

SECCIÓN 11
DOCUMENTO DESCARGABLE

A EXPRESIÓN CORPORAL E A ACTIVIDADE FÍSICA

INDICE

- I. INTRODUCCIÓN.
- II. A EXPRESIÓN CORPORAL E A ACTIVIDADE FÍSICA.
 - a. Modalidades.
 - b. Clasificación.
- III. O AERÓBIC.
 - a. Definición.
 - b. Normas básicas para a práctica do aeróbic.
 - c. Partes dunha sesión de aeróbic.
 - d. Os movementos en aeróbic.
 - e. A música.
 - f. Beneficios da practica do aeróbic.
 - g. Modalidades dentro do aerobic.



I. Introducción.

A evolución das actividades físicas vinculadas coa expresión do corpo, a música e o ritmo proporciónanos hoxe en día un amplísimo abanico de posibilidades. Dende a oferte inicial do Aerobic, alá polos anos 70, ata as modalidades máis actuais como o aquafitnes, aqua-aerobic, body-combat, os bailes de salón (en todas as súas especialidades= deportivo, acrobático,) etc.; o percorrido da combinación da actividade física, música, ritmo e corpo humano como vehículo de comunicación e expresión foi intensa e productiva, adaptándose en cada momento as necesidades dunha sociedade en constante cambio e dando solucións a millóns de persoas que non atopaban no adestramento deportivo convencional a resposta as súas necesidades de practica de actividade física saudable.

Por outro lado, a expresión corporal forma parte da base de toda acción técnica o dun xesto deportivo. O coñecemento do corpo, das súas posibilidades de movemento, da súa plasticidade, é básico para a concepción integral dun xesto técnico deportivo.

Hoxe en día moitos adestradores deportivos de alto nivel recorren a actividades propias de expresión corporal, como o aerobic, o aquafitnes, etc.; para incrementar as capacidades coordinativas dos seus pupilos, ou introducen a música nos seus adestramentos para mellorar aspectos básicos da coordinación ou do ritmo.

II.- A expresión Corporal e a Actividade Física.

Como materia educativa a expresión Corporal refírese ao movemento co propósito de favorecer os procesos de aprendizaxe, estruturar o esquema corporal, construír unha apropiada imaxe de si mesmo, mellorar a comunicación e desenvolver a creatividade.

O seu obxecto de estudo é a corporalidade comunicativa na relación: ser en movemento nun tempo, un espazo e cunha enerxía determinados. **As estratexias para a súa aprendizaxe baséanse no xogo, a improvisación, a experimentación e a reflexión.** E estes procesos son os que se pon en xogo para o desenvolvemento da creatividade expresiva aplicada a calquera das linguaxes.



Foto: Natación sincronizada: equipo

Aínda que cando falamos de expresión corporal vinculada a Actividade Física directamente pensamos en actividades como o Aeróbic, os Bailes de Salón, a Danza, etc., non podemos esquecer que a expresión corporal é un elemento básico noutras modalidades deportivas, incluídas varias modalidades olímpicas. **A Natación Sincronizada e a Ximnasia Rítmica Feminina** en deportes de verán ou o **Patinaxe Artístico sobre Xeo** en deportes de inverno son exemplos de disciplinas olímpicas onde a técnica deportiva mesturase coa expresión corporal e a plasticidade do movemento humano.



Ximnasia Artística
individual



Natación sincronizada
dúos



Ximnasia Artística
Equipo



Patinaxe Artístico sobre xeo,
individual



Patinaxe Artístico sobre xeo,parellas

A continuación veremos o resumen desta interrelación da expresión corporal e distintas modalidades deportivas e a actividade física.

