

## GIMNASIA INFANTIL–FITNESS para NIÑOS-AEROBICA INFANTIL Dario Micillo



“el objetivo para aumentar la actividad física de los niños no son sólo los beneficios de la salud, sino el de crear un estilo de vida que perdure hasta la adolescencia y por tanto para toda la vida”

**Programa Chiquigym. Fitness para niños de 4 a 12 años**

**Chiquigym** es un programa de ejercicios y actividad física para niños de 4 a 12 años, que surge ante las evidencias de que los niños se muestran físicamente inactivos y el sedentarismo avanza en la población infantil. Es necesario que todos los niños dediquen regularmente un tiempo a la práctica de ejercicios adecuados y un programa extraescolar aumente los estímulos físicos-deportivos y su incorporación a los hábitos cotidianos para una vida saludable.

Este programa está diseñado para desarrollarse en gimnasios, colegios y clubes deportivos, incorporando todas las técnicas de la gimnasia moderna, permitiendo así a los niños con menores dificultades al iniciar un programa de ejercicios y lograr un ser humano íntegro y completo en su identidad.

Para ello, principalmente se le brinda espacio a los niños para que se expresen, primero con el cuerpo (gimnasia, juego, teatralización, deportes) luego para la emoción (estados de ánimo) y finalmente con las palabras. Todos los seres humanos nos movemos en tres dominios básicos o dimensiones: La Palabra (nuestra capacidad de hablar y escuchar) la Emocionalidad (emociones y estados de ánimo) y El Cuerpo (o más bien la corporalidad, no me refiero al aspecto biológico de lo corporal sino al aspecto comunicacional, posturas, gestos, movimientos, expresión...etc.)

Los niños se comunican “naturalmente” por el camino de lo corporal y sus emociones, para ir incorporando la palabra y su análisis. Los niños tienen mucho para enseñar a los adultos, ya que no pierden esta conexión con sus pares y disfrutan el tiempo compartido. Su comunicación y vivencia cotidiana es espontánea, natural y buscan identificarse con modelos a imitar para ir desarrollando su personalidad y su inserción en la sociedad. Los valores tan cuestionados en los tiempos que corren, son también parte de un programa de actividad física con niños y están en CHIQUIGYM.

### **MOVIMIENTO Y JUEGO**

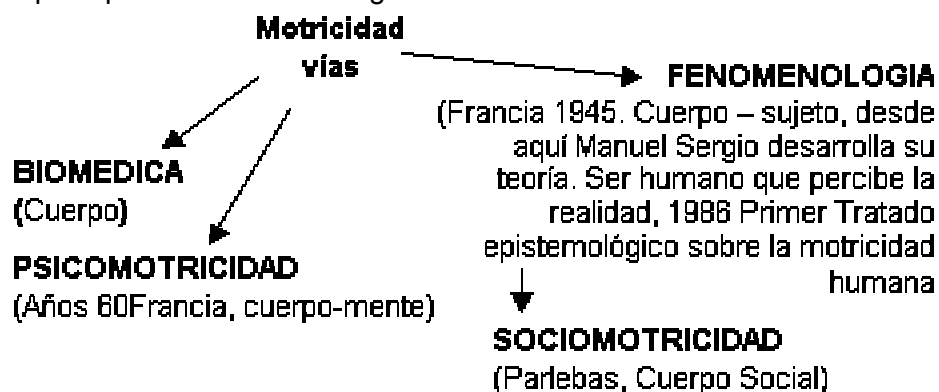
#### **El movimiento: necesidad y capacidad.**

Todos sabemos que los niños en edad escolar tienen la necesidad y la capacidad de moverse, esta simple observación justifica una seria preocupación por la Educación Física escolar, dentro de un sistema educativo del que se presupone que, satisfacer las

necesidades infantiles y el desarrollo de sus potencialidades, forma parte de sus objetivos prioritarios. Hoy en día esto está aún más reafirmado que nunca por los índices a nivel de mortalidad de adultos que difunden los institutos médicos y de prevención de la salud en todo el mundo, lo que nos debe instar a poner el énfasis en las edades tempranas, para facilitarles a los niños un saludable futuro.

