

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Incidencia de la gimnasia rítmica en el desarrollo de la salud física y mental de los niños del nivel primario.

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación física.

Autor.

Julio Cesar Castillo Estrada

PIURA – PERÚ

2018

# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



Incidencia de la gimnasia rítmica en el desarrollo de la salud física y mental de los niños del nivel primario.

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido y forma.

Julio Cesar Castillo Estrada. (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo. (Asesor)

PIURA – PERÚ

2018



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO.

En Piura, a los cinco días del mes de agosto del dos mil dieciocho, se reunieron en la I.E.P. Pontificia, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Alburquerque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *"Incidencia de la gimnasia rítmica en el desarrollo de la salud física y mental de los niños del nivel primario."* para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor: **JULIO CÉSAR CASTILLO ESTRADA.**

A las NOGUE horas VEINTE minutos y de acuerdo a lo estipulado por el Reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo QUINCE.

Por tanto, **JULIO CÉSAR CASTILLO ESTRADA**, queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial.

Siendo las NOGUE horas con CUARENTA minutos, el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.

  
Dr. Segundo Alburquerque Silva  
Presidente del Jurado

  
Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena  
Secretario del Jurado

  
Mg. Ana María Javier Alva.  
Vocal del Jurado

## **DEDICATORIA**

A mi hija con quienes comparto mis alegrías y tristezas. A mis profesores de la segunda especialidad, que me impulsaron en lograr mis expectativas profesionales.

## ÍNDICE

### **INTRODUCCIÓN**

#### **CAPÍTULO I:**

1.-Problemática.....	03
1.1. Objetivos.....	03
1.1.1.- Objetivo general.....	03
1.1.2.- Objetivos específicos.....	03
1.2.- La gimnasia.....	06
1.2.1.- Las tareas principales de la gimnasia.....	06
1.2.2.- Clases de gimnasia.....	07
1.3.- Historia de la Gimnasia Rítmica.....	07
1.4.- Indagando sobre Gimnasia Rítmica Masculina.....	09
1.5.- La gimnasia rítmica.....	10
1.6.- Beneficios del ejercicio aeróbico.....	15
1.7.- Ejercicios rítmicos.....	17
1.7.1.- La importancia de las actividades rítmicas.....	18
1.7.2.- Tipos de actividades rítmicas:.....	18
1.8.- Salud física.....	18
1.8.1.- La importancia de hacer ejercicios físicos.....	18
1.9.- Programas de Ejercicios Físicos.....	22
1.10.- Salud mental .....	24
1.11.- Coordinación motriz.....	25
1.12.- Taller de gimnasia rítmica como un medio para el desarrollo humano.....	27
<b>CONCLUSIONES</b> .....	31
<b>REFERENCIAS CITADAS</b> .....	22

## **RESUMEN**

El presente trabajo académico brinda los aportes importantes sobre la importancia que puede tener la gimnasia rítmica puede ayudar a mejorar la salud de los niños en el nivel primario, muchos estudios y aportes científicos relacionados a las actividades física y de salud explican en detalle todos los beneficios y las formas de como ejecutarlas, cada vez son más las evidencias científicas que relacionan un adecuado estilo de vida con la mejora en la calidad de la misma. El ejercicio físico tiene un efecto sobre los sistemas retrasando la involución de éstos de forma considerable, previniendo enfermedades contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos, busca mejorara la salud física y mental de este grupo de la población de estudiantes del nivel primario.

**Palabras claves:** gimnasia rítmica, Capacidades Condicionales, Ejercicio Física

## **INTRODUCCIÓN**

Dentro de las diversas actividades extra programáticas realizadas a nivel Escolar primario, encontramos ciencias, artes y deportes, desde esta última actividad nace la inquietud por comprender los sentidos que se configuran alrededor del deporte escolar, específicamente la gimnasia rítmica.

La gimnasia rítmica escolar, llamada así por el contexto, en principio suele ser de carácter recreativo, donde las escuelas y colegios crean talleres extra programáticos, con el fin de que alumnas(os) tengan un espacio donde puedan desarrollar sus destrezas y habilidades en esa disciplina ya que mucho se practica actividades deportivas lucrativas. En este sentido, se pierde el llamado deporte recreativo y pasaría a llamarse deporte de competición.

Con este estudio se quiere dar relevancia a la importancia de los talleres que se realizan en las escuelas, donde el hacer, no es solo un hacer sinsentido, este va más allá de lo que aprenden y de lo que son capaces de hacer las personas, también tiene que ver con lo que sienten, con lo que las motiva, lo que las impulsa y emociona a realizar diversas actividades.