1. **Modalidades deportivas con alto grado de expresión corporal:**
 - Ximnasia Rítmica Feminina: Individual, equipos.
 - Natación sincronizada: dúos, equipos.
 - Patinaxe artístico sobre xeo: individual masculino/feminino, parellas.
 - Patinaxe artístico sobre patíns.
2. **Modalidades deportivas con grado baixo de expresión corporal**
 - Con menor importancia que os anteriores, pero con elementos propios da expresión corporal podemos atopar modalidades deportivas como a Ximnasia Artística Masculina e Feminina, onde sobre todo nas probas de chan ou na barra fixa feminina se inclúen movementos artísticos nas transicións entre exercicios, recuperacións de diagonais, etc.
3. **Outras modalidades deportivas ou actividades deportivas con intervención da expresión corporal** (ritmo e expresión do corpo).
 - Derivados do aerobio::
 1. *Aquafitness*. Movementos propios do fitness realizados na auga e con música.
 2. *Aquaerobic*: Arobic acuático.
 3. *Aerobic acrobático*: mestura de aerobio e ximnasia deportiva.
 4. *Spinning*: traballo en bicicleta estática ao ritmo da música.
 5. *Body-Combat*: compendio de movementos de deportes de combate (boxeo, karate, taekwondo, etc), realizados ao ritmo da música.



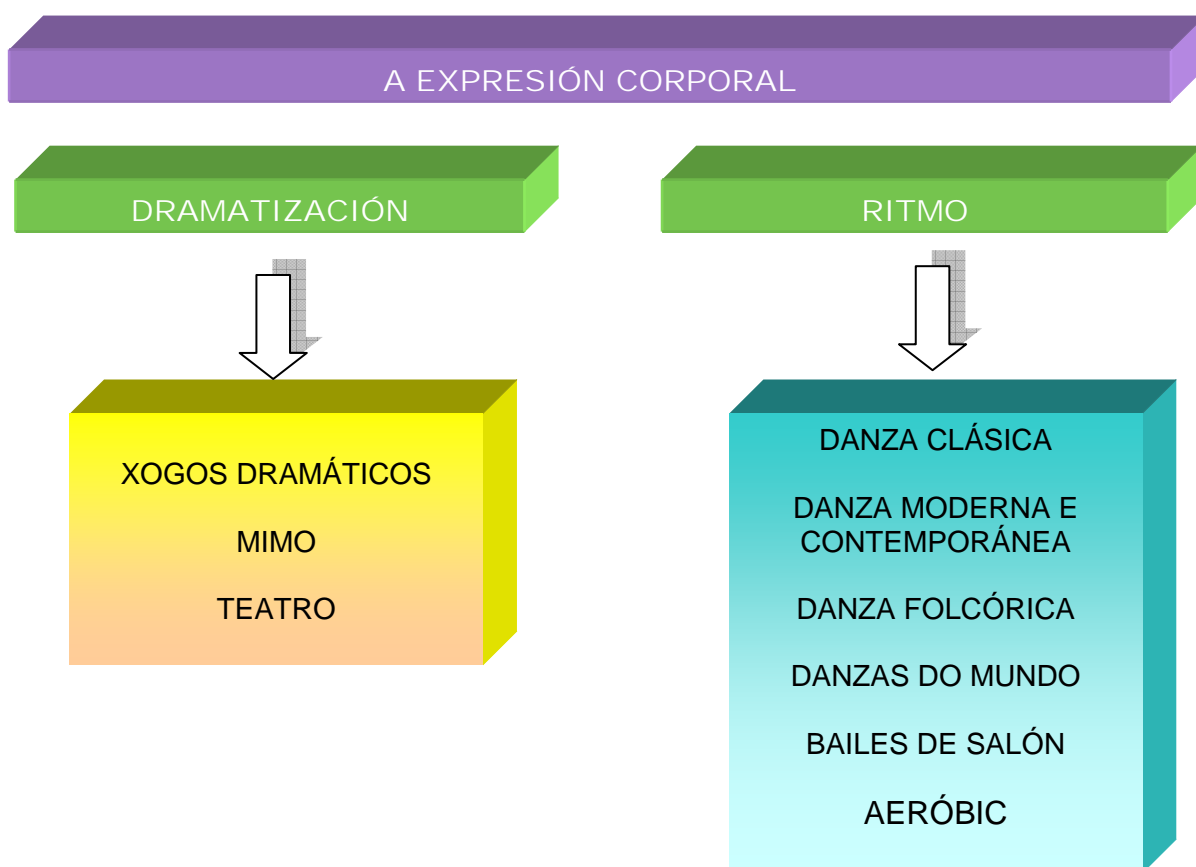
Sesión de Aquaerobic



Bicicleta específica
de spinning.

