

Título: Metodología para la enseñanza de la Gimnasia Musical Aerobia a estudiantes con

Necesidades Educativas Especiales Sensoriales Auditivas.

Autores: M.SC. Susana Castillo Sánchez. Prof. Asistente.

Lic. Sandra Guillén Prieto. Prof. Asistente.

Lic. Manuel Felipe Rodríguez Pérez. Prof. Asistente.

M.SC. Reynaldo Sánchez Sondón. Prof. Asistente.

Centro: Instituto Superior Pedagógico “José de la Luz y Caballero “.

RESUMEN

Se propone una Metodología para la enseñanza de la Gimnasia Musical Aerobia para los adolescentes con Necesidades Educativas Especiales Sensoriales Auditivas, problemática dada por la carencia de un estudio investigativo del tema.

La metodología está estructurada en cuatro momentos: Diagnóstico, Planificación (donde se plantean las etapas que conforman la metodología) , Ejecución del proceso y Evaluación.

La metodología se fundamenta en el carácter sistémico de los aspectos didácticos, psicológicos y físicos en el desarrollo del proceso de enseñanza – aprendizaje en la clase de Educación Física. Sirve de guía a los docentes en cada una de las etapas por las que transcurre la misma, en tanto orienta aspectos esenciales que deben ser atendidos en el decursar del proceso docente-educativo en aras de imprimirle un carácter participativo, que promueva la práctica de esta modalidad deportiva, a través de las situaciones de aprendizaje que están dirigidas a que los estudiantes se conviertan en partícipes activos y concienticen sus potencialidades como seres sociales.

A través de la propuesta metodológica, que consta de seis etapas, se ilustran las vías para desarrollar con éxito la enseñanza de la Gimnasia Musical Aerobia a los adolescentes con deficiencias auditivas.

ABSTRACT.

A methodology is proposed for the teaching of Aerobic Musical Gymnastics to adolescents with special hearing needs which responds to the lack of scientific research about the topic.

The methodology is structured in four stages: Diagnosis, Planning (where the stages of the methodology are stated), Implementation of the process and Evaluation.

The methodology is based on the systemic character of the didactic, psychological and physical aspects through the development of the teaching learning process. It works as a guideline to the teachers in each of the stages it goes through, since it orients essential aspects that should be taken into account through the teaching learning process to guarantee a participative style which promotes the practice of such a sports modality by means of the learning situations that are aimed at having the students become active and aware of their potentialities as social beings.

Through the methodological proposal, the authors illustrate the ways to successfully develop the teaching of Aerobic Musical Gymnastics to adolescents with special hearing needs.

La discapacidad de los sordos es un tema controvertido. El sordo, gracias a la visión, tiene la posibilidad de controlar sus propios movimientos, que en él pueden tener lugar con una precisión absolutamente normal, puesto que conserva las posibilidades físicas, del desarrollo corporal, de la adquisición de hábitos y habilidades de trabajo.

La práctica de la Gimnasia Musical Aerobia (GMA) ha cobrado gran popularidad en nuestro país, ganando numerosos adeptos, ya sea como una forma de acondicionamiento físico general o como un deporte de carácter competitivo, basado en rutinas de corta duración y alta intensidad que contienen ejercicios obligatorios y otros de libre creación.

Las actividades aeróbicas ayudan al desarrollo perceptual motor, específicamente imagen y control corporal, orientación espacial, discriminación sensorial, imitación de movimiento, equilibrio y memoria cinestésica. Además, la participación en actividades aeróbicas desarrolla la socialización, el trabajo en grupo, la cooperación y, por otro lado, ayudan a liberar tensión y energía. También mejoran el sentido del ritmo, las habilidades motrices básicas y la confianza en sí mismo.

Con la práctica de la GMA se pretende contribuir a un mayor desarrollo de sus potencialidades, crear una base audiovisual cualitativamente nueva, y un

aspecto muy importante, mejorar la autoestima, la socialización de estos estudiantes y motivarlos más hacia las actividades deportivas.