Esta investigación está enfocada a la gimnasia rítmica en un contexto escolar, como un medio para el desenvolvimiento humano, el desarrollo de habilidades y destrezas, y no como un fin para lograr grandes gimnastas. Si se consideran los planteamientos de Émile Dalcroze (citado por Canalda, 1998), se encuentra que la educación rítmico corporal a nivel escolar no nace con la intención de lograr fines en sí mismos, sino más bien adquirir fortalezas que favorezcan el desarrollo humano.

El objetivo es conocer cuáles son los sentidos, motivaciones e inquietudes que movilizan a las estudiantes del nivel primario a practicar gimnasia rítmica.

# **CAPÍTULO I**

## **1.-Problemática**

La problemática actual en nuestro país sobre la calidad en educación, nos plantea serios y necesarios desafíos que involucran directamente a los diversos actores de la institución escolar, siendo uno de los más importante el “estudiante”, palabra que etimológicamente (del latín) significa esfuerzo, por esta razón para los romanos un estudiante no era alguien que necesariamente aprendiera, lo que cumplían con esta función eran llamados discípulos, matriz griega que tiene mayor significado que la anterior. Según Tomas de Aquino, aquel que busca la verdad para lograr el conocimiento con esfuerzo se denomina estudiante.” (Alvarado, 2009).

El motivo por investigar en esta disciplina deportiva, nace desde una inquietud propia, ya que los estudiantes buscan realizarse y desarrollarse en algún ámbito y los profesores o guías muchas veces no logran entregarles lo que ellos necesitan, donde posiblemente no existe un diálogo entre las personas (profesor – alumno) en el cual ellos puedan decir lo que esperan y manifestar sus necesidades y expectativas. De lo contrario los profesores terminan haciendo lo que ellos quieren y no lo que realmente necesitan los alumnos. (Alvarado, 2009).

Los adolescentes buscan un espacio o grupo al cual pertenece, como una forma de poder ir direccionando su identidad. Esta identidad puede ser elegida por sus propios intereses y habilidades, ya sea en el ámbito artístico-cultural o deportivo. (Alvarado, 2009).

Hoy en día, hay más acceso ya que existen diversos lugares, como juntas de vecinos, talleres de verano, clubes deportivos, iglesias, entre otros. Pero el lugar

más asequible es precisamente la escuela, quien entrega oportunidades y espacios a niños y adolescentes para recrearse en los distintos ámbitos. (Alvarado, 2009).

Los alumnos eligen libremente pertenecer a un taller en la escuela, por esta razón se hace interesante indagar, en este caso conocer las razones y los motivos que movilizan a un determinado grupo etéreo, a participar del taller de gimnasia rítmica. (Alvarado, 2009).

Si bien es cierto, la gimnasia rítmica es un deporte por esencia femenino, cabe preguntarse ¿qué hay del género masculino?, ¿será que, a los hombres, en Chile, no les hace sentido practicarlo, o es una imposición social-cultural impuesta?, ¿podría enseñarse en las escuelas tanto a niñas como a niños? Langlade (1970) y Lé Camus (1982) citados por Roberta Gaio, (2007) donde manifiestan que en la Sierra son frecuentes los valores culturales de todas las mujeres, que se basaban en contraer matrimonio y para estar en el hogar, mientras que los hombres eran preparados para el trabajo y para las guerras.

Estas tareas determinadas por la sociedad, no solo discriminaban a la mujer sino que también delimitaban la participación de hombres en actividades deportivas que podrían valorizar las características de fuerza, como sinónimo de masculinidad.

Así también Roberta Gaio, explica que la Gimnasia Rítmica es un deporte esencialmente femenino, según la Federación Internacional de Gimnasia (FIG), órgano máximo que rige esta modalidad en el mundo. (Gaio, 2007, p.39). Con respecto a la práctica del deporte propiamente tal, se podría mencionar que existen ventajas y desventajas que la envuelven. Desde esta mirada, para Gaio (2007), la gimnasia rítmica podría reafirmar la auto-confianza y la autoestima, inculcando los conceptos de disciplina y responsabilidad como medios de alcanzar objetivos y desarrollar valores. Por otro lado, por medio del trabajo en grupo, se tiende a desarrollar la creatividad, la concentración y la relación espacio-tiempo. Sin

embargo, existe información científica que devela y cuestiona las diversas enfermedades y alteraciones que produce la alta exigencia de este deporte. La mayoría de las niñas que lo practican, sufren dolores lumbares ya que se ejercita bastante la flexibilidad de columna. Otra desventaja es el afán por estar delgadas y disminuir el peso corporal, y ahí donde comienzan a tomar medicamentos como laxantes y diuréticos que por cierto son perjudiciales para su salud. (Mendizábal 2008).