Clasificación das actividades de expresión corporal

Podemos dividir as actividades propias da expresión corporal en dous grandes grupos: as actividades de dramatización (expresión co corpo de sentimentos, experiencias, vivencias, etc.) e as actividades relacionadas co ritmo e a música (danzas, bailes, ...)



III.- O AERÓBIC: ORIXES

O nacemento do aeróbic podemos situalo no ano 1968, cando aparece publicado en Estados Unidos un libro titulado Aeróbics, cuxo autor, un médico, tenente coronel das forzas armadas norteamericanas chamado Kenneth H. Cooper, presenta un programa de adestramento para o exército do seu país.

O programa consistía en levar a cabo esforzos durante períodos de tempo prolongados, co fin de aumentar o rendemento e a resistencia de quen os realizaban, diminuindo así a porcentaxe de risco a sufrir enfermidades cardíacas e circulatorias (infarto, arteriosclerose...)

a. DEFINICIÓN:

Definimos o **aeróbic** como o exercicio físico aeróbico dirixido, de práctica masiva (en grupo) e acompañamento musical que se desenvolve e organiza para mellorar-mantener a condición física orientada á saúde. É dicir ao benestar físico, psíquico e social.? (Vidal Vidal, J. 2002)

Temos entón que recuperar a definición de exercicio aeróbico:

O exercicio aeróbico en principio é aquel que se realiza en presenza de osíxeno, é o exercicio no que pretendemos que exista un equilibrio entre o achegue e o consumo do mesmo. O exercicio aeróbico é tamén denominado de resistencia ou simplemente resistencia, a cal é unha das capacidades físicas máis importantes a traballar no campo da saúde. Segundo Navarro, F. (1998, 22), o concepto de resistencia na actualidade contempla esforzos con duracións moi amplas que van desde os 20 segundos ata as 6 horas ou máis. A maioría das definicións dadas (Bompa 1983; Ozolín 1983; Platonov 1988; Weineck 1988) inclúen o concepto de capacidade psicofísica do deportista para resistir fatiga.

b. NORMAS BÁSICAS DO AERÓBIC

As normas básicas que debe cumprir calquera tipo de exercicio para ser aeróbico son as seguintes:

1. **O exercicio** debe ser ininterrompido e debe traballar fundamentalmente os grandes grupos musculares que forman as pernas e os glúteos.

2. **A duración** mínima estará entre 12 e 20'. (Aínda que a partir de entre 2-10', unha vez comezado o exercicio e se se realiza a unha intensidade adecuada, entra en funcionamento a vía aeróbica. Nun principio a principal fonte de enerxía é o glucóxeno e a medida que vai avanzando o exercicio no tempo, obtemos a enerxía nunha maior porcentaxe queimando a nosa graxa. Isto ocorre a partir dos 25-30' de comezar o exercicio aproximadamente. É neste momento, en que oxidamos a nosa graxa para obter enerxía, cando estamos perdendo peso, posto que o glucóxeno e o líquido perdidos reporémolos rapidamente mediante a alimentación e a hidratación. En cambio, se a nosa alimentación é adecuada, esta graxa perdida co exercicio non a recuperaremos.

3. **O corazón** traballará a unha intensidade situada entre o 60% e o 80% da súa capacidade máxima mentres dure o exercicio.

4. **Practicarase un mínimo** de 3 días por semana. Para que o organismo poida obter os beneficios que proporciona o aeróbic, o exercicio debe practicarse de forma constante e durante un espazo temporal mínimo de entre 12 e 20', só deste xeito o corpo de cada persoa ten tempo suficiente para alcanzar e manter o nivel de esforzo que necesita, dadas as súas características. A frecuencia mínima que se recomenda para practicar aeróbic é de tres clases por semana e se é posible en días alternos, deste xeito dáse un tempo de reposo ao corpo.

5. **O aeróbic** traballa basicamente dous grandes grupos musculares (pernas e glúteos) xa que, en parte, fundaméntase nos principios do jogging (e na carreira exercítanse fundamentalmente estes grupos). Con todo, isto non quere dicir que non participe a musculatura doutras partes do corpo (brazos, abdome, ombreiros, cintura...)

c. PARTES DUNHA SESIÓN DE AERÓBIC

1. **quecemento:** A súa duración é aproximadamente de 7-10. Toda sesión debe comezar cun quecemento e nel realízase unha combinación de movementos ao ritmo da música e unha serie de estiramentos estáticos que proporcionarán ao organismo un período de axuste do reposo á actividade. Nunca se debe permitir que novos alumnos únanse á clase unha vez finalizado o quecemento.

