método de aprendizaje consiste en sumar patrones motores, uno tras otro. Se trabaja un movimiento aeróbico y se adicionan los elementos de variación, cuando ya esté concientizado se le adiciona un patrón motor más, según los objetivos de la clase y la respuesta de los usuarios.

Para el trabajo de esta fase del programa de aeróbicos con material didáctico se trabajó gradualmente; en las primeras sesiones se sumaron máximo tres movimientos y a medida que las personas sujeto de estudio se familiarizaron con el método de enseñanza se adicionaron más de tres patrones motores. Además se incluyeron más intensivamente el uso de materiales didácticos, generando así mayor grado de complejidad en el ejercicio y mayor utilización del tren superior.

A medida que se adicionaron varios patrones motores, hubo la necesidad de demostrar y acompañar más los movimientos para que las personas sujeto de estudio pudieran seguir algunas coreografías propuestas y pudieran llevar el ritmo de la música, y de esta forma desarrollar un buen trabajo

cardiovascular; “Profesor, haga con nosotros la coreografía así si la hacemos bien” (POA/EAA/0403), “Se debe tener en cuenta la complejidad del movimiento, para realizar la explicación ya sea de una forma rápida o lenta” (POP/EAA/0603).

Los participantes demostraron progreso en el aprendizaje de los aeróbicos con material didáctico, ya que sus movimientos eran cada vez más continuos y fluidos: “Estuvo rica la clase y ya estoy soltando mi swit” (POA/ACA/0106), “Mis movimientos salen más suelticos” (POA/CDG/0205). Además tomaron con agrado el trabajo intenso con materiales didácticos y le dieron su debida importancia: “Es algo novedoso que ayuda a la coordinación de movimientos” (ENA/MDYA/0102), “me pareció muy innovador utilizar materiales” (POA/MDYA/0207), “me parece una forma buena de variar la clase, agradable incorporar elementos como el balón, incluso los palos” (POA/MDYA/0207); por medio de la observación directa y las expresiones de los participantes; se puede decir que los materiales didácticos ayudan al proceso de enseñanza-aprendizaje de los aeróbicos, ya que estos elementos mantienen el interés por la clase, por la variedad de movimientos que se puede hacer con ellos y también permiten el trabajo del tren superior.

AERÓBICA LIBRE Y RECREATIVA

Esta forma es más libre o espontánea de practicar el aeróbico con material didáctico, ya que no se rige por parámetros específicos para llegar a un

resultado que sería la creación de una coreografía, sino que está predispuesta a modificaciones inmediatas de acuerdo al desarrollo de la clase. Pero se debe tener en claro que aunque se caracterice por su flexibilidad y variación, siempre se debe preparar una clase pensando en las posibles modificaciones que puedan presentarse.

Luego de tener unas bases sólidas de la técnica de los aeróbicos con material didáctico, se procedió a esta forma de enseñanza caracterizada por: mostrar una gama amplia de movimientos, trabajos en equipo con diferente número de participantes, actividades lúdico-recreativas, donde no existía parámetros fijos y sobre todo libertad de movimientos aeróbicos. Todo esto permitió mayor interacción entre compañeros y de éstos con el profesor, ya que se daba la oportunidad de participar más por medio de las actividades grupales “Fue vacano trabajar en grupo” (POA/ACA/04-10); las actividades recreativas permitieron romper con las clases comunes y dieron paso a una práctica de aeróbicos más libre, espontánea y alegre como lo expresaron los practicantes de esta modalidad física “Hoy me sentí más liberada porque pude realizar más mis propios movimientos” (POA/ACA/01-18).

En fin, la aeróbica libre y recreativa tuvo buenos resultados ya que se aumento la participación proactiva de las personas sujeto de estudio “Casi le gano al profesor con mis movimientos” (POA/EAA/01-14) sobre todo con las personas que anteriormente se limitaban únicamente al seguimiento de los movimientos aeróbicos propuestos por el orientador y sus aportes eran

mínimos. Además se incentivó la imaginación y creatividad al momento de recrear movimientos aeróbicos dándoles su estilo y particularidad.