La metodología propuesta muestra al profesor el camino a seguir para enseñar cada elemento de la coreografía, cómo y en qué momento ejecutarlo.

Constituye un instrumento metodológico para el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Gimnasia Musical Aerobia a sordos e hipoacúsicos que, además de decir cómo y cuándo hacerlo, sugiere la utilización de algunos métodos y procedimientos importantes para lograr el éxito, en el cual no sólo el docente ejecuta todos sus pasos, sino también los estudiantes tienen participación activa a la par del profesor.

1er MOMENTO: DIAGNÓSTICO

Es el punto de partida en esta metodología, pues su realización permite conocer el estado del fenómeno que se investiga para así poder trabajar en función de eliminar o disminuir las dificultades que se detectan.

Para la realización del diagnóstico se sugiere la aplicación de métodos empíricos de investigación (observación y entrevista) desde el propio proceso de enseñanza-aprendizaje, así como lograr la familiarización con los estudiantes, elevar el nivel motivacional, romper barreras de la comunicación y a la vez lograr el desarrollo de cualidades positivas de la personalidad como el colectivismo, la disciplina, la autoestima y la perseverancia.

Es importante que el diagnóstico se realice al inicio del curso pues de ahí se derivarán las estrategias para la futura acción.

Los resultados del diagnóstico permiten al docente planificar y organizar el proceso para su posterior ejecución y evaluación con el objetivo de intervenir en las dificultades detectadas, y sistematizar el trabajo de corrección, lo que redundará en el perfeccionamiento tanto desde el punto de vista de asimilación de los contenidos como en el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades.

2do MOMENTO: PLANIFICACIÓN DEL PROCESO

Este momento rectora a los demás, si partimos de que en el mismo se plantean las etapas de la metodología para la enseñanza de la GMA a sordos e hipoacúsicos.

Aunque la planificación y organización del proceso está centrado fundamentalmente en el docente, esto no niega la necesidad de pensar en el

estudiante, en sus potencialidades, particularidades psicosociales, intereses, motivaciones e inquietudes. Téngase en cuenta que el estudiante es el centro del proceso en su aprendizaje, por lo que es necesario dejarle espacio de participación y creatividad, para que así haga suyo este proceso. Esto indica que desde la misma concepción de la clase, cuando se precisen los objetivos en correspondencia con el contenido y se definan los métodos a utilizar, hay que tener en cuenta la estrecha relación a establecer en el contexto docente con los estudiantes, así como pensar en la manera en que será captado el mensaje que se transmite, que en definitiva garantizará la comprensión del contenido que luego podrá sistematizarse.

Es necesario en este proceso extraer de los estudiantes sus infinitas potencialidades creadoras y que en el mismo prevalezca el vínculo entre lo afectivo y lo cognitivo.

La metodología consta de las siguientes etapas:

I Etapa – Desarrollo del ritmo grupal.

Objetivo: Lograr, a partir de cada ritmo individual, un ritmo colectivo como base que sustenta el trabajo de una clase de Gimnasia Musical Aerobia.

En la metodología que se propone, esta etapa está considerada no sólo necesaria, sino crucial, como base para el trabajo posterior de enseñanza de esta modalidad deportiva a los adolescentes con NEESA.

Para iniciar el desarrollo del ritmo grupal, con apoyo del conteo, percusión con los dedos, sonidos guturales emitidos a un mismo tiempo, ejecución de juegos rítmicos con palmadas, pisadas e instrumentos de percusión, así como la interpretación con movimientos improvisados de brazos y piernas de un patrón rítmico dado, se desarrollará a partir de cada ritmo individual, un ritmo grupal, que no es más que la esencia de una tabla de GMA.

Durante este período, se debe lograr la familiarización con las estudiantes y ganar en comunicación con ellas. De esta forma irán perdiendo el miedo escénico, a la vez que se desarrollarán cualidades positivas de la personalidad como son: el colectivismo, la disciplina, la autoestima y la perseverancia.

