

**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN DE  
HUÁNUCO**

**ESCUELA DE POSGRADO**



---

**GIMNASIA AERÓBICA Y SU INFLUENCIA EN LA POSTURA  
CORPORAL DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN  
SECUNDARIA – UNA EXPERIENCIA PEDAGÓGICA CON  
ESTUDIANTES DEL 5° GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA,  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA “MARIANO DÁMASO BERAUN” DE  
PAUCARBAMBA - AMARILIS, 2016**

---

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN  
EDUCACIÓN  
MENCIÓN: GESTIÓN Y PLANEAMIENTO EDUCATIVO**

**David Ermilo MENDIETA DELGADO**

**HUÁNUCO – PERÚ**

**2017**

## **DEDICATORIA**

La concepción de este estudio está dedicado a mis padres, pilares fundamentales en mi vida, sin ellos, jamás hubiese podido conseguir lo que hasta ahora tengo, su tenacidad y lucha incansable han hecho de ellos el gran ejemplo a seguir y destacar, no solo para mí, sino para mis hermanos y familia en general. También, dedico esta investigación a mi novia, mi esposita, compañera inseparable de cada jornada, ella representó gran esfuerzo y tesón en momentos de decline y cansancio, y con eterno cariño a mi hija.

A ellos esta tesis, que sin ellos, no hubiese podido ser.

David Ermilo Mendieta Delgado

## AGRADECIMIENTO

El dar inicio el final de este trabajo, me resulta tan difícil como el inicio de su construcción, pero al mismo tiempo, la experiencia cotidiana, y el sentimiento de agradecimiento profundo y disfrute de la experiencia de formación académica y de vida están presentes; desde esta emoción quiero decirles gracias a muchas personas que hicieron posible que viviera y concluyera este trabajo de investigación.

Inicio agradeciendo al Dr. Ewer Portocarrero Merino y al Lic. Marco Emilio Bravo Peña, por su apoyo incondicional durante su gestión como Director de la Escuela de Posgrado de la UNHEVAL, al primero, y al segundo, actual Director de la I.E. "Mariano Damaso Beraun", para tener esta oportunidad de formación académica y por haberme contagiado e inspirado su pasión por la educación y su convicción de formar seres humanos íntegros desde el espacio de la Educación Básica.

El apoyo, los conocimientos y las habilidades del Dr. Lucio Flores Bernal, y al Dr. Felix Ponce e Ingunza, mi profesor de Didáctica el primero y mi asesor, en la construcción de este trabajo de investigación, fueron herramientas fundamentales para mi proceso de formación académica y de investigación que va por buen camino; gracias por eso Dr. Lucio y Dr. Felix. Pero, sobre todo, porque este encuentro académico fue el medio de un encuentro profundamente humano a través del cual pude descubrir la diversidad y las coincidencias de nuestras culturas y educación, así como de nuestras

grandes similitudes como seres humanos. Quiero agradecer también de manera muy especial al Srs.Gerentes Mario Alex Benavides Soria (AlexGyM ) y Milena Plejo Zevallos (STAR GYM), así como a los Directivos de la IE. “Mariano Dámaso Beraun”, por su valioso apoyo y motivación para realizar esta investigación, gracias, muchas gracias de todo corazón.

David Ermilo Mendieta Delgado.

## RESUMEN

**Título:** GIMNASIA AERÓBICA Y SU INFLUENCIA EN LA POSTURA CORPORAL DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA – UNA EXPERIENCIA PEDAGÓGICA CON ESTUDIANTES DEL 5° GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, INSTITUCIÓN EDUCATIVA “MARIANO DÁMASO BERAUN” DE PAUCARBAMBA - AMARILIS, 2016 es una tesis para optar el grado académico de Magister en Educación, mención: Gestión y Planeamiento Educativo.

**Objetivo:** Demostrar la influencia de la gimnasia aeróbica ejecutando ejercicios de alto y bajo impacto en la mejora de la postura corporal de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. “Mariano Dámaso Beraun” de Paucarbamba, Amarilis, 2016.

**Marco metodológico:** Es una investigación del tipo aplicada, nivel experimental, diseño cuasi experimental con dos grupos (experimental y control); se empleó el método experimental, técnica de la observación y la encuesta; y como instrumentos la guía de observación y el cuestionario aplicado a 57 estudiantes conformantes de la muestra.

**Resultados:** La gimnasia aeróbica ejecutando ejercicios de alto y bajo impacto influye positivamente en la mejora de la postura corporal de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. “Mariano Dámaso Beraun” de Paucarbamba, Amarilis, 2016.

**Conclusiones:** Las técnicas y estrategias de la gimnasia aeróbica ejecutando los ejercicios de alto y bajo impacto influye positivamente en la

mejora de la postura corporal y las habilidades motoras de los estudiantes del quinto grado de secundaria.

**Palabra clave:** Gimnasia aeróbica, postura corporal.

## SUMMARY

**Title:** AEROBIC GYMNASIUM AND ITS INFLUENCE IN THE BODY POSTURE OF SECONDARY EDUCATION STUDENTS - A PEDAGOGICAL EXPERIENCE WITH STUDENTS OF THE 5th GRADE OF SECONDARY EDUCATION, "MARIANO DÁMASO BERAUN" EDUCATIONAL INSTITUTION OF PAUCARBAMBA - AMARILIS, 2016 is a thesis to opt for the Academic degree of Master in Education, mention: Management and Educational Planning.

**Objective:** To demonstrate the influence of aerobic gymnastics by performing high and low impact exercises in the improvement of the body posture of fifth grade students of the I.E. "Mariano Dámaso Beraun" of Paucarbamba, Amarilis, 2016.

**Methodological framework:** It is a research of the applied type, experimental level, quasi experimental design with two groups (experimental and control); The experimental method, observational technique and the survey were used; And as instruments the observation guide and the questionnaire applied to 57 conforming students of the sample.

**Results:** Aerobic gymnastics performing high and low impact exercises positively influences the improvement of the body posture of fifth grade students of the I.E. "Mariano Dámaso Beraun" of Paucarbamba, Amarilis, 2016.

**Conclusions:** The techniques and strategies of aerobic gymnastics performing the exercises of high and low impact positively influences the improvement of body posture and motor skills of fifth grade students.

**Keyword:** Aerobic gymnastics, body posture.

## INTRODUCCIÓN

Esta investigación tiene como principal objeto: diseñar y ejecutar actividades aeróbicas para mejorar la Postura Corporal de los estudiantes de Educación Secundaria. En Perú, muy poco se ha publicado e investigado en lo que concierne a la corrección de la postura corporal en el ámbito educativo. Sin embargo, en otros países como Alemania, Italia, Estados Unidos, URSS o Argentina, y el continente asiático, desde mediados del siglo XX se vienen haciendo propuestas conceptuales y estudios de la postura corporal, lo que ha hecho que estén más avanzados en esta materia.

Muchos de los autores consultados, principalmente alemanes (Hirtz, Harre, Meinel, Schnabel, Zimmerman, Roth, Blume), que son traducidos y citados con frecuencia por los autores de otros países, la información encontrada de estos autores en castellano proviene de editoriales argentinas. Cuatro han sido, principalmente, los centros de documentación utilizados: la biblioteca del INEF de Castilla y León, la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de Granada, el Centro de Documentación del Instituto Andaluz del Deporte en Málaga y la Biblioteca Central de la Universidad de Huelva. También ha sido interesante la indagación a través de internet.

Motivado por contrastar la teoría de la gimnasia aeróbica en la mejora de la postura corporal de estudiantes de educación secundaria, por ser docente de la especialidad de educación física y tener amplia experiencia en estas actividades



gimnásticas, me he propuesto desarrollar la presente investigación que está estructurada en los siguientes capítulos:

**Capítulo I:** El problema de investigación, donde se procedió a la descripción de la situación problemática, antecedentes y teorías básicas existentes; formulación del problema, objetivos de la investigación; hipótesis, variables, justificación, viabilidad y limitaciones.

**Capítulo II:** Materiales y métodos, cuyo contenido es: materiales, definiciones, conceptuales, métodos, tipo de investigación, diseño, población y muestra, instrumentos de recolección de datos y técnicas de recojo, procesamiento y presentación de datos.

**Capítulo III:** Resultados, en este capítulo se presenta los resultados del trabajo de campo con la aplicación estadística, y la contrastación de las hipótesis secundarias.

**Capítulo IV:** Discusión de Resultados, presentamos la contrastación de los resultados del trabajo de campo con las bases teóricas y el aporte científico de la investigación.

Por último, las conclusiones, sugerencias, bibliografía y anexos. Una documentación, en la que se justifica gran parte del trabajo de campo. El diseño completo de las siete

sesiones didácticas desarrolladas con el grupo experimental y los modelos de fichas usados para la toma de datos.

## INDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN	v
SUMMARY	vii
INTRODUCCIÓN	viii
INDICE	x

## CAPITULO I

### EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción del problema, antecedentes, teorías básicas	1
1.2. Formulación del problema	7
1.2.1. Problema General	7
1.2.2. Problemas específicos	7
1.3. Objetivo General y objetivos específicos:	7
1.3.1. Objetivo General	7
1.3.2. Objetivos específicos.	8
1.4. Hipótesis y/o sistema de hipótesis	8
1.5. Variables.	9
1.6. Justificación e importancia	9
1.7. Viabilidad	9
1.8. Limitaciones	10

## CAPÍTULO II

### MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 Materiales	11
2.2 Definiciones conceptuales	21
2.3 Métodos	27
2.4 Tipo de investigación	27
2.5 Diseño y esquema de la investigación	28
2.6 Población y muestra	28

2.7 Instrumentos de recolección de datos	30
2.8 Técnicas de recojo, procesamiento y presentación de datos	30

**CAPITULO III  
RESULTADOS**

3.1 Presentación de resultados del trabajo de campo	32
3.2 Contrastación de hipótesis secundarias.	39

**CAPÍTULO IV  
DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

4.1 Contrastación de los resultados del trabajo con las bases teóricas	42
4.2. contrastación con la hipótesis general	45
4.3 Aporte científico de la investigación.	46
<b>CONCLUSIONES</b>	47
<b>SUGERENCIAS</b>	48
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	49
<b>ANEXOS.</b>	50

## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES, TEORÍAS BÁSICAS.**

La noción de postura corporal apareció tras un largo proceso en el que neurólogos y psicólogos se preguntaron acerca de la formación, percepción y constitución del cuerpo, como parte del desarrollo de la personalidad. Los ejercicios son el resultado entre las relaciones del individuo y del medio en que lo práctica, no se entiende al individuo como un ser estático, sino, activo, dinámico que influye en el medio y a su vez el entorno influye en él, conformándolo y estructurándolo.

A lo largo de los años, muchos autores han demostrado la importancia de una buena alineación corporal y su relación con la eficacia funcional. El tema ha sido estudiado desde varios puntos de vista, incluyendo el fisiológico, el mecánico, el psicológico y el estético. Su importancia para prevenir las incapacidades crónicas es determinante, y es en este

sentido que se ha de tener en cuenta que numerosos estudios y autores coinciden en señalar que la postura del adulto aparece influenciada por tres factores fundamentales: la herencia, la enfermedad y el hábito. En este último es donde los profesores de Educación Primaria y Secundaria, hemos de actuar, puesto que los hábitos de vida en general se consolidan a lo largo de la infancia, la niñez y la adolescencia.

La correcta postura al realizar los distintos tipos de ejercicios va desarrollando la imagen del esquema corporal. El hombre desde su nacimiento hasta los trece, catorce años de edad, lo cognitivo, motor y afectivo, son las raíces de la persona humana como totalidad y unidad. A partir de esta edad, se hace complicado estimular el desarrollo del esquema corporal y mucho depende de las posibilidades de trabajo que los docentes realizan con sus estudiantes para lograr la postura corporal que no culmina con el conocimiento del cuerpo como estructura física o entidad orgánica visible, sino, se convierte en un concepto abstracto que se va alcanzando a lo largo del desarrollo de la vida, siempre que la persona tenga la necesidad de adaptarse y transformar sus propias circunstancias.

La postura corporal ocupa un lugar de transcendencia en el proceso de estructuración de la persona, como una de las finalidades hacia donde se orienta las actividades de la Gimnasia Aeróbica, cumpliéndose un adecuado proceso de estructuración del esquema corporal de acuerdo a la maduración nerviosa, el estudiante se encontrará con la disposición de afrontar el mundo en las mejores condiciones físicas. Será capaz de participar con mejor actitud y eficiencia en cualquier actividad deportiva,

laboral, artística, etc. Los profesores estarán orgullosos de haber contribuido en el desarrollo de una correcta ejecución y postura en el ejercicio de los estudiantes, y la autonomía necesaria para elegir su propio camino ejerciendo su libertad, reflexión y su acción, de donde surge la pregunta ¿Por qué se deberá incidir en una correcta ejecución de los ejercicios en los estudiantes de Educación Secundaria?

No todos los elementos que constituyen el esquema corporal son trabajados en el nivel primario ni los cambios que experimentan los adolescentes, como: alargamiento de los huesos, engrosamiento de los músculos, etc.

Una mejor estructuración del esquema corporal permitirá a los estudiantes mejores logros en el aprendizaje de las habilidades, destrezas; le posibilitará practicar cualquier actividad física y deportiva.

Todo docente de educación física, debería ocuparse de la postura corporal, para formar adecuadamente la postura corporal en los estudiantes, donde ellos puedan entender y valorar la postura corporal para promover un constante desarrollo de las potencialidades físicas.

Un profesor de educación física, debe iniciar sus clases de manera consciente pensando y sopesando la postura corporal, partir del análisis previo de su equipaje mental. ¿Qué elementos se dan cita en su cabeza para plantear situaciones de trabajo?, podríamos decir de antemano que todos nos vamos directamente por el camino de la complejidad. ¿Necesitamos hacer las cosas complicadas para que resulten valiosas a nuestros ojos y a los demás? Las propuestas sencillas inicialmente son las más calificadoras y enriquecedoras.

Las sesiones de postura corporal deben ser reiterativas, sobre todo si se trabaja con grupos de clase a los que hay que repetir las propuestas. Aquí toma su máximo sentido la importancia de discurrir muy pegados a la realidad de cada grupo-clase, más que en ningún otro contenido de la educación física se vive la dimensión grupal, se disfruta o se sufre con la red de interacciones que se dan entre los estudiantes o los roles que cada uno representa dentro del colectivo.

La postura corporal es el fluir constante de sensaciones, emociones, estados de ánimo, puesto que aquí se vive el cuerpo y el movimiento de otra manera. Más difícil para algunos con mayor vergüenza o inhibición, con temores o incluso con deseo de exhibicionismo, cada alumno/alumna toma postura sobre cómo ha de ser su papel en estas clases. Y todo ello marca un territorio específico, de alta sensibilidad, donde el profesor necesita comprender los sucesivos climas que se van dando. Aprender a leer las imágenes que se muestran con el lenguaje no verbal, aprender a esperar, a escuchar los movimientos o el silencio, a saber intervenir cuándo y cómo, a reconducir situaciones, a apostillar con la palabra o a dejar al silencio hacer su función.

El papel del profesor de postura corporal es importante para trabajar, esperar, y seguir el proceso de crecimiento de sus alumnos; toma decisiones porque se fija en detalles de importancia y facilita el fluir continuo de las energías que sus alumnos están dispuestos a derrochar en la práctica de la postura corporal de que son capaces.