Concluyendo con éste capítulo se reconoce La coordinación dinámica general como eje central del programa de aeróbicos con material didáctico. Esta capacidad se la analizo durante el transcurso de las clases por medio de: entrevistas y diálogos que ayudaron a entender el grado de comprensión que tuvieron los participantes acerca de éste tema; frente a esto se puede decir que las personas sujeto de estudio tuvieron un concepto acertado, como se puede apreciar en las siguientes expresiones: “la coordinación es la capacidad de mantener movimientos de acuerdo a un ritmo” (ENA/COO/0405), “Cuando uno puede mover las piernas y los brazos armónica y ordenadamente” (ENA/COO/0405), “Para mi la coordinación es realizar un movimiento preciso o que salga como se lo piensa, ya que antes intentaba hacer algo y me salía otra cosa” (ENA/COO/0405), como se pudo observar en las argumentaciones mencionan aspectos propios de éste concepto, generando así un sustento teórico que estimuló para realizar una practica intencionada donde se justifique el porqué de unos determinados movimientos.

En cuanto a la práctica de la coordinación dinámica general, ésta se la realizó por medio de movimientos aeróbicos acompañados de los materiales didácticos y coreografías planteadas. Con la ayuda de la música se pudo observar que las personas mejoraron esta capacidad perceptivo-motriz, ya

que sus movimientos al transcurrir el programa se veían más fluidos, dinámicos y al ritmo musical, además los practicantes dieron a conocer sus progresos en cuanto a esta capacidad perceptivo-motriz: “Que vacano ya puedo coordinar los movimientos que hacemos” (POA/CDG/0205), “Ya no me tropiezo como antes” (POA/CDG/0207), “Mis movimientos salen más sueltitos” (POA/CDG/0205), “Me he dado cuenta que por la dedicación con ésta clase he podido mejorar mi ritmo” (ENA/BGA/O307), “Pienso que este programa me ha ayudado a mejorar mi coordinación de todo mi cuerpo y ahora camino con más agilidad” (ENA/BGA/0308), “Ahora hago las cosas en la casa con más agilidad y sin cansarme” (ENA/0307), como se puede apreciar el programa de aeróbicos con material didáctico, ayudó a estimular y mejorar la coordinación dinámica general de las personas sujeto de estudio, además trascendió ese progreso no solamente en las clases, sino en la vida diaria de cada uno de los participantes.

10. APORTES DE LA PRÁCTICA SOCIAL AL DESARROLLO DE LA INSTITUCION O COMUNIDAD

- La implementación y orientación de un programa de aeróbicos con material didáctico en pro de la coordinación dinámica general de los practicantes, con la colaboración de éstos, teniendo presente marco conceptual, objetivos de la institución, contexto y aportes del orientador.
- Dar un mejor y variado servicio a los usuarios de la institución por medio de actividades innovadoras, como el programa de aeróbicos con material didáctico.
- Con las manifestaciones de satisfacción por parte de las personas sujeto de estudio y la observación directa durante el desarrollo de las clases, se puede inferir que por medio del desarrollo del programa se estimularon y mejoraron las capacidades perceptivo-motrices, en especial la coordinación dinámica general.
- Sin que hayan sido los objetivos principales de la practica social, se consiguieron beneficios a nivel funcional como: control de peso, mejor respuesta cardiovascular al ejercicio (frecuencia cardiaca baja). El peso corporal se verifico por medio del registro mes a mes que hace

la institución y la frecuencia cardiaca se tuvo en cuenta durante todas las clases.

- Por medio del programa de aeróbicos con material didáctico se motivó e invitó a tener hábitos de vida saludable, como: manejar una buena postura en los diferentes roles en los cuales nos desenvolvemos, realizar actividad física en casa si no hay posibilidades de asistir a un centro de condicionamiento físico, algunas personas dieron a conocer que realizaron los ejercicios aprendidos en clase cuando se les dificultaba asistir a SAE.
- Un factor de riesgo para adquirir enfermedades cardiovasculares es el sedentarismo; por ello una actividad física sistematizada ayuda a prevenir estas complicaciones. Con el programa de aeróbicos con material didáctico se intervino tanto en la promoción de la salud como en la prevención de algunas enfermedades.
- Aplicación y articulación de los conocimientos adquiridos a lo largo de la licenciatura y puestos en contexto por medio de la implementación de éste programa.