Al hablar de motricidad, aparecen distintos enfoques, que muchas veces sólo logran atomizar o fragmentar la propuesta. El análisis de Manuel Sergio (Portugal) tiende a buscar otra distinción en el tema, más acorde con la propuesta presentada en esta obra y su relación con el juego, apareciendo la motricidad humana, como una capacidad humana de vida, como “la energía que nos hace sentir vivos”.

La concepción sería **Movimiento Igual a Vida**, veamos las distintas vías en la que se apoyan las principales ideas e investigaciones sobre el tema:



### Movimiento y motricidad humanos

De las diversas definiciones de la relación entre movimiento y motricidad, citaremos algunas que expresan las opiniones de varios autores, quienes difieren entre sí en sus puntos de vista. Estas opiniones, sintéticamente, son las siguientes:

**Meinel:**

Opina que los contenidos de los términos motricidad y movimiento, son idénticos.

**Buytendijk y Fetz:**

Afirman que el contenido del movimiento debe considerarse como un verdadero subconjunto del contenido de la motricidad.

**Schnabel:**

Sostiene que los dos términos tienen un contenido que, parcialmente, se superpone.

**Marhold, Gutewort y Pohlmann:**

Afirman que los términos motricidad y movimiento, son distintos.

**Trigo Aza, Eugenia:**

La motricidad es comparable a una capacidad humana de vida.

Estas opiniones distintas y hasta opuestas entre sí, han merecido la atención de los investigadores y en los últimos años, han logrado un importante sustento científico, cada uno con su marco referencial respectivo.

### **La habilidad motriz**

Habitualmente se define a una habilidad como la capacidad, adquirida por aprendizaje, para producir resultados preestablecidos, con un máximo de seguridad y un mínimo de consumo de tiempo y de energía, permitiéndole al sujeto en acción un grado efectivo de competencia frente a un objetivo concreto. En esta concepción el movimiento tiene un rol insustituible.

Si bien destreza y habilidad son correctamente interpretadas como una conjunción indivisible, es de hacer notar que el vocablo habilidad engloba un sentido mucho más amplio a la destreza, ya que involucra al conjunto de actitudes y percepciones, así como a la elaboración y selección instantánea de las respuestas de la expresión motriz.

Las habilidades se clasifican en dos grupos, acordes con las características de las destrezas de base:

#### ***Habilidades cerradas.***

Son aquellas en las que el patrón motor es preciso, y su forma tiende a permanecer sin modificaciones. De su invariabilidad depende el éxito de la actividad planteada.

#### ***Habilidades abiertas.***

Son aquellas en las que existe un patrón motor básico, pero su forma y el resultado de la acción son variables, pues deben su éxito a la acomodación o ajuste a las situaciones dinámicas que vayan surgiendo durante la actividad, juego o deporte.

También se pueden mencionar tipos de Habilidad motora;

#### ***Habilidades motrices básicas***

Aquí se contemplan, los saltos, los desplazamientos, los lanzamientos, etc., esto tiene su antecedente en las conductas motoras rudimentarias propias del hombre y su especie.

#### ***Habilidades motrices específicas***

Hablamos de las acciones propias de las técnicas de expresión corporal, del mundo del deporte, la propia realidad y especificidad laboral, etc.

En el aprendizaje de habilidades motrices, intervienen factores externos e internos.

### **Los factores externos son:**

#### ***La información***

El niño recibe constantemente estímulos verbales, sonoros, rítmico sonoros, visuales, y táctiles-cinestésicos.

#### ***El conocimiento de los resultados***

Que para los niños reviste gran importancia porque, afirmándose en sus habilidades, mejoran su actitud y progresan.