2. **Fase Aeróbica :** A súa duración é aproximadamente de 25-30'. É a parte na que se realiza un traballo de carácter continuo e de intensidade moderada (¡AERÓBICO!) mediante a combinación dunha serie de pasos (xeralmente establecidos) e uns movementos de brazos; podendo realizarse este traballo en forma libre ou en forma coreografiada. É a parte principal da clase e na que se obterán os beneficios da actividade de carácter aeróbico.

3. **Volta á Calma (Cool-Down)** : A súa duración é duns 5-7'. Nel realízase un gradual descenso da intensidade da actividade mediante unha secuencia fluída de movementos de baixa intensidade e baixo impacto, proporcionando ao organismo un período de axuste da actividade ao reposo.

4. **Traballo localizado:** A súa duración é de 5-10'. É a parte da clase na que se realiza un traballo de tonificación muscular. Pódese traballar de forma localizada: abdominais, glúteos, adutores, abdutores. Poderemos usar o material auxiliar co que contamos como son: mancuernas, cintas elásticas. É a única parte da clase na que se pode prescindir se se considera oportuno. Nunca se poderá prescindir, con todo, do quecemento, da fase aeróbica, do cool-down e dos estiramentos.

5. **Fase de relaxación e estiramentos** : A súa duración é de 5-10'. Ao final da clase é o mellor momento para realizar estiramentos, xa que a temperatura corporal está elevada e condiciónelas músculo- articulares son as idóneas para este traballo, minimizando así o risco de lesión. É unha parte fundamental da clase e nunca se debe rematar unha sesión de Aerobic (o calquera actividade deportiva) sen estirar.

d. OS MOVEMENTOS EN AEROBIC

PASOS BÁSICOS: no aerobio podemos mesturar todo tipo de movementos corporais, desprazamentos, (adiante - atrás, laterais, diagonais), saltos, etc. Tradicionalmente podemos dividir os pasos básicos segundo o seguinte esquema.

BAIXO IMPACTO:	ALTO IMPACTO:
<p>Utilízanse na parte fundamental do queceamento e na modalidade combo (combinación de alto e baixo impacto). Clasifícanse neste grupo de pasos básicos aqueles nos que sempre hai un pé en contacto co chan</p>	<p>Utilízanse fundamentalmente na parte cardiovascular dunha sesión integrados dentro da modalidade de combo (combinación de alto e baixo impacto) Clasifícanse neste grupo de pasos básicos aqueles en os que nalgún momento hai perda de contacto, de ambos os pés, co chan .</p>
PASOS	PASOS
<ul style="list-style-type: none"> - Marcha - Patada alta frontal - Patadas baixas - Fondo - Xeonllo arriba - Elevación de talóns - Paso toca - Viña - Uve 	<ul style="list-style-type: none"> - Carreira - Saltos - Patadas baixas - Patadas altas - Xeonllos arriba - Elevación de talóns

d. A MUSICA

Tanto no aeróbico como no step, así como noutras manifestacións aeróbicas (latino, funk, hip hop, TBC, afro, etc.), a música é imprescindible. Marca os niveis de intensidade de adestramento.

A música é a intensidade do adestramento. Unha música divertida e entusiásmante serve para motivar e interesar ao practicante de Aeróbico, mentres que igualmente expón a estrutura básica do programa de adestramento.