11. SINTESIS EN RELACION CON EL TRABAJO EFECTUADO

El trabajo de grado, modalidad Práctica social denominado: “La Percepción de los Adultos (35-50 años) Sobre los Beneficios en la Coordinación Dinámica General, que Genera un Programa de Aeróbicos con Material Didáctico, Desarrollado en el Centro De Medicina y Rehabilitación Integral “SAE” de La Ciudad de Popayán-Cauca”. Se empezó a trabajar en el año 2006 como anteproyecto de grado, éste proceso estuvo apoyado siempre de las directivas, profesores de la Universidad del Cauca y de SAE. La idea surge al observar como la vida está en continuo cambio y renovación; por ende la Actividad Física debe estar acorde a las demandas que exige la época y el contexto, por ello se trabajó el aeróbico que es una modalidad física relativamente nueva, que agrupa a muchas personas y que al desarrollarse junto con materiales didácticos crea una forma de hacer actividad física más integral.

El Centro de Medicina y Rehabilitación Integral “SAE” es una institución que promueve la salud por medio de la actividad física sistematizada y apoyado de muchos materiales didácticos. Al trabajar en “SAE” observé que este es un sitio que maneja metodologías diferentes a los gimnasios conocidos en Popayán, por ello al estar encargado de dirigir la clase de aeróbicos hubo la necesidad y buena disposición de realizar algo diferente, de ahí nace la idea

de crear un programa de aeróbicos con material didáctico, enfocado en la coordinación dinámica general.

Para que la idea no quedara solo en palabras, se solicitó la aprobación de “SAE” y de la Universidad del Cauca. Ya aprobada se dio a conocer por escrito y verbalmente a los usuarios de ésta institución; la propuesta tuvo buena acogida se fijó la fecha de inicio y los horarios de las clases. La población con quien se trabajó fue adultos de (35-50 años de edad) en su mayoría de género femenino, que es la población más abundante en “SAE” y la que se comprometió con el programa de aeróbicos con material didáctico.

Además se estudiaron diferentes temas correspondientes a la propuesta, de esta forma se realizó una acción conjunta o coordinada entre teoría y práctica, esto ayudo a tener un camino más claro y firme para conseguir los objetivos propuestos. Se realizó el anteproyecto de grado teniendo presente el contexto, teoría, aportes de las personas sujeto de estudio y del orientador.

Teniendo presente la Sistematización de Experiencias y objetivo general “identificar la percepción de los adultos (35-50 año) sobre los beneficios en la coordinación dinámica general, que genera un programa de aeróbicos con material didáctico, a desarrollarse en el centro de medicina y rehabilitación integral “SAE” de la ciudad de Popayán-Cauca”. Se realizaron las clases donde se registraba la mayoría de información por medio de protocolos de

observación, entrevistas abiertas, diálogos grupales y personales. Obteniendo esta valiosa información se ejecutaron los cambios o correcciones a nivel de las clases y del programa, para que los aeróbicos con material didáctico sean acorde a las capacidades, necesidades y expectativas de las personas sujeto de estudio.

Una vez realizadas varias clases y recopilado la información necesaria se modificó el programa de aeróbicos con material didáctico, para dar paso a un programa más completo e integral que ayudara a estimular y mejorar la coordinación dinámica general sin descuidar los beneficios que aporta las actividades aeróbicas o cardiovasculares.

Similar a la primera fase del trabajo de grado, por cada clase se lleva un registro a través de protocolos de observación, entrevistas, diálogos grupales y personales. Esta información permitió determinar, como por medio del programa de aeróbicos con material didáctico se estimuló y mejoró la coordinación dinámica general. Además las personas sujeto de estudio dieron a conocer sus percepciones acerca de los beneficios obtenidos en la coordinación dinámica general gracias a la práctica de ésta modalidad física.