#### ***El medio ambiente físico y afectivo***

En un ambiente inadecuado, ruidoso o demasiado amplio, tiende a acentuarse la

tendencia a la distracción de los niños. También influyen el trato afectuoso, el tono de voz y la elección de las palabras.

**Los factores internos que se pueden mencionar son:**

***La motivación***

La sensación de poder hacer, la aceptación en un grupo por parte de los demás y el interés en el tema son factores decisivos en el comportamiento de los niños.

***La edad***

Es, en gran medida, un factor condicionante del aprendizaje motor. Si se desea que la estimulación produzca afectos, es fundamental que ésta se realice en el momento apropiado para cada actividad.

***El sexo***

No existen diferencias de capacidad para el desarrollo de habilidades motrices, entre niños y niñas fundamentalmente hasta los 10 años. Sí existen tendencias culturales y sociales, que condicionan esas actividades.

***La inteligencia***

Juega un papel diferente según el tipo de habilidades que el niño deba enfrentar. En las tareas sencillas no se aprecian diferencias en el desarrollo de habilidades motrices entre niños con coeficientes intelectuales distintos. Sí se perciben en las actividades que requieren la conjunción de percepción, resolución, decisión instantánea y selección del movimiento.

***Sobre la conducta motriz***

Existe consenso en la comunidad científica actual, en cuanto a que el ser humano nace provisto de una memoria motriz de origen genético y que, a partir de esta cualidad predeterminada, irá desarrollando todo su potencial, en función de los estímulos que vaya recibiendo y dependiendo de la cantidad y calidad de ellos, para configurar de esa forma, la denominada memoria motriz de origen histórico.

En consecuencia, la motricidad humana implica un particular fenómeno de adaptación y es una de las formas de interrelación del ser humano con el medio.

Los tres grandes grupos en que actualmente se dividen las capacidades-habilidades motrices: cognitivas, socio-afectivas y motoras, están supeditados, en gran medida, a la educación que, en el futuro, reciba cada individuo, ya se trate de educación formal, no formal o informal, dado que de ella dependerá el nivel y la calidad de esas capacidades.

Esta concepción permite inferir que el movimiento humano es un fenómeno de adaptación y que conlleva los siguientes conceptos, como conducta:

**Sentido:**

Porque todo movimiento persigue un objetivo. Un fin.

**Contenido:**

Porque integra la historia personal del hombre en movimiento.

**Significado:**

Porque expresa, a través del movimiento, todos los contenidos de su historia, que es irrepetible.

**La corporeidad**

Según la define Jorge Gómez, “la corporeidad humana es una construcción permanente que se nutre de la vida cotidiana, los afectos, las emociones, el gozo y el dolor, los impactos sensibles, la apreciación estética, la disponibilidad de vivir en plenitud o restringidamente y también de los conocimientos científicos, pero sin depender estrictamente de ellos”.

Este planteo fue analizado anteriormente por Mariano Giraldes, quien propone que “la educación por el movimiento es una educación corporal, o una educación de la corporeidad. En ella se tiende a reflexionar sobre el papel del cuerpo en la dinámica de la vida y en el contexto de la educación permanente.” Y continúa diciendo: “habría que partir de que se habla de un cuerpo reconocido por su significado, sus deseos, sus exigencias, sus manifestaciones, sus límites y su pertenencia social y cultural.” Y Giraldes finaliza afirmando que “se abandona el criterio de interpretar al cuerpo como un lugar donde se graban experiencias”.

Su concepto básico es que la eficacia corporal es importante, pero no es lo único, ni tampoco lo son los procedimientos didácticos que pretenden demostrarlo desde la acción, por lo que propone revisar el momento de internalización de los conceptos de cuerpo anatómico y de cuerpo biológico.

