

# Adaptación metodológica de la Gimnasia Aerobia Deportiva para su inclusión en las Olimpiadas Especiales

MSc. IRINA MÉNDEZ-NORIEGA (*1mendez@inder.cu*)

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Cuba

MSc. DALIA NAVARRO-ENG

Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación, Cuba

MSc. EDUARDO LÁZARO RAMÓN-LEIVA

Facultad de Ciencias Médicas "Dr. Enrique Cabrera, Cuba

## Resumen

Se realizó un estudio descriptivo-explicativo de exploración empírica, de factibilidad práctica en dos centros médicos psicopedagógicos en la provincia La Habana, teniendo como objetivo: Implementar una adaptación metodológica a la Gimnasia Aerobia Deportiva para su inclusión en las Olimpiadas Especiales. Se seleccionó, de forma intencional, una muestra de 30 educandos entre las dos instituciones para la realización práctica de la actividad propuesta.

La investigación se dividió en tres etapas: la primera, dedicada al análisis y fundamentación teórica (Histórico-Lógico y Análisis Documental); la segunda, a la elaboración y constatación de la factibilidad de aplicación de la adaptación metodológica propuesta (Modelación y Criterio de Especialistas) y la tercera, a la implementación y aplicación (Inductivo-Deductivo y Exploración Empírica de Factibilidad Práctica).

Se realizaron adaptaciones en la terminología, ejecución de los elementos y en la metodología de enseñanza. Se validó de forma teórica y práctica la adaptación metodológica propuesta. Se propone esta adaptación metodológica para la realización de la Gimnasia Aerobia Deportiva como actividad participativa en los Centros Médicos Psicopedagógicos y Escuelas Especia-

## A methodological adaptation for sports aerobic gymnastics for its inclusion in the special olympics

### Abstract

A descriptive-explanatory study of empirical exploration, of practical feasibility in two psycho-pedagogical medical centers in Havana province, having as objective: to implement a methodological adaptation to sportive aerobic gymnastics for its inclusion in the Special Olympics. It was selected by an intentional way, a sample of 30 students between the two institutions for the practical implementation of the proposed activity. The research was divided in three stages: the first, aimed to the analysis and theoretical basement (Logical-historical and documentary analysis); the second, to the elaboration and to confirm the feasibility of the application of methodological adaptation proposed (modeling and specialists criteria) and the third, to the implementation, and application (inductive-deductive and empirical exploration of practical feasibility). Adaptations in the terminology were made, execution of the elements y teaching methodology. It was made valid from a theoretical and practical way the methodological adaptation proposed. It is proposed this methodological adaptation to the practice of the sportive aerobic gymnastics as a participation sport in Psycho-pedagogical Medical Centers and Special Schools and the Yearly National Festival "La Castellana"

**Key words:** hygienic gymnastics, methodology, Olympic Games

les y su inclusión como deporte en las Olimpiadas Especiales y en el Festival Nacional Anual "La Castellana".

**Palabras clave:** gimnasia higiénica, metodología, juegos olímpicos.

## Introducción

La Educación Física y el deporte cumplen una misión fundamental en el desarrollo integral y en la formación educativa de cualquier educando, concepción que no admite cuestionamiento según los postulados del enfo-

que activo-productivo de la pedagogía actual.

Cagigal (1979) planteó, "... la condición educable del hombre apoyado en lo que denomina la primera base antropológica de la Educación Física entendida como inteligencia, la voluntad, la conciencia, la vivencia humana, la humanización del movimiento, permite desde sus perspectivas entender que aquellas no son tan solo el aprendizaje de técnicas deportivas o ejercicios motores, sino que implica precisamente de esas que denomina bases antropofilosóficas como desarrollo del ser humano...".

Desde principios del siglo XX, el desarrollo de las políticas educativas, científicas y tecnológicas, ha venido introduciendo de forma general en la educación y el deporte concepciones positivas en cuanto a la atención y tratamiento de los educandos con necesidades educativas especiales.

Educación en la discapacidad es un reto al que se enfrentan los profesionales de la educación y el deporte, adaptar los currículos y actividades en el marco de la educación física y el deporte, es una tarea que se está comenzando a realizar con mayor rigor científico y metodológico.

Términos como integración, normalización e inclusión son cada vez más frecuentes dentro de la terminología que habitualmente se utiliza, hecho que pone de manifiesto el interés de una participación abierta y sin límites de estas personas en cualquier tipo de actividad.

En la presente investigación se facilita la práctica de una modalidad del deporte: La Gimnasia Aerobia Deportiva, la cual permite el trabajo grupal, aspecto muy relevante en el desarrollo psicosocial de estos educandos. También les garantiza mediante la utilización de la música y la coreografía el desarrollo de capacidades de coordinación. A pesar de estas fortalezas, esta modalidad deportiva no se encuentra incluida en el movimiento de Olimpiadas Especiales.

Al analizar esta problemática en la actual investigación, surge el siguiente **problema científico:**

¿Cómo facilitar la inclusión de la Gimnasia Aerobia Deportiva en las Olimpiadas Especiales?