Para concluir se puede decir que el trabajo de grado junto con el programa de aeróbicos con material didáctico, produjo beneficios a la población sujeto de estudio, al orientador, a la institución y al departamento de Educación

Física, Recreación y Deportes; ya que se obtuvo una reflexión de una experiencia que produjo este texto que puede ayudar a aclarar algunos aspectos relacionados con el aeróbico con material didáctico y coordinación dinámica general, para que de ésta forma se realice actividad física con un sustento teórico que justifique su práctica.

Por último puedo decir, que a pesar de las dificultades que trae ejecutar una Práctica Social, me siento satisfecho por la labor desarrollada y por los logros alcanzados.



11.1. PERCEPCIÓN DE LOS ADULTOS SOBRE LOS BENEFICIOS EN LA COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL

Aunque en las páginas de este texto se dio a conocer las percepciones de los practicantes en cuanto a los beneficios que obtuvieron por medio del programa de aeróbicos con material didáctico, vale la pena resaltar este aspecto que se describe a continuación:

El aeróbico es una modalidad física cardiovascular que beneficia en muchos aspectos a quienes la practican; como lo da a conocer Charola (1995), ya que en él no sólo se trabaja la resistencia sino que además se potencian la flexibilidad, coordinación, fuerza, higiene postural e incluso la habilidad; esto sin tener en cuenta que el programa se desarrolló con el manejo de materiales didácticos que mejoraron el proceso de enseñanza-aprendizaje de ésta modalidad física. Esto también es reconocido por las personas sujeto de estudio que expresaron frases como: “profesor, hoy me sentí más coordinada y disfruté mucho su clase, gracias” (ENA/ACA/0602); “en mi casa me siento más liviana y con más energía” (POA/ACA/0407); “me he dado cuenta que por la dedicación con esta clase he podido mejorar mi ritmo” (ENA/BGA/O307); “el médico me recomendó hacer ejercicios de larga duración para mejorar mi corazón y respiración, por eso estoy en la clase de aeróbicos con materiales” (ENA/BGA/0204); “son materiales que lo ayudan a estar más atento y trabajando el cuerpo en su totalidad”

(POA/MDYA/0607); en mi trabajo procuro sentarme de la mejor manera y en los último días los dolores de mi espalda se han disminuido” (ENA/BGA/0106). Teniendo en cuenta lo anterior, se puede decir que las personas realizaron el aeróbico con material didáctico con una intensidad, pero sobre todo reconocen que su práctica constante ha traído beneficios a nivel cardio-pulmonar, postural, de coordinación, y para la vida diaria; a nivel cardiovascular, se pudo observar que las personas a través del desarrollo del programa mejoraron su respuesta cardiaca que fue monitoreada durante la clase, además se notó menos cansancio en la ejecución de los movimientos aeróbicos; a nivel postural, la mayoría de los participantes corrigieron su postura durante las sesiones y en su vida diaria, y otros beneficios particulares que cada persona sujeto de estudio aprovechó para mejorar su calidad de vida por medio de la actividad física sistematizada.

En cuanto a la coordinación que es “la capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la idea motriz prefijada” (Castañer & Camerino, 1996, p.98). Esto da a entender que una acción coordinada tiene: una velocidad adecuada a la acción, precisión en la dirección, eficacia de los resultados intermedios y finales, también debe utilizar una energía propicia para la acción para no gastarla sin la debida exigencia.