En esta investigación se quiere descubrir acerca de las razones por las cuales los estudiantes del nivel primario Deben practicar la gimnasia rítmica. Podría ser interesante para todos aquellos y aquellos profesores que se dedican a desarrollar esta disciplina en los establecimientos y que muchas veces suelen hacer lo que ellos quieren que aprendan las niñas y no lo que las alumnas quieren aprender y lo que pueden hacer. (Alvarado, 2009).

## **1.1.- Objetivos**

### **1.1.1.- Objetivo general:**

- Movilizar a los estudiantes del nivel primario de la educación básica regular a practicar la gimnasia rítmica escolar.

### **1.1.2.- Objetivos específicos**

- Conocer las ventajas y desventajas que genera la práctica de la gimnasia rítmica en el desarrollo motriz de los estudiantes del nivel primario.

- Conocer opiniones que tienen los estudiantes del nivel primario, sobre la práctica de la disciplina de Gimnasia Rítmica.

## **1.2.- La gimnasia**

El hombre evolucionó fundamentalmente por la necesidad de sobrevivir, desarrollando nuevas características mentales y físicas. Así vemos como a través del tiempo surgen tendencias y elementos de juicio para garantizar los beneficios de las actividades físicas organizadas. Los movimientos fueron necesarios al hombre desde que utilizó su energía cinética como estímulo óptimo para la realización de actividades dirigidas a subsistir en su lucha contra la naturaleza. La carrera, el salto, la natación, los escalamientos, la lucha, fueron manifestaciones instintivas desarrolladas en la comunidad primitiva. . ( Brito, sf)

Surgen obras pedagógicas como la escrita por Jerónimo Mercurialis (1530-1606) publicada bajo el nombre de arte gimnástica, un eslabón entre la educación física griega y la moderna, teniendo en cuenta que esta obra se puede considerar el primer manual de gimnasia.

Otras obras propagandizan desde el Renacimiento hasta la revolución francesa, la necesidad o importancia de la gimnasia como medio para la educación física de los jóvenes, entre ellas las escritas por Jan Comenius (1592-1671). De él señala Julio Fernández Corujedo: Su sistema de educación fue elaborado sobre la base de sus experiencias populares, luchando contra la educación escolástica y los ideales ascéticos de la Edad Media, los que opacaban el desarrollo amplio de la personalidad humana. (ISCF, 2003)

### **1.2.1.- Las tareas principales de la gimnasia**

- Desarrollar armónicamente las formas y funciones del organismo, con el propósito de perfeccionar las capacidades físicas, fortalecer la salud y proporcionar la longevidad. ( Brito, sf)
- Formar destrezas motoras de importancia vital, hábitos y proporcionar conocimientos especiales. ( Brito, sf)

- Educar las cualidades morales, volitivas y estéticas.

### **1.2.2.- Clases de gimnasia**

La gimnasia moderna, regulada por la Federación Internacional de Gimnasia o FIG, se compone de seis disciplinas: general, artística, rítmica, aeróbica, acrobática y trampolín. Las disciplinas de rítmica y artística son las más conocidas por formar parte de los Juegos Olímpicos de verano. La modalidad de trampolín forma parte de los Juegos Olímpicos desde Juegos Olímpicos de Sídney 2000. ( Brito, sf)

### **1.3.- Historia de la Gimnasia Rítmica**

Para adentrarnos al mundo de la Gimnasia Rítmica es necesario conocer cómo ha ido surgiendo esta disciplina en el tiempo. Los orígenes de la gimnasia rítmica se remontan a los sistemas rítmicos-plásticos de la gimnasia que se practicaba a fines del siglo XIX y comienzos del siglo XX en Europa central. Dichos sistemas se fundaron sobre métodos especiales que permitan formar el buen aspecto, la gracia en el andar y movimientos expresivos en las mujeres.

Se han concebido muchas contribuciones para su desenvolvimiento, a través de cuatro corrientes: Danza, arte, música y pedagogía (Gaio, 2007).

Distintos pensadores como Johann Pestalozzi (1746-1827), Isidora Duncan (1878-1929) y Émile Dalcroze (1865-1950) entre otros, marcan distintas corrientes a lo largo del tiempo, lo que ha ido influyendo en el surgimiento de la Gimnasia Rítmica.