En la educación secundaria, algunas veces, se sufre el desaliento al comprobar aquello que para uno tiene interés y justificación, puede

diluirse cuando se trata de hacer propuestas de postura corporal en los alumnos.

No es fácil crear un clima favorable para la actividad, puede que en las primeras etapas se tenga que centrar en estrategias favorables (spinning, aeróbicos, baile, etc.) que permiten en un futuro ir logrando con menor resistencia.

En la Institución Educativa "Mariano Dámaso Beraún" de Paucarbamba, Distrito de Amarilis, provincia de Huánuco, se ha observado que los estudiantes de educación secundaria, muestran inadecuadas posturas corporales en la forma de sentarse, caminar; escriben recostados en la carpeta; sentarse encorvados; abdomen prominente; hombros inclinados hacia un lado, etc.

- Según Elizabeth Simpson, cualquier postura que fuerce nuestro cuerpo a adoptar una posición incómoda, aumenta la tensión muscular y el riesgo de compresión de los nervios del área del cuello y los hombros, lo que puede conllevar a sufrir problemas en la columna vertebral, brazo y mano; convirtiéndose en un riesgo potencial para la salud.
- Dra. Elena Kiuchi Osada, quien dice textualmente lo siguiente; "los malos y prolongados hábitos de postura podrían generar enfermedades irreversibles en la columna, las cuales, a su vez, restringen la capacidad respiratoria de los pulmones y, en menor proporción, las funciones del corazón".
- Otra causa de que las posturas incorrectas afecten tanto la salud de las personas, es que sus efectos se presentan a



largo tiempo, cuando la enfermedad se encuentra en un estado avanzado, como es el caso de las enfermedades degenerativas, asociados o bien llamadas enfermedades laborales. Respecto a esto se refiere Elizabeth Simpson quien dice textualmente lo siguiente, "no suele dársele importancia a las malas posturas corporales ya que las lesiones que provocan no son visibles de forma inmediata, sino que los primeros síntomas tardan un tiempo en aparecer".

De continuar con estas inadecuadas posturas corporales, en el futuro, según Shunashi del Carmen Vicente Sánchez (2011), en su obra *Principales enfermedades causadas por una mala postura corporal*, los estudiantes sufrirían las consecuencias de lordosis, cifosis, escoliosis, genu valgo y genu varo, entre otros defectos físicos, que se podría evitar con la intervención oportuna de la gimnasia aeróbica, porque la postura corporal, según Kendall, es inherente al ser humano, puesto que le acompaña las 24 horas del día y durante toda su vida.

La gimnasia aeróbica al ejecutarse de una manera adecuada y oportuna define el hábito postural, correcta postura de la columna y de la pelvis, mejora el estado de ánimo; prevé deformaciones de la espalda al momento de llevar la mochila con los libros, adopta posturas correctas al momento de dormir, desarrollo adecuado del genu varo, y sobre todo es un efectivo entrenamiento preventivo postural en la edad adolescente y un ejercicio alternativo en la formación integral de los estudiantes de educación secundaria.

## **1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema general**

¿De qué manera la gimnasia aeróbica ejecutando los ejercicios de alto y bajo impacto influye en la mejora de la postura corporal de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. “Mariano Dámaso Beraun”, Paucarbamba, Amarilis 2016?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿De qué manera las técnicas y estrategias de la gimnasia aeróbica, ejecutando ejercicios de alto y bajo impacto influye en la mejora de la postura corporal de los estudiantes del quinto grado de educación secundaria?
- ¿De qué manera las técnicas y estrategias de la gimnasia aeróbica ejecutando ejercicios de alto y bajo impacto influye en la mejora de las habilidades motoras de los estudiantes del quinto grado de educación secundaria?
- ¿Qué características presenta la gimnasia aeróbica ejecutando los ejercicios de alto y bajo impacto en la mejora de la postura corporal de los estudiantes del quinto grado de educación secundaria?

## **1.3 OBJETIVO GENERAL Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

### **1.3.1. Objetivo general**

Demostrar la influencia de la gimnasia aeróbica ejecutando ejercicios de alto y bajo impacto en la mejora de la postura corporal de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. “Mariano Dámaso Beraun” de Paucarbamba, Amarilis 2016.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Aplicar las técnicas y estrategias de la gimnasia aeróbica ejecutando los ejercicios de alto y bajo impacto en la mejora de la postura corporal de los estudiantes del quinto grado de secundaria.
- Aplicar las técnicas y estrategias de la gimnasia aeróbica ejecutando los ejercicios de alto y bajo impacto en la mejora de las habilidades motoras de los estudiantes del quinto grado de secundaria?
- Describir las características de la gimnasia aeróbica ejecutando los ejercicios de alto y bajo impacto en la mejora de la postura corporal de los estudiantes del quinto grado de secundaria.

## **1.4 HIPOTESIS Y/O SISTEMA DE HIPÓTESIS**

### **1.4.1. Hipótesis general**

La gimnasia aeróbica ejecutando los ejercicios de alto y bajo impacto influye positivamente en la mejora de la postura corporal de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. “Mariano Dámaso Beraun” de Paucarbamba, Amarilis, 2016.

### **1.4.2. Hipótesis secundarias**

- Las técnicas y estrategias de la gimnasia aeróbica ejecutando los ejercicios de alto y bajo impacto, influye positivamente en la mejora de la postura corporal de los estudiantes del quinto grado de secundaria.
- Las técnicas y estrategias de la gimnasia aeróbica ejecutando los ejercicios de alto y bajo impacto, influye positivamente en la mejora de las habilidades motoras en los estudiantes de quinto grado de secundaria.

## **1.5 VARIABLES**

### **1.5.1. Variable Independiente:**

Gimnasia Aeróbica ejecutando los ejercicios de alto y bajo impacto.

### **1.5.2. Variable Dependiente:**

Mejora la postura corporal.

## **1.6 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA**

El área de educación física tiene el propósito de contribuir a la formación integral de los estudiantes de educación secundaria a fin de que ellos adopten posturas corporales correctas al momento de sentarse, caminar, correr, saltar.

El presente trabajo de investigación servirá a la juventud deportista para desarrollar con eficacia las cualidades físicas de postura corporal en la ejecución de los ejercicios físicos; asimismo, tenemos la seguridad que nuestra investigación será de mucha utilidad para la realización del trabajo de los profesores de educación física.

## **1.7 VIABILIDAD**

La presente investigación es viable porque el tesista es de la especialidad de educación física, tiene amplia experiencia en la práctica de la gimnasia aeróbica, cuenta con materiales e instrumentos adecuados y es docente en la Institución Educativa “Mariano Dámaso Beraun” de Paucarbamba, Amarilis. Así como, existe manuales e ilustraciones gráficas en bibliotecas reales y virtuales de fácil accesibilidad.

## **1.8 LIMITACIONES**

Poca experiencia en el manejo metodológico de la investigación científica, que será superada con las orientaciones y sugerencias del asesor de tesis y de expertos de investigación. Nuestra investigación es poco común en la especialidad de educación física, pero de singular importancia para la comunidad educativa y deportista, que será realizable con la entusiasta participación de los estudiantes adolescentes de educación secundaria.

## **CAPÍTULO II**

### **MATERIALES Y MÉTODOS**

#### **2.1 MATERIALES**

Nuestra investigación es única en nuestro medio; sabemos que existen algunos trabajos de tesis que pueden asemejarse pero no se ha realizado especialmente al desarrollo de la postura corporal de los alumnos a nivel post grado.

Previo al trabajo de campo, nos hemos abocado al conocimiento de los fundamentos teóricos, lógicos y epistemológicos de la gimnasia aeróbica, a fin de que esta experiencia concluya con los mejores resultados, y se constituya en un referente pedagógico para los docentes de la especialidad de educación física; con esta finalidad procedemos a analizar el marco conceptual de referencia:

##### **1. Gimnasia Aeróbica**

**Conceptualización.-** Se entiende a la gimnasia aeróbica como una actividad física que se realiza al ritmo de la música, con presencia de

oxígeno que tiende a beneficiar de mejor forma, el transporte y la captación de oxígeno por parte de la célula. De esta manera, el organismo adquiere una mayor capacidad de trabajo, expresada en la adecuada cardio respiratoria, existiendo una mayor posibilidad de alcanzar un equilibrio entre el aporte y el consumo de oxígeno.

"La técnica aeróbica corresponde a movimientos de trayectoria rectilínea, en que juega un rol muy importante el balance de contracción y relajación durante la ejecución de la técnica, realizada al compás de la música que lleva el sello personal del profesor que ejecuta".

· Etimológicamente proviene del latín gimnasia, la gimnasia es la disciplina que busca desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante rutinas de ejercicios físicos. Puede llevarse a cabo como deporte (a modo de competencia) o de manera recreativa.

La gimnasia aeróbica, es una disciplina que deriva de la gimnasia común y corriente, en la cual se contempla la correcta ejecución de una rutina que contempla muchos movimientos centrados en la fuerza y la flexibilidad. Dicha rutina tiene como duración, entre 100 y 110 segundos. Luego de terminar dicha rutina, ésta se suele calificar tomando en cuenta el nivel de dificultad de cada movimiento, y el uso perfecto y correcto de los objetos empleados al momento de realizarla.

**Modalidad.-** La Gimnasia Aeróbica Deportiva, es una de las nuevas modalidades de la gimnasia, que en muy poco tiempo se ha colocado a nivel mundial como uno de los deportes más atractivos. En esta

disciplina se conjugan la fuerza, la elasticidad, la destreza la técnica y el ritmo con un toque de espectacularidad.

Este deporte se podría definir como la habilidad de ejecutar en forma continua y a una alta intensidad, complejos patrones de movimiento aeróbicos, originados de los Aerobics Tradicionales, interpretando la música.

La definición de los patrones de movimiento aeróbicos es la combinación de pasos y movimientos de brazos ejecutados en forma consecutiva, respetando el carácter de la música para así crear secuencias de movimientos dinámicas, rítmicas y continuas.

**Los pasos básicos** de los Aerobics Tradicionales son 7:

- March (Marcha)
- Jog (Trote)
- Knee Lift (Elevación de Rodillas)
- Kick (Patadas Altas)
- Saltos
- Giros
- Mambo

Todos los movimientos realizados en una rutina de Gimnasia Aeróbica Deportiva, ya sean patrones, elementos, enlaces y transiciones deben tener, alineaciones y posturas correctas y nunca hiperextensiones de las articulaciones

Los beneficios que da la práctica de la gimnasia aeróbica son:

- Aumento de la resistencia Cardiovascular, fuerza y Potencia muscular.



- Aumento de la coordinación.
- Disminución de posibilidades de Infarto Cardíaco.
- Aumento de la elongación de todos los segmentos articulares.
- Mejora en la capacidad de concentración a nivel neuromuscular.
- Aumento de la Autoestima, Seguridad, Desplante, etc.
- Prevención de la Osteoporosis, Sobrepeso y Obesidad.

### **Características de la gimnasia aeróbica**

#### **a). Tipos de clase:**

Existen dos estrategias de trabajo para la enseñanza de los movimientos, estas son de forma: LIBRE y DE ADICIÓN.

- 1) ESTILO LIBRE: Es sólo para aquellas personas que buscan disfrutar de una clase dinámica, sin necesidad de memorizar ciertos pasos. Se inicia con un paso básico y se juega con los elementos de variación (ritmos, dirección, amplitud, planos). Se alternará de un paso a otro sin una coreografía determinada.
- 2) ESTILO DE ADICIÓN: Es un poco más desafiante, con mayor dificultad en los ejercicios, ya que consta de varios bloques que se van uniendo para finalizar con la coreografía

#### **b). Tiempo:**

Se le llama a la unidad rítmica que se utiliza en una melodía. Es esencia el tiempo en la gimnasia aeróbica ya que permite contar o realizar cada paso aeróbico.

**c). Pasos básicos:** Son movimientos que involucran gran cantidad de masa muscular permitiendo mantener un trabajo aeróbico al ser realizados en forma continua durante un cierto tiempo.

Se consideran pasos básicos a aquellos que no sufren variación y se unen entre sí formando combinaciones básicas:

- Marcha.
- Paso Toque.
- Mambo.
- Giro.
- Saltado.
- Patadas delante - lateral - atrás.
- Elevaciones de rodilla.

**d). Variaciones:**

Diversidad de formas en que se pueden ejecutar los movimientos: planos, direcciones, ritmo y amplitud.

- **DIRECCIONES BÁSICAS:**

- Frente.
- Atrás.
- Diagonal derecha atrás.
- Diagonal derecha adelante.
- Diagonal izquierda atrás.
- Diagonal izquierda adelante.
- Izquierda.
- Derecha.

- **Figuras básicas:**

Es el conjunto de pasos desplazados en forma continua y simétrica, una figura comienza y termina en el mismo lugar.

Las figuras básicas deben poseer pasos básicos, traslados básicos, forma y movimientos básicos, entre otros.

- **Transición:**

Se considera un movimiento que permite pasar a otro movimiento con la mayor fluidez posible.

En los pasos o movimientos que se realizan sin desplazamiento se denominan "auxiliares" y se divide en:

1) NEUTROS: Son los que sirven para salir en cualquier dirección o pasar de un tipo de impacto a otro, ya que tiene la ventaja de terminar con los pies juntos.

2) DE ENLACE: Sirve para poder unir 2 pasos o movimientos y continuar con la trayectoria de un desplazamiento en un mismo sentido o dirección.

3) DE RETORNO: Permite volver al mismo lugar de inicio.

**Tipos de gimnasia aeróbica:**

**1) ALTO IMPACTO O "HIGH IMPACT":**

Se hace insistencia en el trabajo cardiovascular, los pies pierden contacto con el suelo y el centro de gravedad sube y baja. Las piernas hacen movimientos de flexión y extensión.

**2) BAJO IMPACTO O "LOW IMPACT":**

Es la combinación de técnicas que logran como resultado un bajo impacto en donde los pies están siempre en contacto con el piso. Este tipo de gimnasia se dio debido a las múltiples lesiones que daba por técnicas agresivas y de largo tiempo que impacta en el lugar.

**3) COMBO:**

Es una combinación de alto y bajo impacto.

**4) CARDIOFUNK:**

Rescata elementos del jazz, salsa, disco, afro, etc. Se basa en la utilización de movimientos rápidos, cortos, marcados con la combinación de brazos, piernas y tronco.

**5) STEP TRAINING:**

Es la derivación del banco sueco.

Además hay otros tipos de gimnasia como:

- Work out: Trabajo localizado.
- Interval Training: Trabajo intercalado, aeróbica y localizado.
- Circuit Training: Trabajo en circuitos.

Se debe considerar que cada tipo de gimnasia aeróbica siempre tiene tipos de niveles (I, II o III) que se adecua a cada individuo.

**2. Postura corporal**

**Postura**, del latín postura, es la posición adoptada por alguien en un cierto momento o respecto de algún asunto. En un sentido físico, el concepto de postura está asociado a la correlación entre las extremidades y el tronco y a las posiciones de las articulaciones.

**Corporal**, por su parte, es aquello perteneciente o relativo al cuerpo (el conjunto de los sistemas orgánicos que constituyen un ser vivo).