Para dar respuesta a este problema científico, se formulan en la investigación los siguientes **objetivos:**

#### General

Implementar una adaptación metodológica a la Gimnasia Aerobia Deportiva para su inclusión en las Olimpiadas Especiales.

#### Específicos

1. Determinar los fundamentos metodológicos y prácticos que sustentan la práctica de la Gimnasia Aerobia Deportiva en educandos con discapacidad intelectual.

2. Establecer los componentes y las adaptaciones metodológicas necesarias para la inclusión de la Gimnasia Aerobia Deportiva en las Olimpiadas Especiales.

3. Valorar la posibilidad de aplicación de la adaptación metodológica de la Gimnasia Aerobia Deportiva para su inclusión en las Olimpiadas Especiales.

### Diseño Metodológico

Se realizó un estudio Descriptivo-Explicativo de Exploración Empírica de Factibilidad Práctica en los Centros Médicos Psicopedagógicos "La Edad de Oro No 7" del municipio Cerro y "La Castellana" en Arroyo Naranjo, en La Habana.

De una población de 146 educandos adultos, se seleccionó de forma intencional una muestra de 30 entre las dos instituciones: 12 masculinos y 18 féminas, 14 Síndromes de Down y 16 Lesiones Estáticas del S.N.C. sin impedimento motor invalidante, entrenables según clasificación psicopedagógica y según la discapacidad intelectual clasificada como Severa.

Los métodos utilizados fueron analizados como sistema siguiendo el

orden lógico de las tareas previstas durante la investigación.

**Histórico-Lógico y Análisis y Síntesis:** análisis y fundamentación teórica.

**Análisis documental:** caracterización psicológica y psicopedagógica de la muestra seleccionada.

**Encuesta:** validación teórica según el criterio de especialistas de la adaptación de la Gimnasia Aerobia Deportiva propuesta.

**Procesamiento estadístico:** paquete SPSS11.5 para Windows, incluyó medidas de resumen para variables cualitativas mediante cálculo de frecuencias absolutas y porcentaje.

La confección del informe final, las tablas y los gráficos se realizaron mediante los programas Word y Excel del Office 2007.

## Adaptación Metodológica de la Gimnasia Aerobia Deportiva para educandos con discapacidad intelectual.

#### Objetivo General

Facilitar la inclusión de la Gimnasia Aerobia Deportiva como actividad competitiva participativa en las Olimpiadas Especiales.

#### Etapas de enseñanza

1ra: Enseñanza de elementos técnicos: (60 min clase)

2da: Realización de combinaciones: (60 min clase)

3ra: Montaje coreográfico: (60 min clase)

#### Elementos Técnicos

Pasos básicos y auxiliares

Movimientos de brazos

Patrones de movimiento

Desplazamientos

Formaciones y transformaciones

Posiciones de equilibrio

Saltos y giros

## Discapacidad intelectual moderada y severa

### Conformación de los equipos

Modalidad: Grupo (Integrantes 6)

Composición: Mixta.

Duración: 1.30 a 1.45 min

### Características del terreno

Tamaño del terreno: 7 x 7m

### Característica de los ejercicios.

#### Indicaciones para la competición.

- Los patrones de movimientos serán realizados de forma simétrica.
- Los patrones de movimientos serán efectuados a dos tiempos.
- No se ejecutarán elementos de dificultad.
- El trabajo coreográfico se realizará solamente en la posición de parado.
- Habrá, como mínimo, 4 cambios de formación durante la rutina.
- No se ejecutarán más de 1/8 de movimientos consecutivos de alto impacto.
- Los cambios de formación se efectuarán utilizando el trote.
- Los cambios de formación no se producirán hacia atrás.
- Se permitirá el conteo en voz alta de un guía exterior.
- No se permitirá realizar cargadas ni pirámides.
- No se permitirá ejecutar movimientos de acrobacia.
- No se permitirá la utilización de implementos.

## Discapacidad Intelectual Ligera

### Conformación de los equipos

Modalidades: Grupo (Integrantes 10)

Composición: Mixta

Duración: 2.00 a 2.30 min

### Características del terreno

Tamaño del terreno: 10 x 10m

### Característica de los ejercicios.

#### Indicaciones para la competición.

- Los patrones de movimientos serán realizados de forma combinada (simétrica y asimétrica, con predominio simétrico).
- Los patrones de movimientos serán efectuados a dos tiempos.
- Se aceptarán los elementos de dificultad, de fuerza, equilibrio y flexibilidad sencillos, si son realizados al menos por la mitad de los integrantes.
- El trabajo coreográfico se realizará en las posiciones de parado y piso.
- Se ejecutarán como mínimo 6 cambios variados de formación en la rutina.
- Habrá, como mínimo, una cargada durante la rutina y una pirámide sencilla (al inicio o al final).
- El conteo se efectuará en voz alta por un integrante de la composición.
- No se permitirá realizar movimientos de acrobacia.
- No se permitirá utilizar ningún tipo de implemento.
- Los cambios de formación se ejecutarán utilizando el trote y rodillas arriba.
- Los cambios de formación se realizarán en todas las direcciones.