Teniendo presente las características que tiene una acción coordinada y lo observado en el transcurso del desarrollo del programa de aeróbicos con material didáctico por medio de la observación directa, entrevistas, diálogos grupales y protocolos de observación; se puede decir; que éste programa si ayudó a estimular o mejorar ésta capacidad perceptivo-motriz, ya que se observó en las personas sujeto de estudio al finalizar la propuesta pedagógica; mayor fluidez de los movimientos, menos cansancio, mayor continuidad en las secuencias coreográficas, mejor postura, movimientos técnicos y naturales, esto se corrobora con la afirmación de (Fernández, 2004, p.104) “ El nivel de coordinación que exige las coreografías o simplemente los pasos aeróbicos básicos nos obliga a trabajar esta cualidad, y posteriormente podemos aplicar esta capacidad a otras facetas de nuestra vida cotidiana o laboral”, además los asistentes expresan en las entrevistas abiertas y durante las clases frases como: “siento cada vez que me pierdo menos en la clase” (POA/ACA/0101); “ya me canso menos y puedo seguir el ritmo de mis compañeras”(POA/ACA/0102); “con estos aeróbicos me siento más liviana y me canso menos cuando camino” (ENA/BGA/02/02); “pienso que este programa me ha ayudado a mejorar mi coordinación de todo mi cuerpo y ahora camino con más agilidad” (ENA/BGA/0308); “son materiales que lo ayudan a estar más atento y trabajando el cuerpo en su totalidad” (POA/MDYA/0607); “esta clase estuvo muy variada y entretenida porque utilizamos objetos que no había trabajado en mis otras clases de aeróbicos” (ENA/ACA/0107), “me siento feliz con las clases porque en mi casa dicen que ahora soy más coordinada y hasta bailo bonito” (POA/BGA/03/09); y así

hay otras frases de las personas sujeto de estudio que expresan la satisfacción por lo logros alcanzados en el programa de aeróbicos con material didáctico y como éste ha influido a mejorar su coordinación dinámica general durante la práctica de esta modalidad física y en las actividades de la vida diaria.

A continuación las percepciones más relevantes de las personas sujeto de estudio en cuanto a los beneficios del aeróbico con material didáctico en la coordinación dinámica general.

Por medio de los aeróbicos con material didáctico se puede estimular y mejorar la coordinación dinámica general de los adultos. Ésta se la debe trabajar en la niñez para tener una base firme para la vida, pero, si en el transcurso del desarrollo del ser humano no se realiza ninguna actividad física que beneficie esta capacidad, la persona está propensa a tener dificultades en la realización de actividades diarias por falta de una buena coordinación dinámica general. Pero, también se puede estimular en la edad adulta y mejorar en alguna medida la capacidad antes mencionada con algunas características que la identifican (mayor fluidez de los movimientos, menos cansancio, mayor continuidad en las secuencias coreográficas, mejor postura, movimientos técnicos y naturales), como lo hizo el programa de aeróbicos con material didáctico con las personas sujeto de estudio.

Satisfacción por participar en éste programa. las personas sujeto de estudio, por medio de sus diálogos y comportamientos, dieron a conocer que fue satisfactorio realizar aeróbicos con material didáctico, ya que les acarreo diferentes beneficios como: mejor condición física, mejor coordinación dinámica general, disminución de riesgo de algunas enfermedades y, además tomaron las sesiones como medio de distracción y esparcimiento.

La constancia es esencial para mejorar la coordinación dinámica general de los movimientos. Los practicantes comprendieron y demostraron, que por medio de la constancia y perseverancia mejoraron los movimientos de coordinación dinámica general, para un mejor desenvolvimiento durante las prácticas de ésta modalidad física y en la realización de actividades de la vida diaria.

Los beneficios del aeróbico con material didáctico no solo quedan en el salón de práctica. Sino que trascendieron en la vida diaria de las personas, como es el caso del manejo de la correcta postura en posiciones estáticas, durante los movimientos aeróbicos y en los diferentes roles que desempeña cada persona. Además el mejor estado físico ayudó a que los practicantes mejoraran su rendimiento laboral, por manejar un menor cansancio en las actividades diarias.

Los materiales didácticos permiten un trabajo más completo. Con los materiales didácticos la mayoría de los segmentos corporales entran en

movimiento, para mejorar la estimulación de la coordinación dinámica general. Ya que por medio de éstos elementos se exige mayor atención y coordinación en la ejecución de los movimientos.

Felicidad por los reconocimientos que le dan sus familiares y conocidos. El practicante de aeróbicos con material didáctico se siente satisfecho y feliz por las metas alcanzados en éste programa, ya que ha mejorado su coordinación dinámica general y a esto hizo que tuviera un mejor rendimiento en el baile y en otras actividades físicas, además los familiares y amigos reconocen los logros obtenidos, generando así un incentivo más para seguir practicando ésta modalidad física.