A principios del siglo XIX, Johann Pestalozzi, pedagogo suizo, daba real importancia a lo que él llamaba educación elemental, es decir, naturalidad de desenvolvimiento y cultivo de las potencialidades del individuo. Este estudioso que

escribía libros sobre educación corporal, donde cuerpo, espíritu y alma constituían un todo inseparable e indivisible, sustentaba que la educación es un método para el desarrollo natural de las personas, donde a través de la experiencia corporal los humanos podemos conseguir una personalidad proporcionada y armoniosa. ( Brito, sf)

Otra corriente que ha influido en el surgimiento de la Gimnasia rítmica fue la danza, donde Isidora Duncan, bailarina estadounidense nacida en San Francisco el año 1878, fue concebida por su actuación en el escenario. La bailarina de pies descalzos, como así era llamada, interpretaba la música a través de la desnudes y había una aprobación de que el ritmo y la danza eran formas de expresar lo bello; belleza transmitida por el cuerpo humano en significantes movimientos libres. El rasgo peculiar de esta célebre bailarina es que ella hizo renacer la antigua danza clásica, poniendo en escena las leyes de la libre plasticidad e introduciendo elementos de pantomima y principios de jazz en los movimientos dancísticos. Con la fuerza de su talento contribuyó a que, en muchos países, incluida Rusia, surgieran estudios de gimnasia rítmica y estética. Precisamente en los estudios de danzas deportivas nació la gimnasia rítmica contemporánea (Gaio, 2007). Émile Dalcroze, por su parte, también intervino en el surgimiento de la gimnasia rítmica, pero a través de la música. Profesor de teoría musical en el conservatorio de Ginebra, logró desarrollar un método de coordinación musical con movimientos corporales, conocido como Eurytmia. Poseedor de varias obras en esta área de conocimiento, su colaboración fue inmensa en educación rítmica escolar. Se puede reconocer que la influencia, mediante el método de educación del ritmo de Dalcroze sobre la gimnasia rítmica femenina fue muy significativa, ya que la rítmica no era un fin sino un medio, no era danza, pero sí preparación para la misma, tampoco era gimnasia porque no cumplía con las características propias de la disciplina. Sin embargo, la finalidad era conseguir la plástica viviente poniendo el cuerpo humano en movimiento al servicio de la expresión, la emoción y la construcción musical.

El gran músico Francois Delsarte, intentó establecer cierta relación entre las emociones del hombre, sus gestos y mímicas, incidiendo fuertemente en el nacimiento de la gimnasia rítmica. Él y sus discípulos, constituyeron la base de la teoría del movimiento expresivo e influyeron en el desarrollo de la pantomima, el ballet y la gimnasia.

Entonces, se podría decir que con el pasar del tiempo, la gimnasia rítmica, se ha ido configurando para llegar a ser lo que es hoy, donde la danza, la música y la educación han sido elementos fundamentales para su desarrollo. Los campeonatos del mundo de GR8 se celebraron por primera vez en el año 1963. Por otro lado, este deporte fue incluido como disciplina olímpica en el año 1984. Se instituyó una copa del mundo en 1983 y se celebró de nuevo en 1986, y desde esa fecha es celebrada cada cuatro años. ( Brito, sf)

#### **1.4.- Indagando sobre Gimnasia Rítmica Masculina**

Según la FIG9, la gimnasia rítmica es un deporte esencialmente femenino, pero en el mundo existen hombres que la practican. Roberta Gaio (2007), escribe que hoy en día existe una amplia experiencia en el área, sin embargo, el sesgo aún reduce las proporciones de su práctica por ambos sexos, ya que la participación del hombre en gimnasia rítmica comienza a aparecer lentamente en los últimos años. Como ejemplo, se observó la dificultad del hombre en la realización de movimientos con la cadera y también para girar, con ella sin sentirse amenazados en sus características de ser. Entendiendo que las formaciones generalmente son en relación a los conceptos de hombres fuertes y mujeres frágiles arraigados, o que facilita la participación de las mismas en cualquier tipo de actividad motora. Este pensamiento encontró respaldo en la afirmación de Fontanella (citado por Gaio, 2007, p.7), cuando plantea que tanto niños como animales viven el momento presente, mientras los adultos ven un mundo centrado en el futuro y sus proyecciones. Tomando en cuenta este ejemplo, el autor plantea que a medida que pasa el tiempo los seres humanos nos vamos civilizando, por lo tanto, nos

transformamos en personas con limitaciones y prohibiciones que la sociedad misma va imponiendo. Desde esta mirada, también se deduce que existen ciertas actividades que por imposición social son para hombres y otras para mujeres.