Orientaciones:

- Al profesor no le debe preocupar la técnica con que se realicen los movimientos, lo más importante es que logren el ritmo y el trabajo coordinado del grupo.
- Con aquellos estudiantes que presenten dificultades para el acople al ritmo grupal, se debe realizar trabajo individual.

Debido a la importancia de esta etapa, no se debe limitar la cantidad de clases que se utilicen para lograr los objetivos de la misma.

II Etapa - Dirección del complejo aerobio.

Objetivo: Determinar la dirección del complejo aerobio para el desarrollo de habilidades y capacidades físicas.

Esta etapa consiste en definir el objetivo del complejo, teniendo en cuenta las individualidades de los alumnos y su nivel de desarrollo de las capacidades físicas, condicionales y coordinativas. Se debe tener en cuenta que la organización de los ejercicios físicos que estos estudiantes realizan estará encaminada a lograr el objetivo de fortalecer y desarrollar su organismo y a su vez, ejercer una influencia favorable, en particular, en los sistemas cardiovascular y respiratorio.

El complejo de ejercicios puede tener como objetivo desarrollar ritmo, coordinación, equilibrio, flexibilidad, fuerza, resistencia, etc.

Después de un análisis de las características anatómo-fisiológicas de las estudiantes, de su discapacidad y además, por ser principiantes en la práctica de este deporte, se recomienda encaminar el trabajo hacia el desarrollo de algunas habilidades motrices, así como influir en determinadas capacidades coordinativas como ritmo, equilibrio y coordinación.

III Etapa – Edición Musical.

Objetivo: Seleccionar la música que llevará implícito el ritmo de ejecución de los ejercicios y el control de la carga

Esta etapa es de mucha importancia, pues se plantea que la calidad de un complejo aerobio depende, en gran parte, de la calidad de la edición musical. En este deporte la música es un elemento indispensable, la rutina basa todos sus componentes en ella, ya que es la que rige el ritmo de ejecución y la intensidad con que se trabaja. Para seleccionar la música, hay que tener en cuenta las características de los estudiantes con que se va a trabajar. La edición se puede realizar tomando varios fragmentos de obras musicales o puede ser monotemática. Los segmentos musicales se escogen según el contenido, la finalidad, el tiempo, el ritmo de los ejercicios y van acompañados del cálculo del tiempo musical en cuartos y octavos.

Al hacer estas ediciones musicales, se deben cortar las músicas en los cierres de frases musicales, para que resulte más cómodo el empate y para que se vea una terminación o cierre del movimiento con la música.

Las músicas no deben tener saltos bruscos en cuanto a velocidad y tampoco ser tan lentas o tan rápidas que no permitan el trabajo característico de los ejercicios aeróbicos. No deben existir espacios en blanco entre una música y otra.

Se recomienda realizar la selección del tiempo de la música y su carácter emocional, teniendo en cuenta que las frases musicales deben estar en un rango de 90 a 120 beats por minuto (contemplado como música moderada).

Con la ejecución de diferentes posiciones de brazos y piernas, se deben realizar movimientos con el objetivo de identificarse y familiarizarse con la rapidez a que obligan los tiempos de la música.

IV Etapa- Selección de los ejercicios.

Objetivo: Escoger los ejercicios que conformarán la rutina aerobia.

Para conformar el complejo de ejercicios, hay que tener en cuenta su influencia positiva en el organismo y las características individuales y anatómicas-fisiológicas (estado de salud, nivel de preparación física, sexo , edad) de los alumnos. Cuando se comienza a estructurar el sistema de ejercicios es indispensable, ante todo, ver bien el contenido de la edición musical escogida.

Teniendo en cuenta la dirección del complejo, serán seleccionados movimientos fáciles por su estructura, que no exijan contracciones fuertes, ni una concentración muy elevada de la atención.

Se emplearán ejercicios asequibles y variados . Estos serán ejecutados con todos los bioeslabones del cuerpo, con velocidad y amplitud variables, en distintas direcciones y con diferentes esfuerzos musculares.