**Postura corporal** es una categoría conceptual esencial en la Cultura Física. Es, además, un sistema funcional complejo y multidimensional, determinado entre otros, por los siguientes factores:

- Rasgos individuales de la personalidad.
- Actividad física que realiza el individuo.
- Son fundamentales los aspectos fisiológicos, biomecánicos, morfo funcionales, médico – deportivo, terapéuticos y otros que la determinan.
- Es una cualidad susceptible de ser educada y reeducada, por lo que tiene un particular interés pedagógico.
- Es también un indicador de salud del individuo en el que se analiza.
- Es una problemática, que en la población general y en específico la escolar, requiere de una mayor atención multidisciplinaria.

Varios de los autores consultados no definen claramente el concepto de postura correcta. Otros como Lincht (1968), Karpman (1980), D. Gray Carolyn E. (1983) lo hacen pero desde sus diversos puntos de vista. En el presente estudio se asume como concepto de postura correcta, el propuesto por los autores Tovar Navas, M.L. y Escalona Labaceno R. (2002) planteado en la tesis de diplomado (p.8) donde esta se define como:

"... La alineación simétrica y proporcional de los segmentos corporales alrededor del eje de la gravedad..."

Se destaca que los autores consultados, no puntualizan la condición que esta tiene de ser transformada en el individuo, aprovechando las potencialidades del Proceso Docente-Educativo. Esta peculiaridad se manifiesta tanto, en las alteraciones posturales - *desviaciones de la postura correcta* – como en la reeducación por lograr la adecuada reorientación de los diferentes segmentos corporales, que por diversas

razones – vicios posturales, mobiliario inadecuado etc, - no tienen una adecuada localización en la postura correcta.

Tampoco estos autores destacan el papel que desempeñan los diferentes factores humanos que interactúan en el proceso pedagógico Ej.: personal docente, directivos y escolares, en el proceso de la salud postural.

En esta última dirección se pueden mencionar la tesis de diploma de Videaux Guerra M. y Valido Infante, M. (2003) en la que se hace un estudio del conocimiento que tenían los profesores de Educación Física y de otras asignaturas en el nivel Primario de las deformidades posturales de sus alumnos en el municipio Songo- La Maya, distrito Maya Este. Otro es la investigación realizada por Tobar Navas, M.L. y Escalona Labaceno R, (2002) en el centro "Garcés Navas" de Bogotá, Colombia.

**La postura corporal**, por lo tanto, es la posición del cuerpo humano. Decúbito supino, decúbito prono, decúbito lateral y son algunos de los nombres técnicos que reciben ciertas posiciones corporales.

Dado que el cuerpo humano puede adoptar infinidad de posturas, es posible hablar de ciertas posturas corporales deseadas o beneficiosas. Se considera que una buena postura corporal es aquella en que el cuerpo se mantiene erguido y con la espalda recta, lo que permite tener una oxigenación adecuada y evitar los problemas de columna y de los músculos.

El cuerpo excesivamente inclinado hacia delante, en cambio, dificulta la respiración, comprime los órganos de la digestión y puede generar problemas como escoliosis o lumbago.

Mantener la espalda erguida también es importante para tener una buena postura corporal cuando la persona se encuentra sentada (por ejemplo, frente al monitor de la computadora).

Es importante saber también que existen diversos tipos de factores que pueden afectar a la postura corporal que tenga una persona. Así, por un lado, están los de tipo interno como pueden ser los fisiológicos y hereditarios, que tienen que ver con el tono muscular o la longitud de las extremidades, o bien los emocionales, que harán que esté más o menos erguida en base a su tristeza o alegría.

Por otro lado, hay factores externos que determinan la citada postura de un individuo. En este caso, tendríamos que resaltar el conjunto de consejos e información que sepa acerca de cómo debe ser la misma o bien la silla en la que se sienta, la cama en la que duerma o incluso el tamaño y el peso de la mochila que lleva a su espalda.

La postura corporal correcta, en definitiva, implica la alineación simétrica y proporcional de los segmentos corporales alrededor del eje de la gravedad. De este modo, el sujeto no exagera la curva lumbar, dorsal o cervical, sino que conserva las curvas fisiológicas normales de la columna vertebral.

El no tener una buena postura corporal es importante establecer que no sólo traerá consigo molestias o dolores de diverso alcance sino que además puede degenerar en patologías de mayor calado tales como las siguientes:

- **Escoliosis.** Una de las consecuencias más comunes es esta, que podemos definir básicamente como una desviación de la columna vertebral en forma de S o de C.
- **Lordosis,** que viene a ser un aumento considerable de lo que sería la curva posterior que hay en la columna. Esto se traduce en el hecho de que el individuo que la sufra parecerá que está inclinado hacia atrás.
- **Cifosis,** que podemos establecer que viene a manifestarse en la aparición de lo que todos conocemos como joroba.

## 2.2. DEFINICIONES CONCEPTUALES

### **Gimnasia aeróbica:**

La gimnasia aeróbica, antes conocida como aeróbic deportivo, es una disciplina de la gimnasia en la que se ejecuta una rutina de entre 100 y 110 segundos con movimientos de alta intensidad derivados del aeróbic tradicional además de una serie de elementos de dificultad. Esta rutina debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad.

Proviene de la palabra aerobio descrito como aplicarse al ser vivo que necesita del aire para subsistir. Todos los hombres y mujeres somos aeróbicos, puesto que necesitamos aire para subsistir. El Dr. Cooper amplía el término aeróbico cuando lo usa en relación con el ejercicio para impulsar el abastecimiento y uso del oxígeno.

Los ejercicios aeróbicos son para mejorar la forma física y aumentar la capacidad física del organismo para absorber y utilizar oxígeno, es decir la capacidad aeróbica. La capacidad aeróbica depende:



Una respiración rápida y profunda que consiste en un eficiente sistema de riego sanguíneo con el que distribuye grandes cantidades de oxígeno a todo el cuerpo para tener pulmones sanos, corazón fuerte y un sistema vascular competente. La clave es tener una buena respiración. Nuestros músculos necesitan oxígeno para trabajar, y cuanto mayor es el trabajo, mayor es la cantidad de oxígeno que necesita la buena capacidad respiratoria así como los hábitos correctos de respiración, dependen de la oxigenación del organismo y la capacidad de generar energía necesaria para mantener el nivel de esfuerzo exigido por el entrenamiento.

#### **Tipos de Respiración:**

A. **Horizontal o Abdominal.** Consiste en expandir el abdomen haciendo llegar el aire procedente de la inspiración respiratoria, para luego, en la fase de espiración, contraerlo y, provocar así, la expulsión de anhídrido carbónico de deshecho.

Las fases de la respiración son:

- **INSPIRACION.** Realizada preferiblemente por la nariz.
- Se llena de aire el abdomen.
- Se llena de aire el pecho ,
- **ESPIRACION.** El anhídrido carbónico se expulsa preferiblemente por la nariz, aunque también podemos utilizar la boca.
- Comienza por la contracción del abdomen.
- Se expulsa el aire de la nariz.
- Se expulsa del pecho.

## LA POSTURA CORPORAL

La postura corporal es inherente al ser humano, puesto que le acompaña las 24 horas del día y durante toda su vida. **Kendall (1985)** define la postura como "la composición de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo humano en todo momento".

**Andújar y Santonja** (1996) definen la postura correcta como "toda aquella que no sobrecarga la columna ni a ningún otro elemento del aparato locomotor", postura viciosa como "la que sobrecarga a las estructuras óseas, tendinosas, musculares, vasculares, etc., desgastando el organismo de manera permanente, en uno o varios de sus elementos, afectando sobre todo a la columna vertebral" y postura armónica como "la postura más cercana a la postura correcta que cada persona puede conseguir, según sus posibilidades individuales en cada momento y etapa de su vida".

En este sentido, **Santonja** (1996) expone que "las medidas de higiene postural no sólo son consejos sobre el mobiliario, sino que consisten en una interiorización de las actitudes del individuo ante la vida. Es la adopción de posturas no forzadas, cómodas, que no reportan sufrimiento para el aparato locomotor de nuestro organismo. No es el mantenimiento de una sola postura sino que es un concepto dinámico y más amplio".

**Según Aguado (1995)**, cuando una determinada postura se automatiza por su repetición sistematizada se instauran los denominados hábitos posturales. Una adecuada postura corporal

durante el crecimiento facilita la adquisición de unos buenos hábitos posturales.

**Casimiro (1999)**, en un análisis transversal de la postura corporal de escolares en actividades cotidianas, comprobó que del final de primaria (12 años) al final de secundaria (16 años) se produce una involución en la postura, sin diferencias entre géneros. En secundaria hay más escolares que llevan el material escolar colgado sobre un hombro o en una mano, duermen en posición supina o prona, se sientan en clase en posición cifótica y cogen el material pesado del suelo con las piernas extendidas.

Desde una perspectiva preventiva y orientada al bienestar es preciso realizar un programa de intervención basado en tres procedimientos fundamentales: concienciación, extensibilidad y fortalecimiento muscular.

#### 1. Trabajo del esquema corporal:

Es imprescindible que el alumno perciba y domine la posición de cada uno de sus segmentos corporales y la relación entre ellos. Las actividades de toma de conciencia del esquema corporal deben realizarse tanto en situaciones estáticas como dinámicas. Especialmente importante es dominar los movimientos de anteversión y retroversión de la pelvis. La anteversión de la pelvis aumentará la lordosis lumbar, mientras que una retroversión la disminuirá.

La gimnasia aeróbica o aeróbica deportiva es una de las disciplinas más jóvenes de la Gimnasia, en el año 1994 se incluyó como una

disciplina gimnástica en el seno de la Federación Internacional de Gimnasia y el primer campeonato del mundo FIG se celebró en París en 1995.

La palabra aeróbic literalmente significa “con oxígeno” o “en presencia de oxígeno”, el ejercicio aeróbico es una actividad que utiliza los grandes grupos musculares para mantener una intensidad deseada durante un periodo de tiempo largo, de forma rítmica.

El aeróbic deportivo debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza, potencia, agilidad, coordinación, ritmo, sentido musical y expresión, con utilización de los movimientos característicos de la disciplina (combinaciones coreográficas de brazos y piernas de alta intensidad y gran complejidad).

Los modelos teóricos que sustenta nuestro trabajo de investigación son los siguientes:

- 1. Teorías filosóficas.-** Según el filósofo español, José Ferrater Mora, la postura corporal, fue tratada inicialmente por los filósofos: Platón, quien decía una educación completa significaba dedicar cinco años a la formación corporal, sólo así, la persona adquiriría una verdadera formación integral, de ahí su famoso lema: **”Mente sana en cuerpo sano”**. El cuerpo sano no sólo significa la ausencia de enfermedades, sino una adecuada educación de posturas físicas que la persona debe adoptar al caminar, correr, sentarse, pararse; es decir, un conjunto de posiciones corporales que hacía de la persona su distinción y elegancia. Aristóteles, por su parte, refiriéndose a la clase aristocrática, la clase social que dirigía los destinos del Estado,

mencionaba que el filósofo debe adoptar una postura corporal recta, mirando de frente con la cabeza alta, y delicadas formas al desplazarse, decía: **“Dios en su infinita sabiduría ha creado dos tipos de hombre: el esclavo y el hombre libre. El esclavo tiene un cuerpo hecho para el trabajo, para soportar la exigencia física de las actividades diarias, en cambio, el hombre libre, posee un cuerpo escultural, apto para pensar, reflexionar y filosofar”**.

**2. Teoría anatómica.-** Es la postura erecta, con la cara mirando hacia adelante, brazos a los costados, palmas de las manos hacia adelante, con los dedos y pulgares en extensión. Esta es la posición de referencia para las definiciones y descripciones de planos y ejes, y se designa como posición cero para la medición del movimiento articular de la mayoría de las articulares del cuerpo. El término buena postura sugiere a menudo la idea de una posición de pie que satisfaga ciertas especificaciones estéticas y mecánicas. La postura erecta no es necesariamente la de mayor rendimiento. Es evidente que la actitud erecta impone obstáculos hidrostáticos que incrementan la propensión del hombro al colapso periférico.

**3. La teoría estética.-** La estética es la disciplina filosófica que trata acerca de la belleza física y espiritual. La belleza física se manifiesta en la postura corporal, adecuada posición del cuerpo que denota una buena silueta pectoral, abdominal y pélvica; adecuada distribución de la masa muscular en las extremidades superiores e inferiores y la posición de los hombros, el cuello y la cabeza; según el cual se muestra una postura adecuada al caminar, y desplazarse en

cualquiera de las direcciones. A la vista se presenta un cuerpo en armonía entre la cabeza, tronco y extremidades, físicamente apreciable y calificable como un cuerpo bello. El cuerpo que a simple vista se presenta adecuadamente formada, es el resultado de intensa actividad física desplegada a lo largo del tiempo y del cultivo de determinadas partes del cuerpo. Poseer un cuerpo bello, físicamente atractivo y estéticamente esbelto, genera un efecto positivo en la identidad personal. Eleva la autoestima, el auto concepto y la autovaloración, formando un concepto de valoración corporal, satisfacción personal y realización como persona humana.

### **2.3 MÉTODOS**

En la presente investigación se empleó el método experimental como el principal método que direccionó nuestro trabajo de tesis y que permitió la ejecución, evaluación y contrastación de los resultados experimentales, evaluando fundamentalmente la variable independiente que se introdujo de manera intencional para medir sus efectos en la variable dependiente. Asimismo, se emplearon como métodos secundarios: el método descriptivo para describir la situación problemática y el método histórico para el conocimiento evolutivo a través del tiempo de los conceptos gimnasia aeróbica.

### **2.4 TIPO DE INVESTIGACIÓN.**

El presente trabajo de investigación es de tipo aplicada, porque puso a prueba la efectividad de la variable independiente para lograr cambios en la variable dependiente.

## 2.5 DISEÑO Y ESQUEMA DE LA INVESTIGACIÓN.

El diseño metodológico utilizado es el experimental en la modalidad cuasi – experimental con dos grupos seleccionados, uno de ellos recibió el tratamiento de la variable independiente y el otro grupo de referencia, pero ambos grupos fueron evaluados en el pre y post test para observar los resultados de la presente investigación.

Se representa de la siguiente manera.

### ESQUEMA

GC 01..... 02  
 GE 03.....X..... 04

### SIMBOLOGÍA

GC Grupo de Control

GE Grupo Experimental

01 Pruebas de entrada Pre- test.

02 Pruebas de salida Post – test.

X Variable Independiente (Gimnasia Aeróbica)

## 2.6. POBLACIÓN Y MUESTRA.

La población de estudio del presente trabajo de investigación lo constituyeron los estudiantes de educación secundaria de la I.E. “Mariano Dámaso Beraun” de Paucarbamba, Amarilis.