**La motricidad humana**

Todos los seres humanos nacen con un potencial genético en lo que se refiere a información sobre las acciones motrices que caracterizan a la especie, pero también nacen con una cierta indeterminación genética, lo que les posibilita el adquirir un gran número de movimientos que no les son heredados genéticamente. Esto nos da pie para analizar cómo se perciben las mismas prácticas o propuestas en distintas zonas geográficas o de distinta connotación social, por eso los juegos deben ser recreados acordes al entorno y a sus actores, respetando sus intereses y sus necesidades.

Luego sería bueno analizar sobre cuáles paradigmas nos sustentamos en nuestra labor. Los más comunes son: El físico-deportivo, el psico-motriz y el especulativo, ... usted dónde está situado?.

***La motricidad, según afirma Eduardo Prieto, no puede ser enseñada de una única forma y por consecuencia, tampoco se puede establecer una única forma de aprender. Cuando nos referimos a un tipo de enseñanza, no nos centramos exclusivamente en la acción intencional y sistemática de los docentes, sino que incluimos también a las diversas situaciones no intencionales y también a aquellas en las que el alumno es el gestor de su propio aprendizaje.***

Esta es la razón por la cual, posteriormente se suscita un proceso de aprendizaje, que puede considerarse que dura toda su vida y que va adoptando diversas características, según se modifiquen las variables que actúan sobre el mismo y tenga que amoldarse a ellas. La situación de aprendizaje variará de acuerdo con el cúmulo de información

previa que se tenga y con la riqueza del bagaje de experiencias con que se cuente, todo lo cual difiere drásticamente en la niñez, la adolescencia o la adultez.

Las habilidades motoras susceptibles de ser aprendidas en todos sus matices, pueden requerir de diferentes modalidades o diferentes procesos, que además pueden ser influenciados por factores tales como: el tiempo disponible y la gradación de facilidad o complejidad de cada tema, todo lo cual condiciona las formas, tanto de enseñar, como de aprender.

Víctor da Fonseca señala que la motricidad no es algo impersonal, sino que se transforma a través de la historia social en la conciencia concreta y creadora, a partir de la adquisición del lenguaje, el movimiento engloba la regulación de las intenciones y la concreción de las ideas.

### ***El significado de juego***

En mi opinión, el juego es un importante elemento natural que sirve sustancialmente para vivir en equilibrio psico-físico-social. Cumple una función sociabilizadora y sirve para adquirir conocimientos, para relacionarse con el entorno, para adquirir y mantener la autoestima y para desarrollar la imaginación que conduce a la creatividad, en nuestro campo favorece el desarrollo de las capacidades motrices. Cuando se juega se alcanza un momento de gran libertad y plenitud mediante un estado de abstracción que es tan necesario en el entorno actual. El juego comienza prácticamente en los primeros momentos de vida, se acentúa y se desarrolla plenamente durante la niñez y debería proyectarse a toda la vida.

Huizinga, lo define de ésta forma: “El juego es una acción o una actividad voluntaria, realizada en ciertos límites fijados de tiempo y lugar, según una regla libremente aceptada, pero completamente imperiosa y provista de un fin en sí, acompañada de un sentimiento de tensión y de alegría, y de una conciencia de ser de otra manera que en la vida ordinaria”.

De esta definición surgen cinco elementos esenciales para determinar cuándo una conducta humana es juego:

- Libertad.
- Espontaneidad.
- Placer.
- Satisfacción de una necesidad.
- Diferenciación de la actividad ordinaria.

Ampliando lo expuesto anteriormente y con el propósito de complementar el abanico de posibilidades, estimo que también es conveniente pensar en el juego para los niños como:

- Un espacio para su inocencia.
- Un juego con el azar, en su máxima expresión.
- Un momento único e irrepetible.
- Un tiempo irreal, que para el niño no transcurre. Todo es su tiempo.

Considerando que los niños:

- No buscan un dominio sobre el azar, que es propio de la acción.

- No hay una finalidad establecida.
- No pretenden dominar el resultado, cualquier resultado lo satisface, pues la finalidad está en el juego en sí mismo.
- No aparece la maldad o la agresividad como elemento significativo.