Se tendrá en cuenta para la confección de las rutinas aeróbicas, la alternancia razonable de ejercicios fáciles con difíciles, tratando de que la posición final de uno, sea la posición inicial del siguiente o por lo menos, que se parezcan por su estructura. Los mismos deben propiciar una influencia multifacética, para contribuir así a evitar sobrecarga y mucho agotamiento en las alumnas.

Se deben incluir:

- | | | |
|----------------------------------|---|-----------------------------|
| 1. Pasos de bajo impacto: | 2. Pasos de alto impacto: | 3. Pasos auxiliares: |
| ➤ Marcha. | ➤ Jumping Jack. | ➤ Paso "V". |
| ➤ Hop. | ➤ Lange aéreo. | ➤ Paso "L". |
| ➤ Piernas separadas. | ➤ Pataditas al frente, al lado y atrás. | ➤ Paso cuadrado. |
| ➤ Paso de toque. | ➤ Patadas al frente y al lateral. | ➤ Doble paso lateral. |
| ➤ Rodillas al pecho. | | |
| ➤ Paso cruzado. | ➤ Lange al lado y atrás | |
| ➤ Lange. | | |

4. Ejercicios de equilibrio y coordinación.

La coreografía o rutina debe mostrar equilibrio entre los patrones de movimientos aeróbicos, es decir, combinaciones de bajo y alto impacto. Debe ser, además, creativa, dinámica, expresiva y poseer transiciones de movimientos fluidos, dichos elementos se enseñan, primero por separado y luego en combinaciones sencillas.

V Etapa- Montaje del complejo aeróbico.

Objetivo: Enseñar los patrones de movimiento que conformarán la rutina aeróbica.

Los ejercicios serán ejecutados, primeramente, con conteo por parte de la profesora y las estudiantes, es decir, con sonidos guturales, también con palmadas y luego con movimientos sencillos de brazos (al frente, laterales) hasta lograr el acople en el trabajo grupal, que es la especificidad de la GMA, como se apuntaba anteriormente.

Poco a poco, se aumentará la complejidad en la ejecución, con movimientos donde se exigirá mayor gasto energético, alternándolos con ejercicios de coordinación y equilibrio. Debido a la afección del aparato vestibular que sufren los sordos e hipoacúsicos pueden presentarse dificultades en el aprendizaje de los ejercicios de equilibrio, por los que se recomienda dedicar mayor tiempo a la enseñanza de los mismos. Los profesores deben estar preparados para recurrir a la improvisación, pues los ejercicios planificados pueden ser rechazados por las alumnas. Estas oportunidades serán aprovechadas para darles la posibilidad de montar sus propios enlaces y combinaciones y de esa forma, desarrollar la independencia y la creatividad.

Para lograr el aprendizaje se hace necesario realizar los ejercicios lentamente, después repetirlos varias veces y por último, ejecutarlos al ritmo que exige la música.

Recordemos que la ejecución correcta de un ejercicio en la GMA es necesario verla desde los puntos de vista estético y emocional. Una incorrecta ejecución disminuye significativamente la efectividad del ejercicio. Por ello, en el proceso

de montaje del complejo, tienen gran peso las orientaciones dadas por el docente, ya que este se convierte en el intermediario entre la música y las estudiantes.

Los ejercicios se demostrarán de frente (como un espejo), y de lado, nunca de espalda al grupo, para propiciar la lectura labio-facial por parte de las alumnas, además, para corregir mejor los errores y mantener el control del grupo, pues estas estudiantes se caracterizan por perder con facilidad la concentración. En correspondencia con el dominio que tengan las alumnas de la lectura labio-facial, se utilizará o no la dactilología.

Es importante realizar simultáneamente la explicación y la demostración para permitirle al alumno una representación adecuada de lo que se trata. La demostración debe asegurar una imagen fiel del ejercicio, pues toda la información es recibida visualmente.

En esta etapa, se deben unir todos los elementos que componen la rutina. El profesor debe ser muy cuidadoso con la corrección de errores, ya que si los movimientos se repiten con dificultad, sería muy difícil eliminar en los estudiantes estos patrones.