**CUADRO N° 01**

**POBLACIÓN DE ESTUDIANTES DE LA I.E. “MARIANO DÁMASO BERAUN” DE PAUCARBAMBA, AMARILIS, SEGÚN GRADOS, SECCIÓN Y GÉNERO, 2016.**

	GRADO Y SECCIÓN	GÉNERO		TOTAL
		Varones	Mujeres	
	1° A	22	10	32
	1° B	17	17	34
	2° A	13	17	30
	2° B	15	14	29
	3° A	24	10	34
	3° B	16	16	32
	4° A	18	16	34
	4° B	19	14	33
	5° A	10	20	30
	5° B	20	7	27
<b>SUB TOTAL</b>		<b>174</b>	<b>141</b>	<b>315</b>

*FUENTE. Nómina de matrícula de estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mariano Dámaso Beraún - Paucarbamba, Amarilis 2016.*

*Elaboración: el tesista*

La muestra de estudio se ha determinado a través de la técnica muestral no probabilística, intencionada, según Sergio Carrasco Díaz, “*El investigador procede a seleccionar la muestra en forma intencional, eligiendo aquellos elementos que considera convenientes y cree que son los más representativos*” (Carrasco: 2009, 343); y en consecuencia, se decidió realizar la investigación experimental con los estudiantes del quinto grado de educación secundaria porque ellos son adolescentes que están en proceso de cambios físicos acelerado, situación que es pertinente aprovechar para evaluar los efectos de la variable independiente, esto es, la aplicación de la gimnasia aeróbica ejecutando ejercicios de alto y bajo impacto para la mejora de la postura corporal.



## CUADRO N° 02

**MUESTRA DE ESTUDIANTES DE LA I.E. "MARIANO DÁMASO BERAUN" DE PAUCARBAMBA, AMARILIS, SEGÚN GRUPOS, GRADO, SECCIÓN Y GÉNERO, 2016.**

GRUPOS	GRADO SECCIÓN	GÉNERO		TOTAL
		Varones	Mujeres	
Experimental	5° A	10	20	30
Control	5° B	20	7	27
<b>SUB TOTAL</b>		<b>30</b>	<b>27</b>	<b>57</b>

*FUENTE. Cuadro N°1 población de estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mariano Dámaso Beraún - Paucarbamba, Amarilis 2016.*

*Elaboración: el tesista.*

### 2.7. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

Se empleó como instrumentos de recolección de datos, un cuestionario con preguntas cerradas dicotómicas que se aplicó a los integrantes de la muestra, tanto en la prueba de entrada (pre test) y cuanto en la prueba de salida (post test) en ambos grupos, con el cual se midió los resultados de la variable independiente (gimnasia aeróbica).

### 2.8 TÉCNICAS DE RECOJO, PROCESAMIENTO Y PRESENTACIÓN DE DATOS.

#### A. Técnicas para el recojo de datos.

- **OBSERVACION.-** Se realizó una observación estructurada a través de la guía de observación, que se aplicó al grupo experimental en cada sesión de clases experimental de manera sistemática, para evaluar el avance y progreso de la gimnasia aeróbica.

- **LA ENCUESTA.-** Esta técnica se aplicó a los integrantes de la muestra, a través de un cuestionario elaborado con preguntas cerradas, tanto en el pre y en el post test.
- **EL FICHAJE.-** Nos permitió recoger información teórica científica de las fuentes escritas, a través de las fichas de registro y de investigación.

**b.Técnicas para el procesamiento de datos.**

- **LA MEDICIÓN ESTADÍSTICA.-** A través de esta técnica se ordenaron los datos en cuadros y gráficas estadísticas para presentar los resultados del estudio en frecuencia simple y porcentual.
- **LA TÉCNICA DEL ANÁLISIS.-** Nos sirvió para analizar e interpretar los resultados del estudio, mediante fichas de análisis porcentual.

**2. Técnicas para la presentación de datos**

- **LA REDACCIÓN CIENTÍFICA.-** Hemos recurrido a esta técnica para elaborar el informe final y presentar los resultados de la investigación para su revisión, aprobación y consecuente sustentación.

## **CAPÍTULO III**

### **RESULTADOS**

#### **3.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS DEL TRABAJO DE CAMPO.**

Se aplicó a la muestra de estudio un cuestionario con preguntas cerradas dicotómicas, a ambos grupos (experimental y control) y en dos momentos. Antes de iniciar el experimento como evaluación de entrada denominada pre test, cuyos datos nos proporcionaron información diagnóstica del cómo están, tanto en lo físico y en el conocimiento de la gimnasia aeróbica. Esta medición inicial nos brindó información con la cual se estructuró las sesiones experimentales sólo con el grupo experimental.

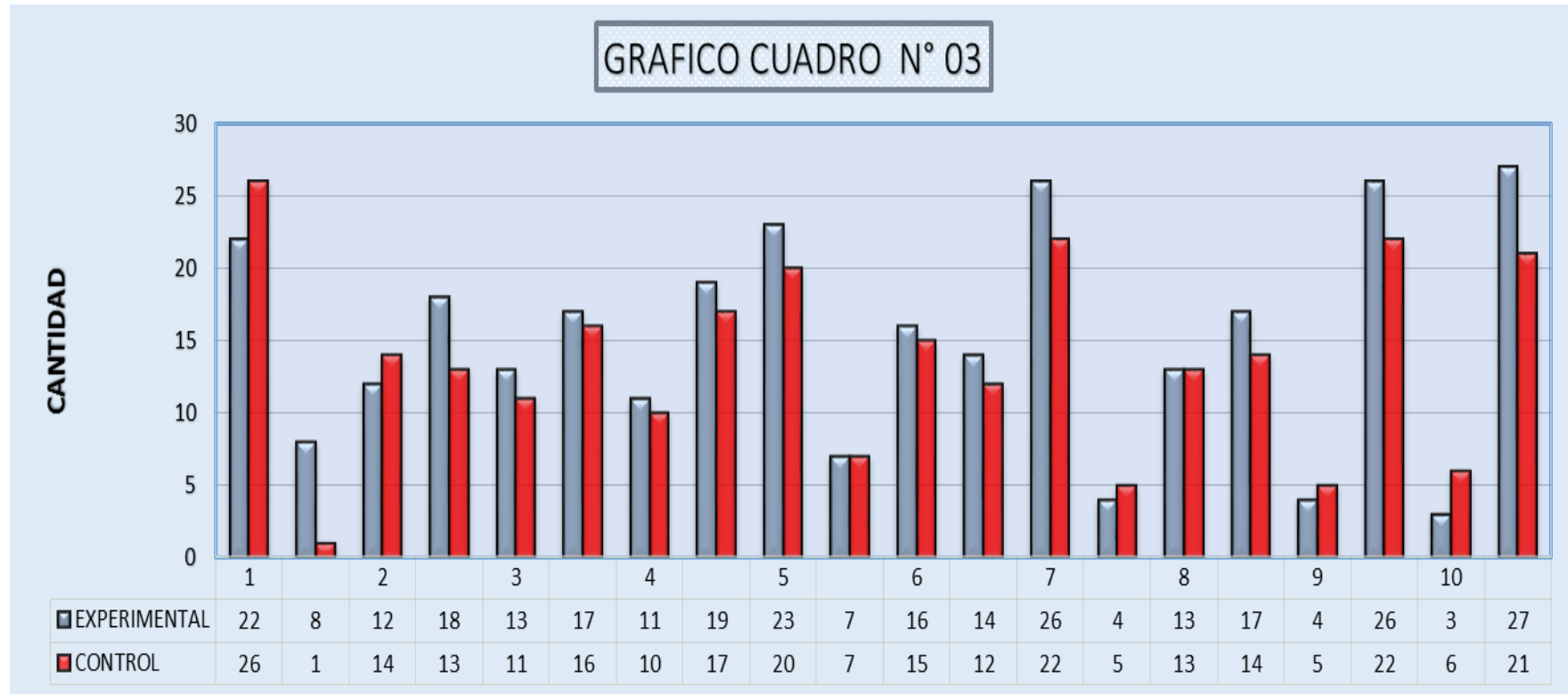
Finalizado el experimento, se volvió a aplicar el mismo instrumento de medición, esta vez, para evaluar la salida o el post test, también a ambos grupos, cuyos resultados se organizó en cuadros y gráficas de frecuencia simple y porcentual, asimismo, en gráficas estadísticas para mejor apreciación.

Seguidamente, presentamos los resultados del pre y post test, con los cuales evidenciamos la efectividad de nuestro experimento.

**CUADRO N° 3**  
**EVALUACIÓN DE LA POSTURA CORPORAL DE LOS ESTUDIANTES**  
**DEL QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, I.E. “MARIANO**  
**DÁMASO BERAÚN”, PAUCARBAMBA, 2016.**  
**(PRE TEST)**

Ord	INDICADORES	EXPERIMENTAL				TOT	CONTROL				TOT
		SI	%	NO	%		SI	%	NO	%	
1	Le gusta la gimnasia aeróbica	22	73	8	27	30	26	96	1	4	27
2	Posee habilidades en gimnasia aeróbica	12	40	18	60	30	14	52	13	48	27
3	Conocimiento e importancia de la gimnasia aeróbica	13	43	17	57	30	11	41	16	59	27
4	Sabe para que sirve la gimnasia aeróbica	11	37	19	63	30	10	37	17	63	27
5	Conoce algún tipo de ejercicio de gimnasia aeróbica	23	77	7	23	30	20	74	7	26	27
6	Entiende lo que es la coordinación	16	53	1	3	30	15	56	12	44	27
7	Practica algún deporte en sus ratos libres.	26	87	4	13	30	22	81	5	19	27
8	Sabe qué es la flexibilidad	13	43	17	57	30	13	48	14	52	27
9	Practica la gimnasia aeróbica	4	13	26	87	30	5	19	22	81	27
10	Sabe qué es la motricidad	3	10	27	90	30	6	22	21	78	27
<b>Promedio aritmético</b>		<b>14</b>	<b>47</b>	<b>16</b>	<b>53</b>		<b>14</b>	<b>52</b>	<b>13</b>	<b>48</b>	

*Fuente: cuestionario de pre test aplicado a estudiantes del 5° grado de secundaria de la I.E. Mariano Dámaso Beraún, Paucarbamba.*

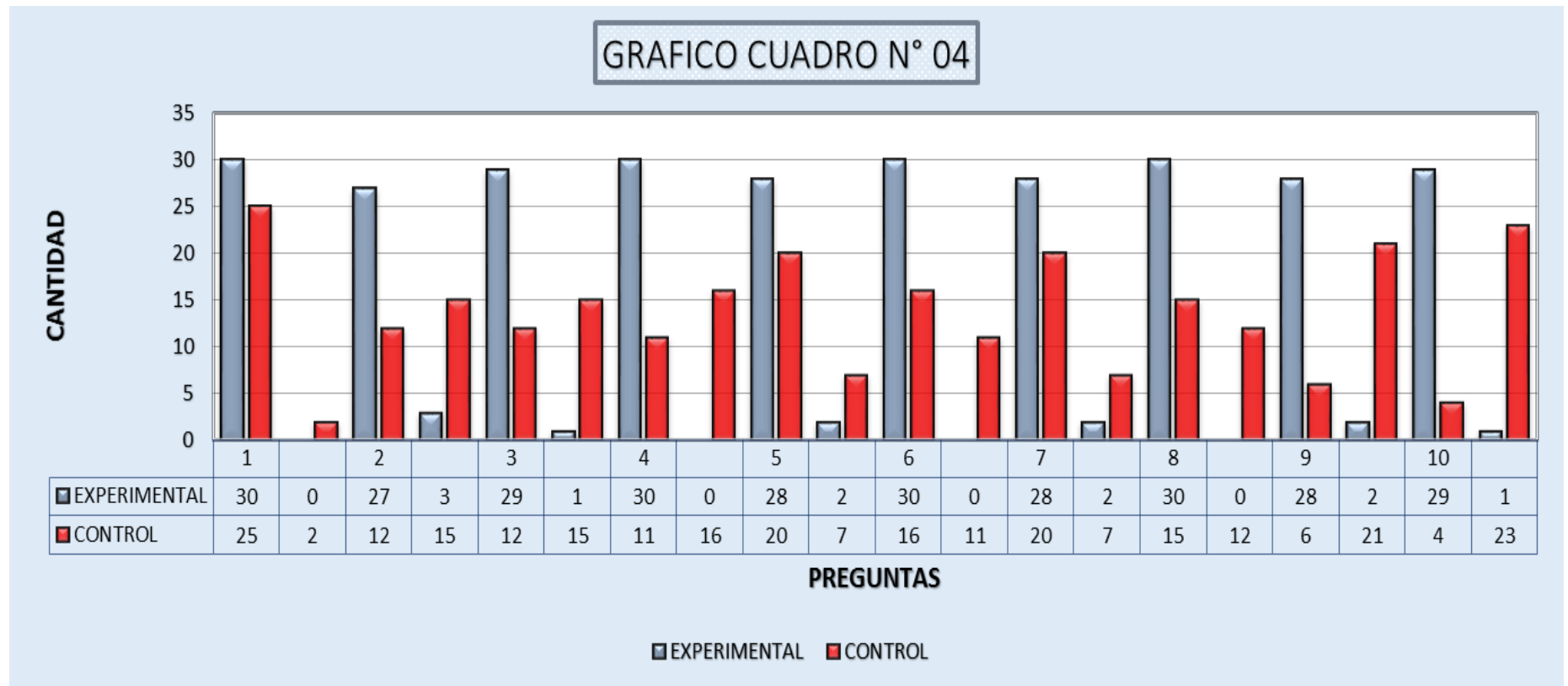


*Fuente: cuestionario de pre test aplicado a estudiantes del 5° grado de secundaria de la I.E. Mariano Dámaso Beraún, Paucarbamba.*

**CUADRO N° 4**  
**EVALUACIÓN DE LA POSTURA CORPORAL DE LOS ESTUDIANTES**  
**DEL QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, I.E. “MARIANO**  
**DÁMASO BERAÚN”, PAUCARBAMBA, 2016.**  
**(POST TEST)**

Ord	INDICADORES	EXPERIMENTAL				TOT	CONTROL				TOT
		SI	%	NO	%		SI	%	NO	%	
1	Le gusta la gimnasia aeróbica	30	100	0	0	30	25	93	2	7	27
2	Posee habilidades en gimnasia aeróbica	27	90	3	10	30	12	44	15	56	27
3	Conocimiento e importancia de la gimnasia aeróbica	29	97	1	3	30	12	44	15	56	27
4	Sabe para que sirve la gimnasia aeróbica	30	100	0	0	30	11	41	16	59	27
5	Conoce algún tipo de ejercicio de gimnasia aeróbica	28	93	2	7	30	20	74	7	26	27
6	Entiende lo que es la coordinación	30	100	0	0	30	16	59	11	41	27
7	Practica algún deporte en sus ratos libres.	28	93	2	7	30	20	74	7	26	27
8	Sabe qué es la flexibilidad	30	100	0	0	30	15	56	12	44	27
9	Practica la gimnasia aeróbica	28	93	2	7	30	6	22	21	78	27
10	Sabe qué es la motricidad	29	97	1	3	30	4	15	23	85	27
<b>Promedio aritmético</b>		<b>29</b>	<b>97</b>	<b>1</b>	<b>3</b>		<b>14</b>	<b>52</b>	<b>13</b>	<b>48</b>	

*Fuente: cuestionario de post test aplicado a estudiantes del 5° grado de secundaria de la IE . Mariano Dámaso Beraún, Paucarbamba.*



*Fuente: cuestionario de post test aplicado a estudiantes del 5° grado de secundaria de la IE. Mariano Dámaso Beraún, Paucarbamba.*

