

## GIMNASIA AERÓBICA ESCOLAR y GIMNASIA AERÓBICA DEPORTIVA

La practica de la Gimnasia Aeróbica como deporte escolar debe ser más cuidadosa, para que todo alumno pueda aprovechar sus beneficios de salud, de desarrollo motor y corporal, y de interacción social. .

La gimnasia Aeróbica escolar debe tener carácter formativo( **AERÓBICA FORMATIVA**: Coreografías sin inclusión de elementos de dificultad) y de iniciación deportiva respetando el proceso de desarrollo desde la enseñanza, no obstante se pueda llegar a largo plazo al entrenamiento y la especialización.

Si bien la competencia en el deporte es una característica positiva, inculca y promueve valores como el de auto superación, el de la dedicación y el trabajo como medio para alcanzar metas, en la Aeróbica colegial no se proponen objetivos triunfalistas como en la Aeróbica Deportiva.

En la Gimnasia Aeróbica **Deportiva** vemos la competencia priorizada, no obstante debemos proteger la integridad del niño, a través de esquemas flexibles de entrenamiento, que consideren las características de su edad ( no pensar que es un adulto pequeño) , que respeten su desarrollo motor y su desarrollo corporal, así como las fases de sus capacidades. No hay que aplicarle los mismos planteamientos del deportista adulto, que tiene parámetros físicos-síquicos estabilizados, ni simplemente disminuir las pautas o índices cuantitativos de entrenamientos.

En la Gimnasia Aeróbica **Escolar- FORMATIVA** la preparación deportiva debe tener las características de atracción y satisfacción por el movimiento, por eso a través de la realización de secuencias de los pasos básicos de la gimnasia aeróbica, creando combinaciones entre el tren superior( movimientos de brazos) e inferior ( piernas) podemos lograr este objetivo. Dar tareas de creación de secuencias coreográficas.

Estas combinaciones de movimientos se deben realizar **interpretando la música**, la que cumple un rol fundamental en la gimnasia aeróbica.

Que el alumno pueda reconocer e interpretar la música implicaría que sepa contar su fraseo ( la música se estructura de a octavas, es decir 8 tiempos- beats). Los mecanismos para este aprendizaje se pueden materializar en forma de juego, estando en la creatividad del docente el implementar técnicas divertidas para este alcanzar este fin, por ejemplo estimulando a los alumnos a seleccionar ellos el tema musical a analizar, generando a su vez mayor entusiasmo en la realización de la coreografía. En los niños la realización de temáticas determinadas los incentiva notablemente, sintiéndose participes en la elaboración de la coreografía. Se debe entender a la música como un recurso altamente positivo .

Las dinámicas adoptadas por el docente pueden ser de juego, de competición; acentuación en el desarrollo de la preparación física multilateral, manejo de los distintos planos, orientación en el espacio, marcación de las distintas direcciones y el perfeccionamiento de la técnica del movimiento, la repetición del ejercicios mediante distintas situaciones pedagógicas, motivando actitudes de integración para con el grupo. Establecer actividades grupales( de su invención) marcando pautas, con posterior muestra a sus pares.

La Gimnasia Aeróbica Formativa propone al docente el idear estrategias lúdicas, creativas , dinámicas y de participación de los alumnos.

La muestra de la coreografía en exhibiciones y eventos estimula indudablemente la actividad y motiva a la evolución del niño en la practica deportiva.