### Pasos metodológicos de enseñanza

1. Realización de la habilidad con demostración y orientación verbal mantenidas.
2. Realización de la habilidad con demostración y orientación verbal inicial.
3. Realización de la habilidad con orientación verbal sin demostración.
4. Realización de combinación de habilidades con demostración y orientación verbal mantenidas.
5. Realización de combinación de habilidades con demostración y orientación verbal inicial.
6. Realización de combinación de habilidades con orientación verbal sin demostración.

### Niveles de Apoyos Educativos:

- 1er nivel: apoyo guiado, verbal y gestual mantenido.

2do nivel: apoyo verbal y gestual mantenido.

3er nivel: apoyo verbal mantenido.

### Novedad

La realización de una adaptación metodológica novedosa que facilita la inclusión de la Gimnasia Aerobia Deportiva en las Olimpiadas Especiales, permitiendo a los educandos con discapacidad intelectual, la práctica de esta modalidad deportiva con un enfoque científico-metodológico. También esta investigación fortalece el movimiento de olimpiadas especiales al incorporar una nueva modalidad de participación en colectivo.

### Impacto social y metodológico

La práctica de la Gimnasia Aerobia Deportiva facilita el trabajo en colectivo, aspecto muy relevante en las relaciones psicosociales de esta población.

Garantiza con la utilización de la música y el trabajo coreográfico el desarrollo de capacidades coordinativas y habilidades motrices. También enriquece el procedimiento metodológico en el proceso de la práctica deportiva en la discapacidad Intelectual, partiendo de las fortalezas de la Actividad Física Adaptada.

### Conclusiones

1. El análisis de los fundamentos teóricos estudiados, sustenta la viabilidad de la inclusión de la Gimnasia Aerobia Deportiva por sus características metodológicas y prácticas en las Olimpiadas Especiales.
2. Los elementos técnicos y las adaptaciones metodológicas propuestas fueron realizadas según la clasificación de la discapacidad intelectual, lo cual favorece un mejor trabajo diferenciado en la práctica de esta actividad deportiva en la Educación Especial.
3. Se validaron de forma teórica por los especialistas consultados, los

elementos técnicos y las adaptaciones metodológicas propuestas.

4. Se constató de forma práctica la factibilidad de aplicación de la adaptación metodológica propuesta para la inclusión de la Gimnasia Aerobia Deportiva en las Olimpiadas Especiales.

## Recomendaciones

Se propone a las autoridades competentes, la incorporación de la Gimnasia Aerobia Deportiva en el calendario de competencia del festival anual "La Castellana" y en las Olimpiadas Especiales Nacionales.

Se propone, previa autorización, la práctica de la Gimnasia Aerobia Deportiva en las Escuelas Especiales, Centros Médicos Psicopedagógicos y en los Combinados Deportivos para las personas con Discapacidad Intelectual de la comunidad, que no se encuentren ubicadas en institucio-

nes estatales, mediante los profesores que imparten la Educación Física para adultos.

## Bibliografía

- ALBALADEJO, L. (2000). *Aeróbic para todos*, Editorial Gymnos, Madrid.
- CARRO, R. (2002). *Estudio de las Rutinas de Competencia de Gimnasia Aerobia Deportiva*, Tesis de Maestría de Entrenamiento Deportivo. Holguín.
- FUENTES LEYVA, M. (2005). *Retraso Mental. Conceptualización y evolución histórica. Conferencia especializada. Material Mimeografiado*.
- LÓPEZ, MANCHÚN. R. (2000). *Retraso Mental. Conferencia especializada. Material Mimeografiado. Ciudad de La Habana*.
- NAVARRO ENG, D. (2000). *Gimnasia Aeróbica, algunas orientaciones para la preparación de las clases. Manual del Profesor de Educación Física*, La Habana.
- NAVARRO ENG, DALIA. (2005). *Metodología para la enseñanza de la Gimnasia Deportiva Escolar*. Editorial Deportes, LaHabana.

RAMÓN LEIVA, E. L. (2007). *La Gimnasia Aerobia en el desarrollo biopsicosocial de adultos con Retraso Mental del Centro Médico Psicopedagógico No 7 del Municipio Cerro*. Tesina de Diplomado en Cultura Física Terapéutica. La Habana I.S.C.F "Manuel Fajardo".

RAMÓN LEIVA, E. L. (2009). *Adecuación metodológica de la Gimnasia Aerobia para el mejoramiento de la esfera motriz de jóvenes con Retraso Mental. Tesis de Maestría en Cultura Física Terapéutica*. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".

REGLAMENTO INTERNACIONAL (FIG) (2005-2008). *Federación Internacional de Gimnasia Aerobia Deportiva*.

REGLAMENTO INTERNACIONAL (FIG) (2009-2012). *Federación Internacional de Gimnasia Aerobia Deportiva*.

II. VIGOTSKI, L. S. (1989). *Obras completas de defectología*. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