**CUADRO N° 5**  
**EVALUACIÓN COMPARATIVA DE LA POSTURA CORPORAL DE LOS**  
**ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA,**  
**I.E. “MARIANO DÁMASO BERAÚN”, PAUCARBAMBA, 2016.**

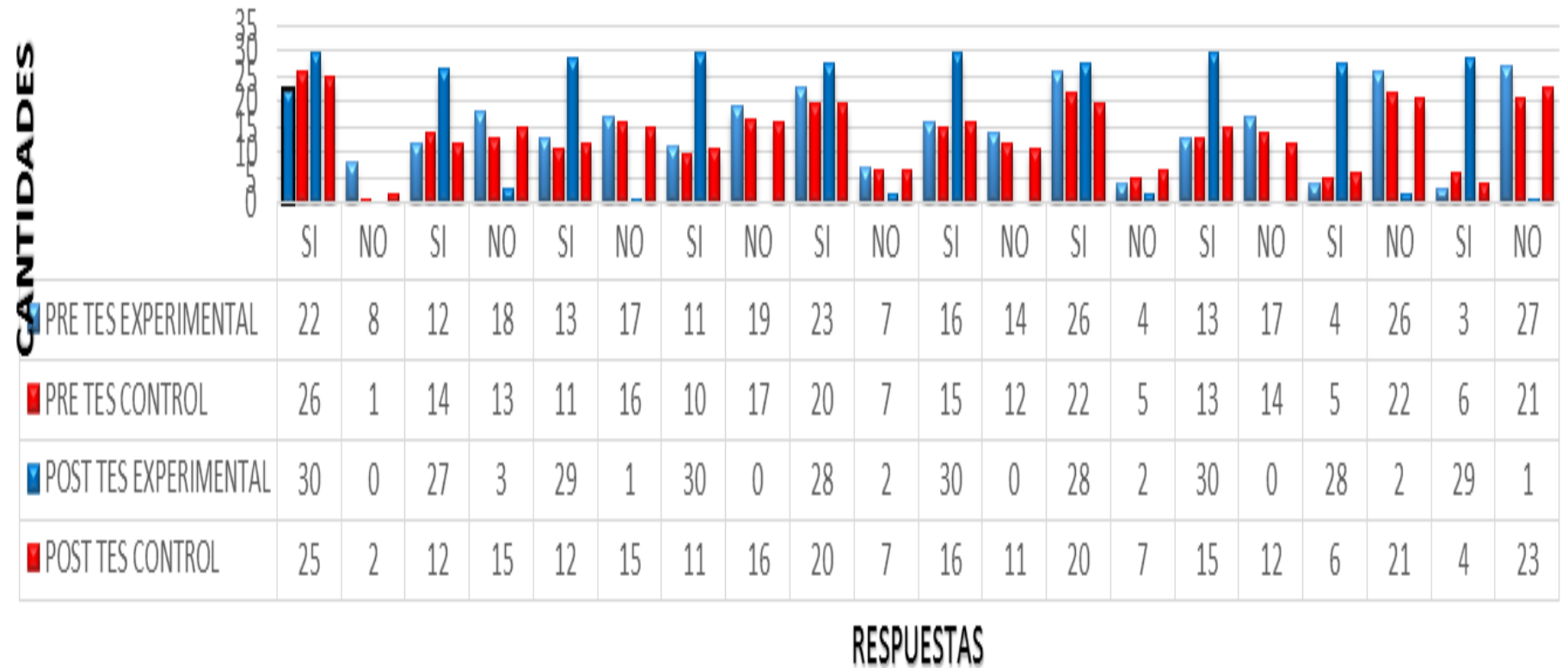
Ind.	PRE TEST								POST TEST							
	EXPERIMENTAL				CONTROL				EXPERIMENTAL				CONTROL			
	SI	%	NO	%	SI	%	NO	%	SI	%	NO	%	SI	%	NO	%
1	22	73	8	27	26	96	1	4	30	100	0	0	25	93	2	7
2	12	40	18	60	14	52	13	48	27	90	3	10	12	44	15	56
3	13	43	17	57	11	41	16	59	29	97	1	3	12	44	15	56
4	11	37	19	63	10	37	17	63	30	100	0	0	11	41	16	59
5	23	77	7	23	20	74	7	26	28	93	2	7	20	74	7	26
6	16	53	14	47	15	56	12	44	30	100	0	0	16	59	11	41
7	26	87	4	13	22	81	5	19	28	93	2	7	20	74	7	26
8	13	43	17	57	13	42	14	52	30	100	0	0	15	56	12	44
9	4	13	26	87	5	19	22	81	28	93	2	7	6	22	21	78
10	3	10	27	90	6	22	21	78	29	97	1	3	4	15	23	65
<b>Prom</b>	<b>14</b>	<b>47</b>	<b>16</b>	<b>53</b>	<b>14</b>	<b>52</b>	<b>13</b>	<b>48</b>	<b>29</b>	<b>97</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>14</b>	<b>52</b>	<b>13</b>	<b>48</b>

*Fuente: Cuadros N°s. 3 y 4.*

*Elaboración: el tesista.*



CUADRO GRAFICO N° 05



■ PRE TES EXPERIMENTAL   
 ■ PRE TES CONTROL   
 ■ POST TES EXPERIMENTAL   
 ■ POST TES CONTROL

### 3.2 CONTRASTACIÓN DE LAS HIPÓTESIS SECUNDARIAS.

Los resultados del trabajo de campo nos permite contrastar con las dos hipótesis secundarias que nos hemos formulado antes de ejecutar nuestro proyecto de investigación; así tenemos las siguientes hipótesis:

3.2.1. Primera hipótesis secundaria: **Las técnicas y estrategias de la gimnasia aeróbica ejecutando los ejercicios de alto y bajo impacto, influye positivamente en la mejora de la postura corporal de los estudiantes del quinto grado de secundaria.**

Esta hipótesis se contrasta con los resultados del cuadro N° 4 (post test), donde se aprecia una considerable mejora de la postura corporal de los estudiantes, quienes antes de recibir el tratamiento experimental, entendían lo que es la coordinación corporal sólo el 53%, (cuadro N° 3); después de recibir el tratamiento experimental a través de los ejercicios de alto y bajo impacto, el 100% de estudiantes (cuadro N° 4) entienden lo que es la coordinación corporal, su importancia en la postura y formación de su estructura física, incrementándose el 47% de sus respuestas en forma positiva. Esta situación, si comparamos con el grupo control, la diferencia es bastante significativa, manteniéndose sus respuestas con similares porcentajes tanto en el pre y post test.

Los resultados comparados y contrastados nos permiten afirmar que las técnicas y estrategias de la gimnasia aeróbica, ejecutando los ejercicios de alto y bajo impacto, influye

positivamente en la mejora de la postura corporal de los estudiantes del quinto grado de secundaria.

**3.2.2. Segunda hipótesis secundaria: Las técnicas y estrategias de la gimnasia aeróbica ejecutando los ejercicios de alto y bajo impacto, influye positivamente en la mejora de las habilidades motoras en los estudiantes de quinto grado de secundaria.**

Los resultados del trabajo de campo nos permite contrastar esta hipótesis en el sentido siguiente: antes del experimento, en la etapa pre test, los estudiantes del grupo experimental, solo el 40% poseían habilidades en gimnasia aeróbica; y demostraban flexibilidad corporal el 43% de estudiantes (cuadro N° 3). Comparando estos resultados con el grupo de control, se aprecia que el 52% de estudiantes poseían habilidades en gimnasia aeróbica, y el 48% demostraban flexibilidad corporal (cuadro N° 3).

Después del tratamiento experimental con las técnicas y estrategias de la gimnasia aeróbica ejecutando los ejercicios de alto y bajo impacto, los resultados fueron los siguientes: el 90% de estudiantes poseen habilidades en gimnasia aeróbica, incrementándose el 50% de respuestas favorables, en comparación del pre test; y el 100% de integrantes de la muestra experimental, demuestran flexibilidad corporal, incrementándose en 57% de respuesta positiva (cuadro N° 4). En cambio en el grupo de control los porcentajes se mantienen similares con pequeñas variaciones.

Con todo ello, después de contrastar los resultados del experimento con la segunda hipótesis secundaria, nos permitimos afirmar que las técnicas y estrategias de la gimnasia aeróbica ejecutando los ejercicios de alto y bajo impacto, influye positivamente en la mejora de las habilidades motoras en los estudiantes de quinto grado de secundaria.

## CAPÍTULO IV

### DISCUSIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 CONTRASTACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL TRABAJO DE CAMPO CON LOS REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS DE LAS BASES TEÓRICAS.

Los resultados del trabajo de campo nos muestran que la gimnasia aeróbica influye positivamente en la formación corporal.

**Respecto a la postura corporal**, los estudiantes antes de recibir el experimento fueron evaluados a través de una prueba cuidadosamente elaborada, cuyas respuestas fueron:

- a. En el pre test: el 53% entendían lo que es la coordinación corporal (cuadro N° 3).
- b. En el post test, después de recibir el tratamiento experimental a través de la gimnasia aeróbica con ejercicios de alto y bajo impacto, el 100% de estudiantes entienden lo que es la coordinación corporal, (cuadro N° 4), notándose una diferencia del 47% favorable respecto al pre test.

Los resultados nos confirman que la gimnasia aeróbica ejecutando con ejercicios de alto y bajo impacto, influye positivamente en la mejora de la postura corporal, resultados que guarda estrecha relación con lo afirmado por Tovar Navas y Escalona Lobaceno R. (2002), quienes refiriéndose a la postura corporal, dicen, la postura corporal es: "... la alineación simétrica y proporcional de los segmentos corporales alrededor del eje de gravedad...", de donde se deduce que una buena postura corporal es aquella en que el cuerpo se mantiene erguido y con la espalda recta, lo que permite tener una oxigenación adecuada y evitar los problemas de columna y de los músculos, en el que prima la coordinación de la mente y el cuerpo.

Es posible tener una adecuada postura corporal, cuando se ha logrado desarrollar de manera consciente e intencional la coordinación de la mente y el cuerpo; es decir, la mente ordena, el cuerpo ejecuta y obedece cuando existe la visión y la intención de lograr alguna meta. La mentalidad de tener una postura corporal adecuada se construye con las ideas y la acción; las palabras y el hecho, porque en la gimnasia aeróbica, existe la coordinación de las palabras con los ejercicios.

Por otro lado, también contrastamos los resultados de nuestro experimento con las conceptualizaciones de Kendall (1985), quien refiriéndose a la postura corporal afirma que la postura corporal es: "la composición de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo humano en todo momento". De estas ideas se colige que no basta tener una buena postura corporal, sino entender lo que significa la postura

corporal que se logra en la constante coordinación de la mente y el cuerpo.

**Respecto a las habilidades motoras** de los estudiantes que recibieron el tratamiento experimental a través de la gimnasia aeróbica, los resultados del trabajo de campo nos muestran lo siguiente:

- a. En el pre test, el 40% de estudiantes poseían habilidades en gimnasia aeróbica, y en flexibilidad, el 43%.
- b. En el post test, el 90% de estudiantes poseen habilidades y el 100% flexibilidad, notándose una significativa diferencia favorable del 50% en habilidades y el 57% en flexibilidad, logrado con técnicas y estrategias de la gimnasia aeróbica, ejecutando los ejercicios de alto y bajo impacto.

Estos resultados nos muestran que la gimnasia aeróbica influye positivamente en la mejora de las habilidades motoras de los estudiantes, lo que nos permitimos contrastar con las teorías de José Ferrater Mora, filósofo español, quien refiriéndose a las habilidades motoras decía: "...posturas físicas que la persona debe adoptar al caminar, correr, sentarse, pararse; un conjunto de posiciones corporales que hacía de la persona su distinción y elegancia...". Nuestros resultados coinciden con las ideas de Ferrater, ya que los estudiantes como efecto de la gimnasia aeróbica aplicada experimentalmente, han desarrollado posturas físicas que se evidencia al caminar, correr, sentarse y pararse, lo que es significativo para ellos, porque están en su etapa de formación física.

También es pertinente contrastar los resultados de nuestro experimento con la afirmación de la Federación Internacional de Gimnasia (1995 Paris), refiriéndose a las habilidades motoras, decían: “el ejercicio aeróbico es una actividad que utiliza los grandes grupos musculares para mantener una intensidad deseada durante un período de tiempo largo de forma rítmica... demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza, potencia, agilidad, coordinación, ritmo, sentido musical y expresión, con utilización de los movimientos característicos de la disciplina (combinaciones coreográficas de brazos y piernas de alta intensidad y gran complejidad)”.

Estamos totalmente de acuerdo con esta conceptualización de las habilidades motoras, ya que se evidencia en los diferentes movimientos que los estudiantes realizan diariamente como efecto de la influencia de la gimnasia aeróbica ejecutando con ejercicios de alto y bajo impacto.

#### **4.2 CONTRASTACIÓN CON LA HIPÓTESIS GENERAL.**

La hipótesis general que direccionó nuestro trabajo de investigación se formuló de la siguiente manera:

**La gimnasia aeróbica ejecutando los ejercicios de alto y bajo impacto influye positivamente en la mejora de la postura corporal de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. “Mariano Dámaso Beraun” de Paucarbamba, Amarilis 2016.**



Con los resultados del trabajo de campo evidenciado a través de la contrastación de las hipótesis secundarias, nos atrevemos a decir que nuestra hipótesis general queda confirmada en todos sus términos.

#### **4.3 APORTE CIENTÍFICO DE LA INVESTIGACIÓN.**

La gimnasia aeróbica ejecutando los ejercicios de alto y bajo impacto influye positivamente en la mejora de la postura corporal.

## CONCLUSIONES

1. Se demostró que la gimnasia aeróbica ejecutando ejercicios de alto y bajo impacto influye positivamente en la mejora de la postura corporal de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. "Mariano Dámaso Beraun" de Paucarbamba, Amarilis 2016.
2. Las técnicas y estrategias de la gimnasia aeróbica ejecutando los ejercicios de alto y bajo impacto influye positivamente en la mejora de la postura corporal de los estudiantes del quinto grado de secundaria.
3. Las técnicas y estrategias de la gimnasia aeróbica ejecutando los ejercicios de alto y bajo impacto influye positivamente en la mejora de las habilidades motoras de los estudiantes del quinto grado de secundaria
4. Se describió habilidades motoras de los estudiantes del quinto grado de secundaria. las características de la gimnasia aeróbica ejecutando los ejercicios de alto y bajo impacto en la mejora de la postura corporal de los estudiantes del quinto grado de secundaria.

## **SUGERENCIAS**

1. A los directores de las instituciones educativas del nivel secundaria, se sugiere disponer que los docentes de educación física, introduzcan en la diversificación curricular, la gimnasia aeróbica para mejorar la postura corporal de los estudiantes.
2. Los docentes de educación física, en sus sesiones de aprendizaje, deben aplicar técnicas y estrategias de la gimnasia aeróbica ejecutando ejercicios de alto y bajo impacto para mejorar la postura corporal y las habilidades motoras de los estudiantes de educación secundaria.
3. La UGEL, a través de especialistas de educación física, deben monitorear, acompañar y asesorar a los docentes del área de educación física y desarrollo corporal, a fin de que se introduzca en la currícula de estudios, la gimnasia aeróbica ejecutando ejercicios de alto y bajo impacto, para contribuir a la formación física adecuada y la postura corporal; así como al desarrollo de las habilidades motoras de los estudiantes del nivel secundaria.