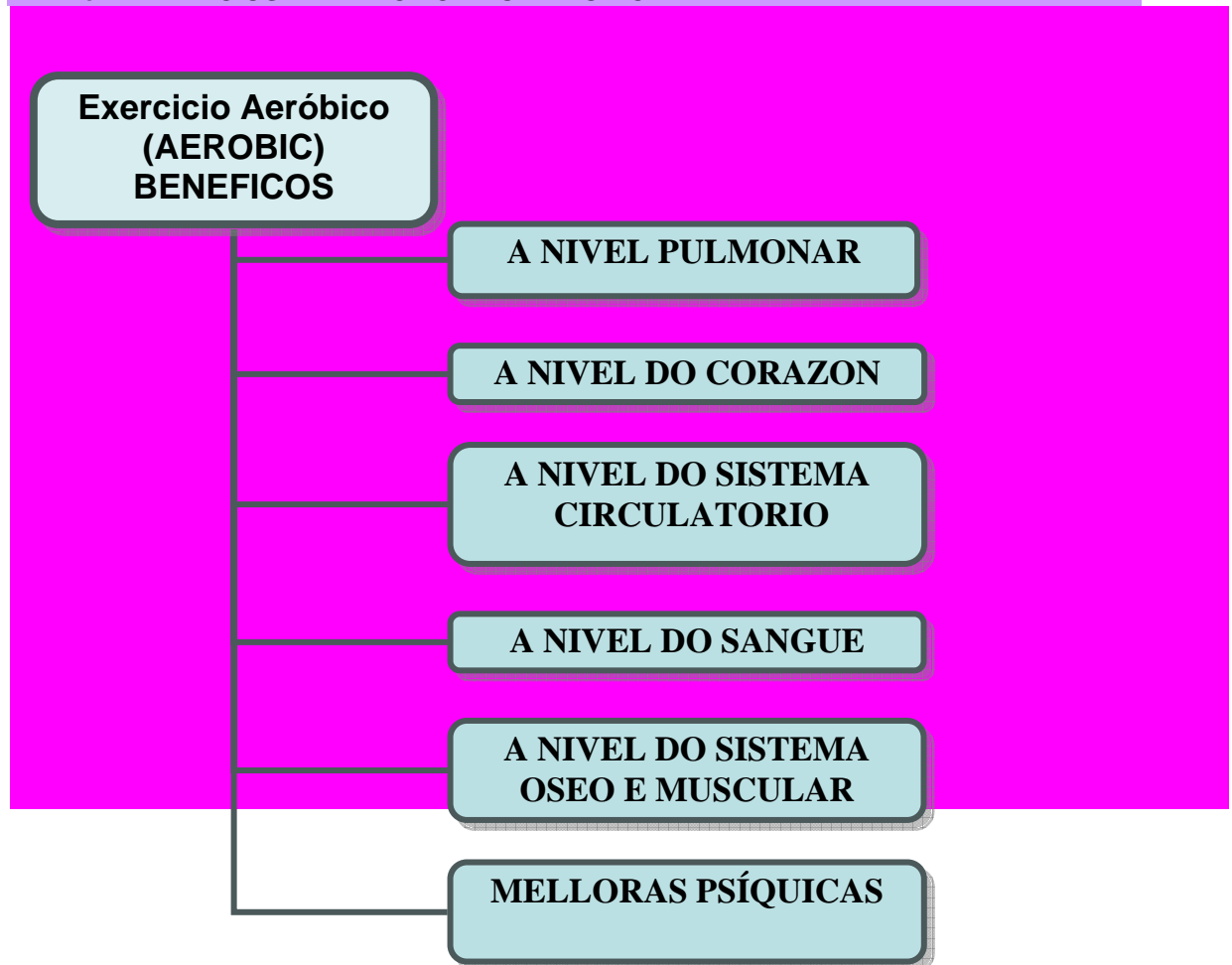
A velocidade da música mídese en golpes por minuto (bpm) e non só dirixe a progresión do exercicio senón que ademais dita a velocidade de execución dos movementos, é dicir, a intensidade do adestramento.

Charola, A. define ritmo como: **“a ordenación de sons no tempo baseándose nuns momentos de tensión e relaxación”** e engade outra definición máis simple do ritmo como: **“a ordenación do movemento no tempo”**. Polo tanto, o son e o movemento poden ser complementarios.

As velocidades recomendadas para cada parte da sesión de Aeróbic son:

- Quecemento: 120 a 130 b.p.m.
- Fase aeróbica: 140-160, cunha intensidade non máxima de 165 b.p.m.
- Fase de tonificación: De 110 a 130 b.p.m.
- Estiramientos e relaxación: Entre 85 e 100 b.p.

e. BENEFICIOS DA PRÁCTICA DO AEROBIC.