Estas observaciones nos permiten inferir que “el juego es inocente”, porque el que juega es un niño, un niño que juega con el azar y en el azar, en un tiempo que es un “no tiempo” y que a su vez es “todo el tiempo” en un sólo instante.

Un niño verdaderamente juega cuando juega porque sí, siguiendo sus impulsos interiores, sin mayores restricciones que las que plantean las condiciones del medio en que se encuentra. En cada juego infantil aparece la búsqueda libre, la resolución inteligente de la situación, la satisfacción de una necesidad de conocer e integrarse y puede decirse que el juego es la actividad más seria que realiza un niño.

El juego se diferencia de las actividades relacionadas con el estudio y el trabajo, racionalizadas y formalizadas, al desaparecer algunos de los factores que las caracterizan. Deja de ser la actividad humana predominante en la infancia para convertirse en un complemento (lúdico) de la vida adulta.

Pero lamentablemente, muchos adultos pretenden que los niños y las niñas se comporten como adultos en todo y, por supuesto también, en el juego. Así que, los adultos les decimos a qué jugar y cómo jugar, pero muy pocas veces les preguntamos si es de esa forma como, verdaderamente quieren jugar.

Los adultos quisiéramos que los niños y las niñas se comportaran como adultos, pero es necesario que tomemos en cuenta que, para ellos, **vivir es un juego**, es decir que los niños aprenden a través del juego.

El juego del adulto tiende a la búsqueda del descanso o a pasar el tiempo, pero no está sustentado en el placer, casi siempre por no saber qué hacer, por eso a veces se lo niega o se lo deja en un tercer plano.

En concordancia con lo expuesto, el juego educativo cumple múltiples funciones y objetivos, pero lo que determina su verdadero desarrollo es su contenido, es decir su por qué.

De acuerdo al planteo psicomotor de Jean Le Boulch y sociomotor de Parlebas, con respecto a los juegos motores, sugiero el siguiente encuadre en relación a sus contenidos esenciales:

### ***Estructural***

Con relación al espacio-tiempo y a los objetos. En el juego intervienen componentes fundamentales de dominio y organización espacio-temporal y por consiguiente, su práctica en los primeros tramos de la etapa evolutiva contribuye a la adquisición de conceptos y estrategias relacionadas con esas dos nociones básicas.

### ***Relacional***

Con relación a lo socio-afectivo y la sociomotricidad. El aspecto socializante del juego y la comunicación con el otro.

### **Funcional**

Con relación al tipo de movimiento o función, a la dificultad motriz. Se refiere a las capacidades motoras: condicionales o de la condición física y coordinativas.

### **Normativo**

Con relación a las reglas o normas. Aceptar la regla, las normas, las decisiones, el respeto y la tolerancia hacia los compañeros y adversarios; aceptar la derrota, establecer relaciones de amistad y afecto entre los componentes del juego (adversarios eventuales y compañeros). De acuerdo con dónde pongamos el acento será el contenido a desarrollar, pudiendo ser en casi todos los casos, las varias temáticas utilizadas.

## **EL JUEGO**

En *Los orígenes del juego infantil*, Jean Piaget plantea que: “pese a los pronósticos proféticos de los grandes educadores, la pedagogía tradicional ha considerado siempre al juego como una pseudo-actividad carente de significación funcional y aun nociva para los niños, a quienes distrae de sus deberes”.

Transcurridas varias décadas desde que Piaget hiciera estas afirmaciones, podemos observar que no han ocurrido cambios significativos y que la escuela de hoy todavía no le asigna el papel **que el juego educativo merece**. Cuando se refiere al nacimiento del juego en el niño, Piaget señala una diferencia entre el acto inteligente y el juego y esta diferencia radica en la mayor o menor participación de los esquemas de asimilación o acomodación que ellos presentan.

Este autor señala que el juego es casi asimilación pura, es decir, “pensamiento orientado en el sentido dominante de la satisfacción individual”.