## BIBLIOGRAFIA

- Álvarez Cambra, R. y otros. *Programas para las áreas terapéuticas de la Cultura Física y Ortopedia*. INDER.
- Balius, R. y Cols, Columna vertebral y deporte. Apuntes. Vol XXIV, 1987.
- Clifford Kimber, D. y Gray Carolyne. *Manual de Anatomía y Fisiología*. - - Ciudad de La Habana: Editorial pueblo y Educación, 2da Ed. 1983. - - Cáp.5 p. 100.pp. 223-229.
- García, Joel, *Alegría capitalina en la Gimnasia Aerobia* 1° edición, CHILE Editorial Periódico Granma, 2000.
- Martín, R. *¿El Gallo o la Giraldilla?* 2° edición, CHILE .Editorial: Periódico Juventud Rebelde, 2003.
- Pérez, M. "Educación física. Cuerpo de maestros. Temario para la preparación de oposiciones" Editorial MAD-Eduforma, 2006, Página 25.
- Ponce, Félix, *Es Urgente y Necesario*, 1° edición, Huánuco, Editorial Copynstant, 2014.
- Ramos, E., *El Rey de la Aeróbica*. 2° edición, CHILE. Editorial Periódico Escambray, 2008.
- Santonja, F. (2006) Definición, test para su valoración y referencias de normalidad.
- Tabloide II de la Maestría en Ciencias de la Educación. Fundamentos de la ciencia de la Educación, Habana 2006.
- Vicente, S., *Principales enfermedades causadas por una mala Postura Corporal*. México: Universidad Mesoamérica, 2011.
- Zagalaz, S, "Corrientes y Tendencias de la Educación Física", Editorial INDE. 2001. Página 33.

ANEXOS



## FICHA DE EVALUACIÓN POSTURAL

**NOMBRE Y APELLIDO:**

**FECHA:**

### **EXAMEN DE ACORTAMIENTO MUSCULAR:**

- Pectorales:        Si    No
- Espinales:        Si    No
- Psoas Iliaco:     Si    No
- Isquiotibiales:   Si    No
- Gemelos:         Si    No
- Tibial anterior:  Si    No

### **EXAMEN DE DEBILIDAD MUSCULAR:**

Gemelos:	Si	No
Cuadriceps:	Si	No
Glúteos:	Si	No
Extensores de la columna:	Si	No
Abdominales:	Si	No
Escápulo humerales:	Si	No
Serrato mayor:	Si	No

**OBSERVACIONES:**

### **Rutinas... Formato de una clase**

El formato de la clase tiene bases fisiológicas y lo puedes adaptar a tus Preferencias personales, la siguiente secuencia es para una clase de una hora:

•Instrucción previa:

En este momento les explicas a tus alumnos el objetivo de tu clase, cómo está estructurada y cómo pueden evitar lesiones, además de otras indicaciones generales.

- Calentamiento
- Fase aeróbica
- Enfriamiento
- Ejercicios de tono muscular
- Relajamiento final

Calentamiento:

El objetivo del calentamiento es preparar a tu cuerpo para realizar ejercicios más vigorosos y con más intensidad y así poder reducir al mínimo el riesgo de que sufras una lesión irreparable, así que a tu calentamiento mínimo deberás darle un tiempo de 8 a 12 minutos, y hacer una combinación de movimientos rítmicos y movimientos estáticos involucrando la mayor cantidad de grupos musculares y al realizarlos deberán ser con control y suavidad y así lograrás un estado estable(cuando la demanda y el suministro de oxígeno alcanzan niveles iguales)

Para que tu calentamiento tenga fluidez deberás seguir una secuencia donde incluyas a todos los grupos musculares importantes, a continuación agregamos una lista que pensamos te será de gran utilidad y con un orden específico de arriba hacia abajo.

Calentamiento estático: Coloca tu cuerpo en una posición totalmente estática, abre tus piernas a una posición cómoda con las rodillas relajadas con la espalda recta y tu pelvis apuntando hacia abajo, relaja tus hombros y llévalos hacia atrás contrae tu abdomen y tus glúteos.

Calentamiento rítmico: Ahora es momento de empezar a involucrar a tus grupos musculares más grandes con ejercicios rítmicos, como su nombre lo indica son ejercicios multiseculares dónde vas a empezar a mover tu cuerpo con

Movimientos suaves y controlados. Estos ejercicios te ayudarán a preparar al tu cuerpo para realizar ejercicios más intensos y más vigorosos, ya que te aumentaran el rango movimiento de las articulaciones y sus tejidos aledaños incrementando tu temperatura muscular y tu flujo sanguíneo hacia tus articulaciones, también puedes utilizarlo para preparar tus ejercicios que realizaras más adelante en tu fase aeróbica .

Combinación de los dos calentamientos:

La combinación de los dos calentamientos deberás hacerlo de tal manera que tu actividad física sea estable esto quiere decir que no eleves ni bajas demasiado la intensidad, empieza por



escoger movimientos que no demanden grandes cantidades de oxígeno y así logres mantenerte estable entre fase y fase de cada calentamiento. A continuación te presentamos un ejemplo de cada uno, para lograr una combinación adecuada.

**Primera Fase:**

Ejercicios rítmicos de flexibilidad en su lugar. Ejemplo: Marcha, paso "v", abrir y cerrar, tocar con punta.

**Segunda Fase:**

Calentamiento estático de la parte superior: Cuello (esternocleidomastoideo), Hombros(deltoides), Parte media de la espalda(dorsal), Parte alta de la espalda(trapezio), Pechos(pectoral), Espalda baja(zona lumbar), Fibras laterales del abdomen(oblicuos).

**Tercera Fase:**

Ejercicios rítmicos de flexibilidad con desplazamientos sin elevación de rodillas. Ejemplo: desplazamientos al frente, hacia atrás, desplazamientos laterales.

**Cuarta Fase:**

Calentamiento estático de la parte inferior: Muslos (grupo de los cuádriceps, femorales, Izquiotiviales, sartorio), Glúteo(glúteo máximo), Muslo externo(abductor), Muslo interno(aductor), Pantorrilla.

**Quinta Fase:**

Ejercicios rítmicos de flexibilidad combinando la primera y tercera fase. Ejemplo: Marcha combinado con desplazamiento al frente. Paso "v" combinado con desplazamiento lateral.

**Nota:**

En esta fase ya podrías elevar un poco las piernas para empezar a elevar tu frecuencia cardíaca y prepararte para transición(Curva de campana) a la fase aeróbica.

Transición a la fase aeróbica:

La transición a la fase aeróbica debe asemejarse a una curva de campana en la gráfica de la intensidad de la fase aeróbica. La transición entre el calentamiento y la fase aeróbica se logra elevando la intensidad. Ejemplo:

- Eleva los brazos
- Muévete más intensamente
- Aplauda

**Fase aeróbica: (secuencia)**

Deberás iniciar tu fase aeróbica con movimientos que vayan incrementando la intensidad, estos deberán ser suaves y controlados. Para lograr un buen control de tu estado estable además de evitar alguna lesión de tus pies y tobillos deberás evitar ejercicios de alta intensidad como son los llamados Jumping Jacks, desplazamientos laterales, péndulos, durante los tres primeros minutos de tu fase aeróbica. Deberás combinar ejercicios de alta intensidad con

ejercicios de baja intensidad e intercalarlos de tal manera que el resultado alcance un estado estable.

Es importante que conserves una postura adecuada durante toda la fase aeróbica, esto significa que deberás mantener:

- Tu espalda y abdomen contraído
- Al trotar tus talones deberán llegar siempre al piso
- No debes trotar sobre los dedos de tus pies
- Balancea el peso de tu cuerpo sobre toda la planta de tus pies y no solo sobre los talones
- Evita elevar tus talones hasta tocar tus glúteos ya que este ejercicio hará que tu espalda se arqueé y te cause un estrés
- Es muy importante la respiración durante toda la fase aeróbica, así que deberás hacerla de una manera suave y controlada conforme te lo requieran tus ejercicios.

#### **Variedad de movimientos:**

Ahora deberás mantener el interés tanto tuyo cómo para tus alumnos, además de trabajar la mayor cantidad de tus grupos musculares. Es muy importante que vayas construyendo tu clase de tal manera que tus combinaciones no sean tan complicadas, además de poner atención en el nivel de condición que te encuentres o que se encuentren tus alumnos, si tus movimientos y combinaciones requieren coreografía de brazos y piernas al mismo tiempo ve desglosando primero piernas y después brazos gradualmente o viceversa. Evita las patadas elevadas y brincos en un solo pie por largos periodos de tiempo ya que el impacto y las repeticiones del mismo te pueden ocasionar serias lesiones.

#### **Enfriamiento:**

El enfriamiento te ayudara a que tengas una buena transición entre tus ejercicios de la fase aeróbica y tus ejercicios de tono muscular, recuerda que tu corazón está en una etapa de estrés y deberás ayudarlo a regresar a su estado normal y debes hacerlo gradualmente, además que la sangre que fue enviada a las extremidades durante todo el ejercicio aeróbico deberá regresar con eficacia y rapidez al corazón por lo tanto tu enfriamiento deberá tener un buen tiempo disponible realizando movimientos de brazos y piernas a una intensidad suave y moderada puedes apoyarte de movimientos tipo baile.

#### **Estiramientos:**

Estira tus músculos que involucraste durante tu fase aeróbica, poniendo énfasis en tus (pantorrillas, muslo interno, muslo externo, cuádriceps, flexores de la cadera, isquiotiviales y la espalda baja) deberás estirar cada uno de estos músculos estáticamente antes de terminar tu clase o proseguir con tus ejercicios de tono muscular.

#### **Tono muscular**

El entrenamiento de tono muscular es el mejor medio para mejorar la definición del cuerpo y adquirir fuerza, para ello una persona que inicia este tipo de trabajo

debe ser bien orientada, de lo contrario, puede sufrir lesiones, sobre entrenamiento o, en el menor de los casos, no cumplir con las expectativas de quien realiza los ejercicios.

Un instructor deberá estar pendiente y/o tomar en cuenta:

- Instrucción previa donde se evalúen los objetivos del alumno y su estado físico
- Tipo de ejercicios
- Posición del cuerpo al momento de ejecutar los ejercicios
- Velocidad del ejercicio
- Cambio de rutinas de acuerdo al nivel del practicante
- Alimentación del practicante

¿Deseas saber más sobre tono muscular? ¿Te interesa conocer algunos ejercicios para tono muscular?

### **Lo más actual**

#### **Spinning**

Lo más reciente en clase aeróbica, se trabaja en una bicicleta fija similar a la de carreras. La música que se utiliza es especial y rítmica. El objetivo es lograr llegar a una meta dirigidos por un instructor simulando circular en una ruta imaginaria con una serie de obstáculos. Es un ejercicio completo donde llegas a quemar hasta 600 calorías. El tiempo de duración es de 40 a 45 minutos.

### **NOCIONES MUSICALES**

La importancia de la medición musical Cuando realizamos una clase de gimnasia aeróbica, inmediatamente notamos lo placentero que nos resulta sentir que los movimientos realizados interpretan de alguna manera la música. Para poder comprender esta forma debemos aclarar ciertos conceptos básicos como: tiempo, golpe o acento, etc.

#### **Tiempo**

Llamamos tiempo a la unidad rítmica que se utiliza en una melodía. Para comprender esta unidad lo identificaremos en alguna canción popular, como el "arroz con leche". Si tuviéramos que marcar los tiempos de esta melodía con Aplausos, deberíamos aplaudir en los instantes que marcana los guiones en Primera letra:

Arroz con leche, me quiero casar, con una señorita de San Nicolás. Que sepa coser, que sepa bordar, que sepa abrir la puerta, para ir a jugar. Golpe o acento musical Si seguimos analizando sobre la misma melodía, notaremos que algunos de los aplausos llevarían sonidos más fuertes que otros: Arroz con leche, me quiero casar, con una señorita de San Nicolás. Que sepa coser, que sepa bordar, que sepa abrir la puerta, para ir a jugar.

A estos tiempos los llamamos acentos o golpes musicales.

#### **Frases musicales**

Algo que debemos aprender a reconocer en la música son las frases musicales, Ya que el poder identificarlas nos permitirá conocer bien la música. Así como al Hablar en toda oración reconocemos un sujeto y un predicado, en la música sucede algo parecido. Cada vez que se desarrolla una melodía, ésta es como

una pregunta a otra que será su respuesta, y sin esta segunda melodía, la frase parece inconclusa, como si una pregunta no fuera respondida.

Ejemplo:

Arroz con leche, me quiero casar, (¿Con quién?)

Con una señorita de San Nicolás.

Que sepa coser, que sepa bordar, (¿Y qué más?)

Que sepa abrir la puerta, para ir a jugar.

¿Cómo se cuentan los pasos en aeróbica?

Para contar

Los pasos en aeróbica, debemos utilizar dos tiempos musicales, o sea que realizamos cada paso en cada tiempo musical, salvo para el paso cruzado. (Grave vine), que es un paso de doble duración y lo contamos con dos golpes Musicales o cuatro tiempos. ¿Para qué debemos coreografiar en múltiplos de ocho tiempos?

Los primeros ocho golpes son una primera pregunta, que es respondida en los segundos ocho golpes y que toda esta frase encuentra todo su sentido musical junto a otra posterior, que dura otros dieciséis golpes musicales.

Si realizamos una coreografía que respete estas estructuras musicales y las ejecutamos justo en el momento en que comienza cada frase musical. Cada bloque coreográfico terminará justo con cada frase. De esta manera sentiremos Que vamos realmente con la música y nos parecerá que cada movimiento la interpreta.

FRASE MUSICAL

8 GOLPES

8 GOLPES

16 TIEMPOS

16 TIEMPOS

DOS FRASES MUSICALES = BLOQUE COREOGRÁFICO

DIFERENCIAS ENTRE FRASES MUSICALES

Frase centrada

Frase con instrumentos musicales

Frase con combinación de ambas

¿Cómo se reconoce el primer golpe musical?

Cuando cambia la melodía, cuando se remarca el golpe de algún instrumento

Musical, cuando comienza a cantar el cantante.

Roles fundamentales de la música

Motivación y estimulación: hacia los alumnos y el profesor.

Conductora y guía: de cualquier tipo de

clases, es el elemento sobre el cual se desarrollará la totalidad de la clase.

Ciclos:

Cada movimiento tiene un principio: "fase de iniciación" y una terminación:

"fase de finalización", en algunos movimientos hay entre estas dos fases una "fase de desarrollo". Las diferentes fases del movimiento conjuntamente forman un ciclo de movimiento.

Ejemplo:

Un jumping Jacks tiene su "fase de iniciación" al separar las piernas y su "fase de finalización" al cerrarlas. La suma de estas dos fases forman lo que se denomina

"ciclo de movimiento".

### PASOS BÁSICOS

Son movimientos que involucran gran cantidad de masa muscular para su realización, permitiendo mantener un trabajo aeróbico al ser realizados en forma continua durante un cierto tiempo. Llamamos pasos básicos a aquellos que no sufren ninguna variación y se unen entre si formando combinaciones básicas.