Veremos agora mais en profundidade estes beneficios:

Ámbito Pulmonar:

- Aumento da superficie respiratoria (aérea pulmonar de intercambio de gases).
- Ampliación da rede capilar pulmonar.
- Ensanche de veas e arterias pulmonares.
- Mellora a economía respiratoria, é dicir, maior paso de osíxeno cara ao sangue dunha cantidade determinada de aire inspirado

Corazón:

- Diminución das pulsacións de repouso e de traballo co mesmo rendemento (economía do traballo cardíaco).
- Diminución das necesidades de osíxeno do músculo cardíaco.
- Aumento da capacidade de rendemento do corazón.
- Desenvolvemento do corazón do deportista: hipertrofia do músculo cardíaco, aumento do volume, mellora da circulación coronaria.

Sistema circulatorio:

- Diminución ou regulación da presión arterial.
- Incremento da capilarización (aumento da rede circulatoria a nivel capilar).

Sangue:

- Incremento do volume sanguíneo (nuns 1-2 litros)
- Aumento de glóbulos vermellos e glóbulos brancos ou linfocitos.
- Aumento dos niveis de lipoproteínas de alta densidade (HDL) ou colesterol "bo" e diminución das lipoproteínas de baixa densidade (LDL) ou colesterol "malo".

Sistema Óseo e Muscular:

- Favorécese o crecemento e desenvolvemento duns ósos sans e sólidos. Combatemos a osteoporose (perdida de mineralización nos ósos na idade adulta).
- Os músculos fanse máis fortes e resistentes. Uns músculos fortes aseguran unha mellor postura e ademais actúan como forro acolchado para protexer aos ósos de posibles lesións.

Melloras psíquicas:

- Reduce a depresión e a ansiedade ao incrementarse a seguridade nun mesmo.
- A imaxe e a seguridade melloran ao mellorar a forma física.
- Atraso do proceso de envellecemento.
- Reduce os efectos da tensión.
- Aumenta a eficacia do soño.
- Melloran as relacións cos demais.
- Mellora a capacidade de concentración.

e. MODALIDADES DENTRO DO AEROBIC.

STEP.

Un Step é unha plataforma que simula o banzo dun chanzo (de aí o seu nome). É unha sesión aeróbica que contén un programa de Low-impact de longa duración e intensidade variable, baseado no uso dun instrumento denominado step, e que se desenvolve cunha cadencia de movementos rítmicos ao compás da música.

FUNK

O Funk é un novo estilo de traballo con mestura de clase aeróbica e danza moderna, baile "rueiro". Os pasos proveñen do hip-hop, pop, break-dance, rap e baile moderno, por exemplo, onde se realizan unha serie de xiros, voltas, deslizamentos, e movementos de contracción que non se adoitan dar nunha clase aeróbica normal.

SALSA-AERÓBIC

Nace da fusión do aeróbic con ritmos tropicais, en países de berce aeróbica como California, New York ou Miami, de abundante emigración latina. Os pioneiros neste tipo de clase foron instrutores ou bailaríns de orixe latina que inserindo a súa folklore nas habituais clases de aeróbic inventaron así unha nova modalidade cálida e divertida.

Outras correntes derivadas do aerobic:

Nos últimos anos a auxe do aerobic e da actividade física saudable fai que surxan novas actividades e modalidades, que tendo como base o aerobic e o traballo da condición física, mesturan ritmo e música coa actividade física, o traballo aeróbico y en determinados momentos, o traballo anaeróbico..

- **Aquafitnes.** Movementos propios do fitness realizados na auga e con música.
- **Aquaerobic:** Aerobic acuático.
- **Aerobic acrobático:** mestura de aerobic y ximnasia deportiva.
- **Spinning:** traballo en bicicleta estática ao ritmo da música, fases aerobicas e anaeróbicas..
- **Body-Combat:** compendio de movementos de deportes de combate (boxeo, karate, taekowndo, etc), realizados ao ritmo da música.

Bibliografía.

- Tomás Motos. Iniciación a la Expresión Corporal. Barcelona: Humanitas, 1983.
- Tomás Motos y Leopoldo G. Aranda. Práctica de la Expresión Corporal. Ciudad Real, Ñaque
- Jacques Salzer. La Expresión Corporal. Barcelona: Herder. 1984.
- <http://www.vancouver2010.com/>
- <http://sp.beijing2008.cn/>
- <http://www.fep.es>
- <http://www.paidotribo.com/pdfs/740/740.0.pdf>