El aeróbico permitió entrar en comunicación con otras personas. El aeróbico además de mejorar el bienestar personal, permitió entrar en contacto con otras personas para crear y mejorar nuevas relaciones interpersonales, ayudando así a tener un ambiente más familiar durante las prácticas y por fuera de ellas.

Cada clase era un reto más. Ya que se realizaban movimientos aeróbicos diferentes y con mayor grado de complejidad para estimular la coordinación dinámica general.

12. RECOMENDACIONES RELACIONADAS CON LOS ASPECTOS QUE DEBEN SER MEJORADOS EN LA INSTITUCION Y COMUNIDAD

- Incentivar al género masculino para que sea parte del programa de aeróbicos con material didáctico.

- Disponer más horarios de clases de aeróbicos con material didáctico para dar la posibilidad a que otras personas practiquen ésta modalidad física.

- Aunque en “SAE” se tiene muchas herramientas de trabajo, tratar de conseguir otros materiales didácticos que contribuyan a brindar un mejor servicio.

- Proponer nuevos programas de Actividad Física, para continuar cualificando el servicio a los usuarios de “SAE”.

- A nivel de la universidad, establecer unos parámetros concretos y claros para desarrollar de la mejor manera las Practicas Sociales, y de esta forma contribuyamos a través de nuestro quehacer a mejorar la calidad de vida de nuestra comunidad.

BIBLIOGRAFÍA

- Albaladejo, L. (2002). *Aeóbic*. Madrid: Gymnos.
- Borda, E. (2001). *Ayudas Educativas- Creatividad y Aprendizaje*. Bogotá: Delfín.
- Campo, G. (2000). *El Juego*. Armenia: Kinesis.
- Castañer, M. Camerino, O. (1996). *La Educación Física En La Enseñanza Primaria*. Barcelona: Inde.
- Contreras, O. (1998). *Didáctica de la Educación Física*. Barcelona: Inde.
- Charola, A. (1995). *Aerobic. Las Claves Para Un Cuerpo Vivo*. Madrid: Gymnos.
- Diéguez, Julio. (2000). *Aeróbic*. España: Inde.
- Fernández, I. (2004). *Manual de Aeróbic y Step*. Barcelona: Paidotribo.
- Flórez, R. (2005). *Pedagogía del Conocimiento (2ª ed.)*. Megrawtill.
- Higashida, B. (1996). *Ciencias de la Salud*. México: Interamericana.
- Jara, O. (1998). *Para Sistematizar Experiencias*. Costa Rica: Alforja.
- López, B. Sáenz, P. (1997). *Educación Física y Su Didáctica*. España: Copyright.

Molnar, G. (2005). Evaluación Educativa: Conceptos y definiciones. Extraído el 10 de septiembre, 2007 de <http://normalista.ilce.edu.mx/normalista/rnplanprog/efisica/2.htm>.

Organización Mundial de la Salud. (2000). *Promoción y Prevención de la Salud*. Extraído el 25 de julio, 2008, de http://es.wikipedia.org/wiki/Promoci%C3%B3n_de_la_salud.

Organización Panamericana de la Salud. (1995). *Promoción de la Salud*. Extraído el 25 de julio, 2008 de <http://www.paho.org/spanish/dd/pub/TopicHome.asp?KW=reviewedPublicationsHP&Lang=S&LNG=SPA&Title=Promoción%20de%20la%20Salud&ID='145'>.

Papalia, D. (1999). *Desarrollo Humano*. Bogotá: Copyright.

Ramírez, G. (1999). *Envejecer No Es Deteriorarse*. Bogotá: Panamericana.

Sánchez, D. (1999). *Bases Elementales del Aeróbic*. Madrid: Gymnos.

Tamayo, M. (2002). *El Proceso de la Investigación Científica*. México: Limusa.

Tovar, N. (2002). Postura Corporal, Una problemática que Requiere Mayor Atención y Educación. Extraído el 25 de julio de 2008 de http://www.Monografías.com/trabajos_19/postura-corporal.shtml.