Según el nivel de intensidad de impacto los pasos básicos se dividen en pasos de bajo y alto impacto (low or high impact)

¿Que nombre reciben los pasos básicos?

LOW IMPACT (BAJO)

HIGH IMPACT (ALTO)

Marcha

Trote

Rodilla (knee)

Patada (Kick)

Paso toque (step touch)

Toque paso (Touch step)

Toque paso

Lunges

Lunges

Paso cruzo (grave vine)

Jumping Jacks

## SESIÓN DE APRENDIZAJE Nº 01

<b>REGIÓN:</b> HUÁNUCO <b>UGEL:</b> HUÁNUCO	<b>II.EE. 32223 “ Mariano Damaso Beraun”</b>	<b>Prof: David Ermilo , Mendieta Delgado</b>	
<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE Nº: 1</b>	<b>GRADO/SECCIÓN : 5° B</b>	<b>N° HRS. 2</b>	<b>FECHA:</b> 09/09/2016

### I.- TÍTULO: Aeróbic (iniciación)

- **II.- APRENDIZAJE ESPERADO Y DE EVALUACIÓN:** Conocer los elementos mínimos del ritmo musical (su lenguaje) para su aplicación dentro del marco educativo.

<i>COMPETENCIAS</i>	<i>CAPACIDADES</i>	<i>INDICADOR DE DESEMPEÑO</i>	<i>EVIDENCIA</i>	<i>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN</i>
<i>Valora y práctica actividades físicas y hábitos saludables</i>	1.1	Explora con seguridad y confianza su coordinación global y segmentaria al realizar acciones motrices variadas	Realiza actividades físicas en espacios agradables	FICHA DE OBSERVACIÓN

### III.- MOMENTOS DE LA SESIÓN

<i>SECUENCIAS PEDAGÓGICAS</i>	<i>DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES</i>	<i>MEDIOS Y/O MATERIALES</i>	<i>TIEMPO</i>
<b>INICIO</b>	<p>: se hará una pequeña explicación de los contenidos a ver (5’):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo: ordenación de sonidos que se desarrollan periódicamente durante un tiempo, o la repetición regular de una estructura ordenada.</li> <li>• Elementos del ritmo:           <ul style="list-style-type: none"> <li>. Pulsación: define una serie de intervalos uniformes y equidistantes en el tiempo. Llamados también beats o tiempos.</li> <li>☐ Tempo: frecuencia media de la pulsación musical, el número de pulsaciones por minuto.</li> <li>• Acento: pulsaciones que se destacan por su mayor intensidad, repitiéndose de manera equidistantes en el tiempo. Las diferentes agrupaciones de los acentos determinan los tipos de ritmo:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- binario: dos pulsaciones (1 fuerte + 1 débil)</li> <li>- ternario: tres pulsaciones (1 fuerte + 2 débiles)</li> <li>- cuaternario: unión de dos binarios</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p>Equipo de música</p> <p>-CDS de música: disco-dance, carnaval (samba) y clásica.</p>	15

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frase musical: agrupaciones de estructuras rítmicas que se repiten, estas agrupaciones constarán de un número determinado de pulsaciones, con acentos.</li> <li>• Serie musical: secuencia de cuatro frase musicales de ocho tiempos cada una (32 tiempos en total)</li> </ul> <p>2. Toma de contacto (10')</p> <p>Reconocer las pulsaciones en las canciones propuestas: disco-dance, carnaval samba) y clásica.</p>		
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Seguir el ritmo de la canción: <ul style="list-style-type: none"> <li>- en estático (llevado con pies o manos).</li> <li>- con desplazamiento. Incorporar cambios de dirección.</li> </ul> </li> <li>➤ En grupos de cuatros, caminar siguiendo el ritmo marcado por la música. Se harán pausas, por lo que el alumno deberá de seguir el ritmo aún no sonando la música.</li> <li>➤ De pie, con los ojos cerrados, levantar la mano cuando se considere que empiece una frase musical.</li> <li>➤ Marcar, antes de que suene, el inicio de una frase musical.</li> </ul>	<p>Equipo de música</p> <p>-CDS de música: disco-dance, carnaval (samba) y clásica.</p>	60

CIERRE	<u>Vuelta a la calma y Relajación:</u> Se realizarán estiramientos de cada grupo muscular trabajado, se irá respirando y se procederá a una breve relajación que consistirá en control de la respiración.	Equipo de música -CDS de música: disco-dance, carnaval (samba) y clásica.	15
--------	---	--	----

#### IV. BIBLIOGRAFÍA:

- [http://youtu.be/J\\_YHXu-dvtk](http://youtu.be/J_YHXu-dvtk).
- <http://youtu.be/wfV6yFhLPWk>.
- [Www.feddeportes.com/edf159/selección](http://www.feddeportes.com/edf159/selección)

-----  
 VºBº Director

-----  
 David Ermilo , MENDIETA DELGADO  
 PROFESOR DE EDUC. FÍSICA

-----  
 Sub Director



## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 02

<b>REGIÓN:</b> HUÁNUCO <b>UGEL:</b> HUÁNUCO	<b>II.EE. N° 32223 “ Mariano Damaso Beraun</b>	<b>Prof: David Ermilo , Mendieta Delgado</b>
<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE N°: 2</b>	<b>GRADO/SECCIÓN : 5° B</b>	<b>N° HRS. 2      FECHA: 16/09/2016</b>

**I.- TÍTULO:** Pasos básicos de aeróbic.

- **II.- APRENDIZAJE ESPERADO Y DE EVALUACIÓN:** Una correcta realización de los diversos pasos realizados.

<b>COMPETENCIAS</b>	<b>CAPACIDADES</b>	<b>INDICADOR DE DESEMPEÑO</b>	<b>EVIDENCIA</b>	<b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN</b>
<i>Valora y práctica actividades físicas y hábitos saludables</i>	1.1.	Realiza movimientos sencillos de coordinación global y segmentaria de su elección.	Realiza actividades físicas en espacios agradables	FICHA DE OBSERVACIÓN

### III.- MOMENTOS DE LA SESIÓN

<b>SECUENCIAS PEDAGÓGICAS</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES</b>	<b>MEDIOS Y/O MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>INICIO</b>	a) Estiramientos: Nos colocaremos en semicírculo y estiraremos los grandes grupos musculares, el tren inferior y el superior: - Gemelos. - Cuádriceps. - Glúteo. - Abductores, Aductores. -Abdominal. -Hombros. -Tríceps. -Bíceps. -cuello.	Equipo de música -CDS de música: disco-dance, carnaval (samba) y clásica.	15

	<p>b) Moverse al ritmo de la música: Repartiremos la clase por el espacio, y con música deberán moverse al ritmo de esta. Se empezara con movimientos libres, siempre siguiendo el ritmo, y el profesor ira introduciendo diferentes pasos que la clase ha de imitar mientras se mueve por el espacio. Pasos introducidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Marcha.</li> <li>-Cambio de peso.</li> <li>-V-delante y atrás.</li> </ul>		
<p><b>DESARROLLO</b></p>	<p>a) Colocaremos a la clase en frente del profesor por filas. Si tenemos una sala acondicionada con espejos nos será mucho más fácil corregir los errores que podamos apreciar, ya que ellos mismos, los alumnos, se podrán observar en el espejo. Intentaremos realizar combinaciones de pases simples. Trabajaremos los siguientes pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marcha.</li> <li>- V. hacia delante y hacia atrás.</li> <li>- Mambo.</li> <li>- Step touch.</li> <li>- Cambios de peso.</li> </ul> <p>b) El juego del pañuelo: Este es un juego que realizaremos para practicar los diferentes pasos aprendidos en el ejercicio anterior. Para realizar el juego dividiremos a la clase en dos grupos. El juego consiste en expresar a los compañeros de tu grupo diferentes pasos o el significado de términos como ritmo, frase musical, etc... Para el juego repartiremos diferentes números a cada alumno y en cada grupo tendrán una hoja que pertenecerá al otro grupo. En cuanto el profesor diga un número este tendrá que e ir a al otro grupo mirar su hoja y intentar que su grupo adivine la palabra que tenía escrita sin hablar solo por el movimiento. Las palabras pueden ser varias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Marcha.</li> <li>-Mambo.</li> <li>-Frase musical.</li> <li>-etc...</li> </ul>	<p>Equipo de música</p> <p>-CDS de música: disco-dance, carnaval (samba) y clásica.</p>	<p>60</p>

	c) Trabajo por grupos: En esta parte de la clase se partirá a los grupos de cada sala en dos. Cada grupo deberá crear una coreografía muy sencilla utilizando todo lo que hemos trabajado en clase e incluso dándole un toque de creatividad. Al finalizar todos se juntarán en una sala e irán exponiendo sus bailes al resto de compañeros.		
<b>CIERRE</b>	<u>Vuelta a la calma y Relajación:</u> Realizaremos estiramientos y movimientos articulares. Mientras estiramos comentaremos la sesión con los alumnos, sus sensaciones, sus problemas a la hora de realizar algún ejercicio y si introducirían alguna variante.	Equipo de música -CDS de música: disco-dance, carnaval (samba) y clásica.	15

**IV. BIBLIOGRAFÍA:**

- [http://youtu.be/J\\_YHXu-dvtk](http://youtu.be/J_YHXu-dvtk).
- <http://youtu.be/wfV6yFhLPWk>.
- [Www.feddeportes.com/edf159/selección](http://www.feddeportes.com/edf159/selección)

-----  
VºBº Director

-----  
David Ermilo , MENDIETA DELGADO  
PROFESOR DE EDUC. FÍSICA.

-----  
Sub Director

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 03

<b>REGIÓN:</b> HUÁNUCO <b>UGEL:</b> HUÁNUCO	<b>II.EE. N° 32223 “ Mariano Damaso Beraun</b>	<b>Prof: David Ermilo , Mendieta Delgado</b>
<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE N°: 3</b>	<b>GRADO/SECCIÓN : 5° B</b>	<b>N° HRS. 2      FECHA: 23/09/2016</b>

**I.- TÍTULO:** Pasos básicos de aeróbic 2.

- **II.- APRENDIZAJE ESPERADO Y DE EVALUACIÓN:** Una correcta realización de los diversos pasos realizados.

<b>COMPETENCIAS</b>	<b>CAPACIDADES</b>	<b>INDICADOR DE DESEMPEÑO</b>	<b>EVIDENCIA</b>	<b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN</b>
<i>Valora y práctica actividades físicas y hábitos saludables</i>	1.1.	Demuestra independencia segmentaria, reconociendo su lado derecho e izquierdo con seguridad y confianza.	Realiza actividades físicas en espacios agradables	FICHA DE OBSERVACIÓN

### III.- MOMENTOS DE LA SESIÓN

<b>SECUENCIAS PEDAGÓGICAS</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES</b>	<b>MEDIOS Y/O MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento de la pulsación, el tempo y acento.</li> <li>• Conocimiento del ritmo, la frase y serie musical.</li> <li>• Conocimiento de diferentes tipos de música.</li> <li>• Conocimiento de los pasos básicos del aeróbic.</li> <li>• Conocimiento de Las fases de una clase de aerobic:               <ul style="list-style-type: none"> <li>-Calentamiento.</li> <li>-Parte principal.</li> <li>-Tonificación.</li> <li>-Vuelta a la calma.</li> </ul> </li> </ul>	Equipo de música  -CDS de música: disco-dance.	15

DESARROLLO	<p>Colocaremos a la clase en frente del profesor por filas. Si tenemos una sala acondicionada con espejos nos será mucho más fácil corregir los errores que podamos apreciar, ya que ellos mismos, los alumnos, se podrán observar en el espejo. Intentaremos realizar combinaciones de pases simples. Trabajaremos los siguientes pasos:</p> <p>-Lunge: Son cambios de peso hacia izquierda y derecha.</p> <p>- Gravevan: Viñas o cruces de piernas hacia un lado o hacia otro.</p> <p>- La caja: Paso de cuatro tiempos en el cual se pasa una pierna por delante de otra, hacienda un cruce.</p> <p>-Jumping jack: Consiste en un pequeño salto hacia arriba y caída en sentadilla.</p> <p>-Knee lift: Elevaciones de rodillas.</p>	<p>Equipo de música</p> <p>-CDS de música: disco-dance.</p>	60
CIERRE	<p><u>Vuelta a la calma y Relajación:</u> Realizaremos estiramientos y movimientos articulares. Mientras estiramos comentaremos la sesión con los alumnos, sus sensaciones, sus problemas a la hora de realizar algún ejercicio y si introducirían alguna variante.</p>	<p>Equipo de música</p> <p>-CDS de música: disco-dance.</p>	15

#### IV. BIBLIOGRAFÍA:

- [http://youtu.be/J\\_YHXu-dvtk](http://youtu.be/J_YHXu-dvtk).
- <http://youtu.be/wfV6yFhLPWk>.
- [Wwwefdeportes.com/edf159/selección](http://www.efdeportes.com/edf159/selección)

-----  
VºBº Director

-----  
David Ermilo , MENDIETA DELGADO  
PROFESOR DE EDUC. FÍSICA

-----  
Sub Director

## SESIÓN DE APRENDIZAJE Nº 04

<b>REGIÓN:</b> HUÁNUCO <b>UGEL:</b> HUÁNUCO	<b>II.EE. N°32223 “ Mariano Damaso Beraun</b>	<b>Prof: David Ermilo , Mendieta Delgado</b>
<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE N°: 4</b>	<b>GRADO/SECCIÓN : 5° “ B ”</b>	<b>N° HRS. 2      FECHA: 30/09/2016</b>

### I.- TÍTULO: Step.

- **II.- APRENDIZAJE ESPERADO Y DE EVALUACIÓN:** Reconocer el inicio de los 8 tiempos musicales que componen los diferentes bloques dentro de la música.

<b>COMPETENCIAS</b>	<b>CAPACIDADES</b>	<b>INDICADOR DE DESEMPEÑO</b>	<b>EVIDENCIA</b>	<b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN</b>
<i>Valora y práctica actividades físicas y hábitos saludables</i>	1.1.	Demuestra movimientos coordinados al realizar habilidades motrices específicas que le permiten tener confianza en sí mismo.	Realiza actividades físicas en espacios agradables	FICHA DE OBSERVACIÓN

### III.- MOMENTOS DE LA SESIÓN

<b>SECUENCIAS PEDAGÓGICAS</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES</b>	<b>MEDIOS Y/O MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>INICIO</b>	<p>Se realizará un breve calentamiento con el step, para permitir que los alumnos se acostumbren a la altura del step, aumente su temperatura corporal, frecuencia cardíaca y concentración. Se hará una breve explicación de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La música , el tempo y el doble tempo</li> <li>• Aspectos prohibidos (no bajar del step nunca de frente)</li> <li>• Se moverán arriba y abajo del step siguiendo el ritmo de la música a tempo, a doble tempo y combinando los pasos sencillos o básicos del step.</li> <li>• Explicación de lo que se trabajará a continuación (siempre en movimiento)</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Equipo de sonido</p> <p style="text-align: center;">Usb con melodías diversas</p> <p style="text-align: center;">Silbato</p>	25
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La música , el tempo y el doble tempo</li> <li>• Aspectos prohibidos (no bajar del step nunca de frente)</li> </ul>		90

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se moverán arriba y abajo del step siguiendo el ritmo de la música a tempo, a doble tempo y combinando los pasos sencillos o básicos del step.</li> <li>• Explicación de lo que se trabajará a continuación (siempre en movimiento)</li> </ul> <p>Cada alumno con su propio step: el profesor ira proponiendo pasos y los alumnos repetirán, se irán sumando todos y se acabará formando pequeña coreografía de dos bloques. El profesor propondrá a los alumnos que ellos continúen inventando el tercer bloque con sus pasos y los demás los repitan para que entre todos se construya dicha coreografía. Al finalizar se repetirá dos o tres veces.</p> <p>Pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Básico.</li> <li>☐ Uve step.</li> <li>☐ L-step</li> <li>☐ De lado a lado (over the top)</li> <li>☐ Step rodilla, step femoral, step patada, step tap.</li> <li>☐ Chassé.</li> <li>☐ Mambo.</li> </ul>	<p>Equipo de sonido</p> <p>Usb con melodías diversas</p> <p>Silbato</p>	
<b>CIERRE</b>	<p>En esta última parte, intentaremos realizar una coreografía mezclando los pasos que nuestros alumnos han planteado.</p>	<p>Equipo de sonido</p> <p>Usb con melodías diversas</p> <p>Silbato</p>	20

#### IV. BIBLIOGRAFÍA:

- [http://youtu.be/J\\_YHXu-dvtk](http://youtu.be/J_YHXu-dvtk).
- <http://youtu.be/wfV6yFhLPWk>.
- [Www.wefdeportes.com/edf159/selección](http://www.wefdeportes.com/edf159/selección).

