

# AEROCHILDREN

## AROUND THE WORLD

*Presentado por:*  
*José M. FANDIÑO GARCIA*  
*Telf./Fax:986614210*  
*e-mail:info@afitdomajo.com*  
*web:www.afitdomajo.com*

# AERO-CHILDREN

## AROUND THE WORLD

### INTRODUCCION

Según reciente estadísticas clínicas y sociológicas, actualmente los niños y adolescentes padecen de 2 a 3 veces más Ansiedad y Depresiones, que sus padres cuando eran también jóvenes, debido a la:

COMPETITIVIDAD  
EL PARO  
STRESS

Se les exige ser numero uno en todo.

SINTOMAS más comunes:

IRRITABILIDAD  
AGRESIVIDAD  
INSOMNIO

La practica de actividades Físicas y deportivas conlleva a una forma física y equilibrio psíquico, ayudando a los adolescentes a integrarse de manera positiva en la sociedad, enraizando en su personalidad una forma de vida sana y filosófica deportiva de por vida. Pero además, con la practica de un deporte, descarga la energía negativa que provocan la agresividad de los mismos con la sociedad, la familia y su propia salud.

Dr. BERNARDO MUÑOZ  
(Asociación para la atención Psicológica a la familia. Madrid)

## 1) EL AEROBIC COMO ACTIVIDAD FISICA SALUDABLE

El Aerobic puede constituir una herramienta fundamental para el desarrollo de las habilidades y detrezas del niño, siempre y cuando se respeten sus características Psico-Físicas, desarrollo motor e intelectual.

Un factor primordial es la correcta utilización del principio de ADECUACION. Es decir:

1.1.- Adaptar el Aerobic a las distintas edades y sus características

-Adaptar la Metodología y estrategias de enseñanza.

1.2.- Adecuar la construcción y patrones coreográficos

1.3.-Adecuar la estructura de las sesión

1.4.-Adaptar la Música.

Debemos modificar los Patrones propios del Aerobic para convertirlos en AVENTURA, EXPRESIÓN, INVESTIGACION Y DIVERSIÓN. Para que el niño se sienta atraído por dicha actividad. Los elementos formales del aprendizaje, deben ser IMAGINATIVOS, teniendo presente este factor a la hora de planificar y programar las sesiones.

## 2) EL AEROBIC COMO ACTIVIDAD LUDICO-EDUCATIVA

Uno de nuestros objetivos será acercar a los niños al AREA del conocimiento cultural a través de la música y el movimiento, sin dejar de lado los principales objetivos establecidos en nuestro programa de Fitness Infantil.

Este curso posibilita la manera de conocer y aceptar a otras culturas y a sus Individuos.

Se puede ilustrar a los niños a través de la música, los bailes tradiciones y se les puede enriquecer con historias de cada continente ó país.

El niño a través del juego, imagina, aprende, se comunica y en definitiva descubre el mundo.

### 3) OBJETIVOS

#### 3.1.- FISIOLOGICOS:

- Mejorar el SISTEMA CARDIOVASCULAR
- Mejorar la composición corporal (ESTETICA)
- Mejorar las habilidades y destrezas básicas

#### 3.2.-PSICOLOGICOS

- Conocer y aceptar el propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento.
- Tomar consciencia de la propia situación en el espacio
- Desarrollar el sentido estético y creativo (Imaginación)
- Desarrollar el sentido musical y el ritmo
- Mejorar la capacidad de expresión corporal

#### 3.3.-SOCIOLOGICO

- Desarrollar las relaciones con los demás participando en ejercicios de grupos.
- Ilustrar e incentivar interés hacia diferentes razas y culturas.

### 4) AROUND THE WORLD

Se propone un viaje alrededor del mundo, visitando y conociendo las Músicas, Danzas, Bailes y Culturas de cada continente ó Nación. Realizaremos una transferencia de los patrones básicos del Aerobic a los distintos estilos y danzas seleccionadas.

## 5) ESTRUCTURA DE LA SESION

La estructura para Aerobic Infantil, es prácticamente la misma que para adultos. Ahora bien, donde hallamos las diferencias es esencialmente en los objetivos y contenidos de la misma.

LA DURACION: Va a depender de las edades del grupo; pero aproximadamente 45 a 50' minutos.

INTENSIDAD: Entre 60-70% (Depende de las edades)

### 5.1.-FASE DE CALENTAMIENTO

### 5.2.-FASE PRINCIPAL:

-FASE CARDIOVASCULAR

-FASE BAJADA FRECUENCIA CARDIACA (COOL DOW)

### 5.3.-FASE ESTIRAMIENTOS Y RELAX

## 6) SESION PRACTICA (MASTER CLASS)

## **6.1.-CALENTAMIENTO:**

6.1.1.-AMERICA CENTRAL- MAR CARIBE (JAMAICA): A RITMO DE REAGGE

INTENSIDAD: BAJA

## **6.2.- FASE PRINCIPAL:**

6.2.1.-CONTINENTE AFRICANO: A RITMO DE PERCUSION (TRIVAL)

INTENSIDAD: MEDIA

6.2.2.- AMERICA DEL NORTE (EE.UU.) A RITMO DE COUNTRY

INTENSIDAD: MEDIA ALTA

6.2.3.-EUROPA CENTRAL (FRANCIA): A RITMO DE CAN-CAN

INTENSIDAD: ALTA

6.2.4.-AMERICA DEL SUR-(BRASIL Y LATINOAMERICA) A RITMO DE SAMBA Y RITMOS LATINOS

INTENSIDAD: MEDIA

6.2.5.- COOL DOWN: ASIA (CHINA) TAI-CHI

## **6.3.- ESTIRAMIENTOS: EUROPA - PORTUGAL**