VI Etapa- Memorización del complejo.

Objetivo: Ejecutar cada movimiento con el mismo tiempo de la música, con idéntica velocidad y técnica.

Según Ozolin, el dominio de las técnicas deportivas se realiza en el proceso de aprendizaje de acuerdo con el siguiente orden: primeramente, en el deportista se crean representaciones motoras; después, vienen los intentos por realizarlas prácticamente, más tarde, por medio de las repeticiones de lo estudiado, se adquiere el conocimiento que, posteriormente, habrá de convertirse en hábito motor.

La práctica de la GMA no escapa a este algoritmo, pues a través de la sistematización, es decir, repeticiones reiteradas del complejo aerobio, es que se logra la memorización del mismo. Es un trabajo bastante minucioso y agotador. No se pueden lograr resultados positivos en esta etapa si no se tiene una buena memoria motriz y preparación física.

En todos los organismos vivos, está presente una maravillosa propiedad. Su esencia consiste en que después de la realización de cualquier trabajo el organismo no sólo recupera los recursos perdidos, si no que los compensa y con excesos.

Si entre clases pasa demasiado tiempo, este efecto se pierde. Es decir, se pierden esas necesarias propiedades del organismo (en primer orden la capacidad de trabajo) que fueron adquiridas después del esfuerzo. Por eso, la

sistematización de las clases presupone una secuencia de carga y descanso, durante la cual, la clase siguiente se basa en los resultados de la anterior.

La experiencia de este trabajo con adolescentes deficientes auditivos aconseja practicar la GMA 2-3 veces a la semana , con un tiempo de 45 minutos.

En esta etapa, se deben ejecutar los movimientos con la mayor exactitud posible, como fue aprendido anteriormente, al mismo tiempo de la música, pues en este deporte no se busca mejorar tiempos y marcas, aunque sí se trabaja con un tiempo determinado.

Para lograr la memorización y perfeccionamiento de la rutina es necesario ejecutar repetidamente cada movimiento y de esta forma, desarrollar habilidades y capacidades al eliminar los movimientos innecesarios. La utilización del método de repetición en esta etapa es imprescindible.

El proceso de enseñanza de la GMA para sordos e hipoacúsicos incluyó métodos de trabajo que favorecieron el aprendizaje, en los que el profesor y el alumno forman parte activa.

Los métodos nos ayudan a alcanzar el objetivo propuesto, ya que son el instrumento didáctico más importante para dirigir el proceso de enseñanza-aprendizaje.

A continuación expondremos aquellos que más nos aportaron en el desarrollo de nuestra investigación:

- ☞ Método de explicación.
- ☞ Método de demostración.
- ☞ Método de la enseñanza total.
- ☞ Método fraccionado.
- ☞ Método de repetición.

3er MOMENTO: EJECUCIÓN DEL PROCESO

Aquí es donde se pone en práctica todo lo planificado a partir del diagnóstico realizado, la misma requiere motivación positiva, comprensión y sistematización del proceso.

Es importante que el profesor preste atención al momento interactivo en el proceso y estimule al estudiante en cada intervención que se produzca, en especial cuando aún no exista un florecimiento de las relaciones entre los estudiantes e incluso con el profesor. Esto ayuda a que paulatinamente se eliminen las barreras que puedan manifestarse y así contribuir a la construcción de su conocimiento especialmente cuando se trabaja con discapacitados sensoriales auditivos donde es condición indispensable la utilización de la lengua de señas por parte del docente. De esta forma se creará un clima psicológico favorecedor y una transmisión más exacta y profunda de la

información, ya que se está produciendo el enfrentamiento a una nueva modalidad deportiva.

Para poner en práctica este momento de la metodología el profesor puede apoyarse en las siguientes operaciones:

A. Crear relaciones positivas y situaciones de comunicación favorables.

- Ser cortés
- No agredir
- Dar valor a sus ideas
- Comprenderlos
- Hacer observaciones adecuadas.