-----  
VºBº Director

-----  
David Ermilo , MENDIETA DELGADO  
PROFESOR DE EDUC. FÍSICA.

-----  
Sub Director

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 05

<b>REGIÓN:</b> HUÁNUCO <b>UGEL:</b> HUÁNUCO	<b>II.EE. N° . N°32223 “ Mariano Damaso Beraun</b>	<b>Prof: David Ermilo, Mendieta Delgado</b>
<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE N°: 5</b>	<b>GRADO/SECCIÓN : 5° “ B ”</b>	<b>N° HRS. 2      07 /10/2016</b>

**I.- TÍTULO:** Aeróbic (estilos).

- **II.- APRENDIZAJE ESPERADO Y DE EVALUACIÓN:** Reconocer el inicio de los 8 tiempos musicales que componen los diferentes bloques dentro de la música.

<b>COMPETENCIAS</b>	<b>CAPACIDADES</b>	<b>INDICADOR DE DESEMPEÑO</b>	<b>EVIDENCIA</b>	<b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN</b>
<i>Valora y práctica actividades físicas y hábitos saludables</i>	1.1.	Demuestra movimientos coordinados al realizar habilidades motrices específicas variadas de complejidad creciente que le permitan tener confianza en sí mismo.	Realiza actividades físicas en espacios agradables	FICHA DE OBSERVACIÓN

### III.- MOMENTOS DE LA SESIÓN

<b>SECUENCIAS PEDAGÓGICAS</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES</b>	<b>MEDIOS Y/O MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>INICIO</b>	<p>se hará una breve explicación de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La música , el tempo y el doble tempo</li> <li>• Se moverán por el espacio siguiendo el ritmo de la música a tempo, a doble tempo y combinando las dos, 8 tiempos a tempo y 8 a doble, 8 introduciendo palmas y 8 realizando deslizamientos hacia delante.</li> <li>• Explicación de lo que se trabajará a continuación.</li> </ul>	Equipo de sonido	15



<p><b>DESARROLLO</b></p>	<p>Todos en círculo explicación de pasos básicos de funky: el profesor ira proponiendo pasos y los alumnos repetirán se irán sumando todos y se montara una pequeña coreografía de dos bloques. El profesor dará libertad y propondrá a los alumnos que ellos inventen el segundo bloque con sus pasos y los demás los repitan para que entre todos se construya dicha coreografía. Al finalizar se repetirá dos o tres veces.</p> <p>Pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deslizamientos derecha izquierda (8) step tap</li> <li>- Se mueven 8 hacia delante 8 sitio con brazos arriba.</li> <li>- 8 igual para atrás y 8 igual en el sitio.</li> <li>- 8 tacon con brazos arriba y abajo.</li> </ul>	<p>Equipo de sonido</p> <p>Usb con melodías distintas</p>	<p>60</p>
<p><b>CIERRE</b></p>	<p>En los mismos grupos en los que están se elegirá a uno de sus componentes para que vaya proponiendo estiramientos juntos con los que realice el profesor. Más tarde se procederá a una relajación tumbados en el suelo e intentando que controlen su respiración.</p>	<p>Silbato</p> <p>Tizas de colores</p>	<p>15</p>

#### IV. BIBLIOGRAFÍA:

- [http://youtu.be/J\\_YHXu-dvtk](http://youtu.be/J_YHXu-dvtk).
- <http://youtu.be/wfV6yFhLPWk>.
- [Www.feddeportes.com/edf159/selección](http://www.feddeportes.com/edf159/selección).

-----  
VºBº Director

-----  
David Ermilo , MENDIETA DELGADO  
PROFESOR DE EDUC. FÍSICA.

-----  
Sub Director

## SESIÓN DE APRENDIZAJE Nº 06

REGIÓN: HUÁNUCO UGEL: HUÁNUCO	II.EE. 32223 “Mariano Damaso Beraun”	Prof: David Ermilo , Mendieta Delgado
UNIDAD DE APRENDIZAJE Nº: 6	GRADO/SECCIÓN : 5º B	Nº HRS. 2      FECHA: 14/10/2016

I.- **TÍTULO:** Aeróbic (coreografía).

- II.- **APRENDIZAJE ESPERADO Y DE EVALUACIÓN:** Cooperar en pequeños grupos para realizar una coreografía.

<i>COMPETENCIAS</i>	<i>CAPACIDADES</i>	<i>INDICADOR DE DESEMPEÑO</i>	<i>EVIDENCIA</i>	<i>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN</i>
Valora y práctica actividades físicas y hábitos saludables	1.1	Explora con seguridad y confianza su coordinación global y segmentaria al realizar acciones motrices variadas	Realiza actividades físicas en espacios agradables	FICHA DE OBSERVACIÓN

### III.- MOMENTOS DE LA SESIÓN

<i>SECUENCIAS PEDAGÓGICAS</i>	<i>DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES</i>	<i>MEDIOS Y/O MATERIALES</i>	<i>TIEMPO</i>
<b>INICIO</b>	1. Calentamiento: se hará un breve calentamiento aeróbico seguido de una explicación de la parte principal (15') <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movilidad articular (5')</li> <li>• La flecha: carrera con cambios de dirección y de ritmo. Éste último depende de la música que suena (8')</li> <li>• Explicación de lo que se trabajará a continuación (2')</li> </ul>	Equipo de sonido  USB con melodías infantiles  Silbato	15
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo por grupos de 4, inventar una pequeña coreografía de 16t (4t por persona) para luego representarla al resto de la clase (10')</li> <li>• Trabajo por grupos de 4. Igual que el ejercicio anterior pero esta vez cada grupo utilizará un objeto por persona (balones, panderetas, cascabeles, maracas...) igual entre los miembros del grupo, con el que tendrán que marcar los tiempos de una coreografía inventada por ellos de 16t (4t por persona) que tendrán que representar posteriormente a la clase (10')</li> </ul>	Equipo de sonido	60

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para finalizar se formaran grupos de 8 personas los cuales deben intentar formar una coreografía de 36t (4t por persona) evitando repetir pasos para representarla posteriormente a la clase (10')</li> </ul>	Usb con melodías	
<b>CIERRE</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>en los mismos grupos de 8 se elegirá a uno de sus componentes para que proponga los estiramientos a realizar (5')</li> </ol>	Equipo de sonido Usb con melodías distintas	15

#### IV. BIBLIOGRAFÍA:

- [http://youtu.be/J\\_YHXu-dvtk](http://youtu.be/J_YHXu-dvtk).
- <http://youtu.be/wfV6yFhLPWk>.
- [Www.efdeportes.com/edf159/selección](http://www.efdeportes.com/edf159/selección)

-----  
 VºBº Director

-----  
 David Ermilo , MENDIETA DELGADO  
 PROFESOR DE EDUC. FÍSICA.

-----  
 Sub Director

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 07

<b>REGIÓN:</b> HUÁNUCO <b>UGEL:</b> HUÁNUCO	<b>II.EE. N° 32223 “ Mariano Damaso Beraun</b>	<b>Prof: David Ermilo , Mendieta Delgado</b>
<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE N°: 7</b>	<b>GRADO/SECCIÓN : 5° B</b>	<b>N° HRS. 2    FECHA: 28/10/2016</b>

**I.- TÍTULO:** : Aeróbic (estilos).

- **II.- APRENDIZAJE ESPERADO Y DE EVALUACIÓN:** Reconocer el inicio de los 8 tiempos musicales que componen los diferentes bloques dentro de la música.

<b>COMPETENCIAS</b>	<b>CAPACIDADES</b>	<b>INDICADOR DE DESEMPEÑO</b>	<b>EVIDENCIA</b>	<b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN</b>
Valora y práctica actividades físicas y hábitos saludables	1.1.	Realiza movimientos sencillos de coordinación global y segmentaria de su elección.	Realiza actividades físicas en espacios agradables	FICHA DE OBSERVACIÓN

### III.- MOMENTOS DE LA SESIÓN

<b>SECUENCIAS PEDAGÓGICAS</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES</b>	<b>MEDIOS Y/O MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La música, el tempo y el pulso.</li> <li>• Frase, bloque y master bip.</li> <li>• Partes de la clase de aeróbic: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.</li> <li>• Explicación de lo que se trabajará a continuación.</li> </ul>	Equipo de sonido  Usb con melodías infantiles  Silbato	15
<b>DESARROLLO</b>	Calentamiento: Este calentamiento aeróbico será muy breve ya que los alumnos ya estarán activos con los ejercicios realizados anteriormente.  - comenzaremos con step tap - 8 lanzo brazo derecha-izquierda y después dobles - 8 pecho derecha-izquierda y después dobles - 8 círculos brazo derecha- izquierda y dobles	Equipo de sonido        Usb con melodías	90

	<p>- 8 rodillas dcha-izq y dobles.</p> <p>- Repetimos todo junto una vez.</p> <p>- Respiramos</p> <p>b) Aeróbic y Estilos: Cada monitor irá enseñando los distintos pasos de las siguientes coreografías con el método de suma. Una vez finalizado, lo repetirán las veces que sea necesario.</p> <p>- AEROBIC</p> <p>- FUNKY</p> <p>- STEP</p> <p>- AEROBOX</p>		
<b>CIERRE</b>	<p><u>Vuelta a la calma y Relajación:</u> Se realizarán estiramientos de cada grupo muscular trabajado durante la clase, se irá respirando y se procederá a una breve relajación que consistirá en control de la respiración.</p>	<p>Silbato</p> <p>Equipo de sonido</p> <p>Usb con melodías</p>	15

#### IV. BIBLIOGRAFÍA:

- [http://youtu.be/J\\_YHXu-dvtk](http://youtu.be/J_YHXu-dvtk).
- <http://youtu.be/wfV6yFhLPWk>.
- [Wwwfdeportes.com/edf159/selección](http://Wwwfdeportes.com/edf159/selección)

-----  
VºBº Director

-----  
David Ermilo , MENDIETA DELGADO  
PROFESOR DE EDUC. FÍSICA.

-----  
SUB DIRECTOR

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

#### GIMNASIA AERÓBICA Y SU INFLUENCIA EN LA POSTURA CORPORAL DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA – UNA EXPERIENCIA PEDAGÓGICA CON ESTUDIANTES DEL 5° GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, INSTITUCIÓN EDUCATIVA “MARIANO DÁMASO BERAUN” DE PAUCARBAMBA - AMARILIS, 2016

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES
<p><b>Problema General</b> ¿De qué manera la gimnasia aeróbica ejecutando ejercicios de alto y bajo impacto influye en la mejora de la postura corporal de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. “Mariano Dámaso Beraun”, Paucarbamba, Amarilis 2016?</p> <p><b>Problemas Específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿De qué manera las técnicas y estrategias de la gimnasia aeróbica ejecutando ejercicios de alto y bajo impacto, influye en la mejora de la postura corporal de los estudiantes del quinto grado de educación secundaria?</li> <li>¿De qué manera las técnicas y estrategias de la gimnasia aeróbica ejecutando ejercicios de alto y bajo impacto influye en la mejora de las habilidades motoras de los estudiantes del quinto grado de educación secundaria?</li> <li>¿Qué características presenta la gimnasia aeróbica ejecutando ejercicios de alto y bajo impacto en la mejora de la postura corporal de los estudiantes del quinto grado de educación secundaria?</li> </ul>	<p><b>Objetivo General</b> Demostrar la influencia de la gimnasia aeróbica ejecutando ejercicios de alto y bajo impacto en la mejora de la postura corporal de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. “Mariano Dámaso Beraun” de Paucarbamba, Amarilis 2016.</p> <p><b>Objetivos Específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Aplicar las técnicas y estrategias de la gimnasia aeróbica ejecutando ejercicios de alto y bajo impacto en la mejora de la postura corporal de los estudiantes del quinto grado de secundaria.</li> <li>•Aplicar las técnicas y estrategias de la gimnasia aeróbica ejecutando ejercicios de alto y bajo impacto en la mejora de las habilidades motoras de los estudiantes del quinto grado de secundaria?</li> <li>•Describir las características de la gimnasia aeróbica ejecutando ejercicios de alto y bajo impacto en la mejora de la postura corporal de los estudiantes del Quinto grado de secundaria.</li> </ul>	<p><b>Hipótesis General</b> La gimnasia aeróbica ejecutando ejercicios de alto y bajo impacto influye positivamente en la mejora de la postura corporal de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. “Mariano Dámaso Beraun” de Paucarbamba, Amarilis 2016.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Las técnicas y estrategias de la gimnasia aeróbica ejecutando ejercicios de alto y bajo impacto, influye positivamente en la mejora de la postura corporal de los estudiantes del quinto grado de secundaria.</li> <li>•Las técnicas y estrategias de la gimnasia aeróbica ejecutando ejercicios de alto y bajo impacto influye positivamente en la mejora de las habilidades motoras de los estudiantes de quinto grado de secundaria.</li> </ul>	<p><b>Independiente:</b> Gimnasia Aeróbica ejecutando ejercicios de alto y bajo impacto.</p> <p><b>INDICADORES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Reconoce la importancia de la gimnasia aeróbica.</li> <li>•Desarrolla las destrezas y habilidades para ejecutar los fundamentos básicos de la gimnasia aeróbica.</li> <li>•Muestra actitudes de colaboración, trabajo en equipo, respeto e integración en la práctica de la gimnasia aeróbica.</li> <li>•Se motiva hacia la práctica de la gimnasia aeróbica.</li> </ul> <p><b>Dependiente:</b> Mejora de la Postura Corporal.</p> <p><b>INDICADORES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Coordinación motriz gruesa</li> <li>•Capacidad de desplazamiento</li> <li>•Movilidad articular y elasticidad de los músculos del cuerpo</li> <li>•Capacidad aeróbica y anaeróbica</li> <li>•Movimientos motrices prolongados y respiración adecuada.</li> </ul>