B. Explicar los contenidos de manera sencilla, lógica, armónica y asequible.

- Atender las características psicosociales
- Ser preciso en la explicación
- La demostración debe representar una imagen fiel del ejercicio

C. Promover la dinámica participativa y de roles en los estudiantes.

- Explotar las potencialidades físicas y cognitivas del discapacitado sensorial auditivo.
- Utilizar diferentes situaciones de aprendizaje.

D. Atender las individualidades de los participantes y del proceso a partir del diagnóstico realizado.

4to MOMENTO: EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

Nos indica cuándo pasar a una nueva etapa del aprendizaje, pues la evaluación es un proceso de retroalimentación y da la medida del cumplimiento de lo planificado.

La forma fundamental de poner en práctica la metodología propuesta con todos los beneficios que puede aportar a los estudiantes sordos e hipoacúsicos es mediante la clase de GMA.

La clase está considerada como la forma más adecuada para el logro de los objetivos de la escuela socialista, porque en ella están dadas las condiciones necesarias para fundir, en un proceso único, la instrucción y la educación.

La Metodología propuesta favorece la enseñanza de la Gimnasia Musical Aerobia a adolescentes con NEESA permitiendo ampliar el horizonte cultural y deportivo de los mismos.

La persona sorda tiene todas las potencialidades físicas y psicológicas para desarrollar el aprendizaje de la GMA, pues cuenta con un ritmo personal y puede ajustarse a un ritmo colectivo factible de lograr con la práctica de esta modalidad deportiva.

La metodología propuesta para el desarrollo de la GMA a partir de sus momentos y etapas, y tomando en cuenta las características psicológicas de los adolescentes sordos, constituye una alternativa pedagógica capaz de desarrollar la práctica de esta modalidad deportiva de una forma positiva permitiendo el desarrollo de habilidades motrices y capacidades físicas en los sordos e hipoacúsicos.

Más que terapéutica relajante o moda, la práctica de la GMA invita al sordo a convertirse en un ente activo de un proceso creador, como un modo de concretar su incorporación a tan reconocida forma de actividad deportiva y social.

BIBLIOGRAFIA

1. ALBALADEJO, LAUREN. Aerobic: para todos. -- Madrid: Ed. Gymnos, 1996.
2. ALVAREZ DE ZAYAS, CARLOS. Metodología de la Investigación. / Carlos A. de Zayas , Virginia Sierra Lombardía. -- La Habana.: MES:1998.
3. BELL RODRIGUEZ, RAFAEL. Sublime profesión de amor.-- Ciudad de La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1996.

4. CID, RAFAEL F. Formación Especializada para atender necesidades educativas especiales. –En *Revista especializada*. -- no 624. vol.16.-- Madrid, 1998.
5. CHAROLA, ANA. Manual práctico de Aeróbica: Las claves para un cuerpo vivo.—Madrid: Ed. Gymnos, 1996.
6. DIAZ PENDAS, HORACIO. Educación de los alumnos con necesidades educativas especiales. Fundamentos y actualidad. -- Ciudad de La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1984.
7. Metodología de la enseñanza de la Educación Física. /Ariel Ruiz Aguilera... [et. al.] 1 y 2 t. – Ciudad de La Habana Ed. Pueblo y Educación, 1986.
8. ORAMAS, SILVESTRE. Aprendizaje, Educación y Desarrollo. – Ciudad de La Habana: Ed. Pueblo y Educación UNICEF, 2000.
9. OZOLIN, N.G. Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. – Ciudad de La Habana: Ed. Científico Técnica, 1983.
10. PROENZA PUPO, JOSE. El perfeccionamiento del Proceso de Comunicación con el discapacitado sensorial auditivo en la práctica del deporte y la Educación Física.—2001.-- Tesis (Doctor en Ciencias de la Cultura Física).-- Instituto Superior de Cultura Física, Holguín, 2001.
11. VIGOTSKI, L.S. Fundamentos de la Defectología.—Ciudad de La Habana : Ed. Pueblo y Educación, 1989.