Para el profesor Romero (1991) en su tesis de doctorado por el instituto de Psicología de la Universidad de Sao Paulo, los profesores de Educación Física reforzaron los estereotipos criados por la sociedad, fruto de la desigualdad entre los sexos, dando tratamiento diferenciado para niños y niñas: como por ejemplo que los niños jueguen fútbol y las niñas realicen gimnasia y/o danza.

Actualmente, son varios los estudios sobre prácticas corporales/deportivas y género, autores como Romero (1995), Goellner (2003), Carvalho, Pereira (2003), Zuzzi (2005), entre otros profesionales de la Educación Física, se refieren a las posibilidades del cuerpo en diversos movimientos, incluyendo los movimientos rítmicos y expresivos, más allá del estereotipo construido por la sociedad, en la que algunos movimientos son para niños y otros exclusivamente para niñas.

En el mundo la danza y el ballet han sido disciplinas donde los hombres han tenido una gran acogida y han sido exitosos, donde no existe discriminación por su condición. Así también los hombres poco a poco están conociendo y practicando gimnasia rítmica. ( Brito, sf)

### **1.5.- La gimnasia rítmica**

La Gimnasia Rítmica (GR) es un deporte que data del siglo XVIII, y se desarrolla como Gimnasia Rítmica Moderna a fines de la década de los cincuenta. Se caracteriza por la integración del trabajo corporal con diferentes aparatos respondiendo a las exigencias interpretativas de la idea guía que impone la música. Este deporte tiene dos modalidades de competencia: individual y conjunto, BRASALES T. (2009) define. Es uno de los deportes más creativos, que coordina

la expresividad corporal con el compás de la música, combinando la danza con el malabarismo. (p.1)

Los movimientos en la Gimnasia Rítmica, exigen de gran plasticidad y amplitudes extremas, dinamismo, exactitud y precisión, lo que es evaluado con un alto sentido de la estética sentada en los cánones de la danza clásica, sentándose como premisa estética de la ejecución técnica las características de la figura corporal, que exige de sus practicantes cuerpos delgados, de reducido peso y extremidades largas, características de un somatotipo ectomórfico. ( Brito, sf)

Por otra parte, el grado de coordinación que exigen la realización de la técnica efectiva y el vencimiento de los largos programas de enseñanza, así como la edad temprana en que se comienza a competir con programas muy similares a los de las maestras del deporte y los períodos sensitivos para el desarrollo de las capacidades coordinativas, predetermina las edades tempranas donde se produce la iniciación y la especialización en la preparación a largo plazo de una gimnasta de este deporte. ( Brito, sf)

Tanto la Gimnasia Rítmica como la Gimnasia Artística femenina incluyen trabajo corporal asociado a los aparatos, sin olvidar la preparación física y por encima de toda una postura elegante y artística, de ahí su complejidad y especificidad. ( Brito, sf)

## **Elementos de apoyo**

### **Cuerda**

Material: cáñamo o cualquier otro material sintético.

**Largo:** de acuerdo a la estatura de la gimnasta, ésta se mide desde la punta del pie hasta los hombros, doblada por la mitad.

**Extremos:** tiene nudos a modo de mangos. Los extremos (no otra parte de la cuerda) pueden ser envueltos en una longitud de 10 cm a modo de decoración.

**Forma:** en todas partes el mismo diámetro o más angosto en el centro.

**Ejecución:** las figuras técnicas pueden ser hechas con la cuerda tensa o suelta, con una o las dos manos, con o sin cambio de manos. La relación entre el implemento y la gimnasta es más intensa que en otros casos.

**Movimientos:** giros, golpes, saltos, lanzamiento... Cada vez que la cuerda toque el suelo se penalizará. Se conserva en la modalidad de conjuntos e individual.

## **Aro**

Material: madera o plástico

Diámetro: 80 cm a 90 cm en el interior.

Peso: por lo menos 300 g.

Forma: el aro puede ser liso o áspero. Puede ser envuelto (total o parcialmente) con una cinta adhesiva de color.

Ejecución: el aro define un espacio que debe ser usado al máximo dentro del círculo formado. La ejecución del aro requiere frecuentes cambios del movimiento, y el principal requerimiento es la buena coordinación de los movimientos.

Movimientos: lanzamiento, desplazamiento, rodada.

El aro debe de llegar a la cintura de la gimnasta.

## **Pelota**

Material: plástico o goma.

Diámetro: 18 a 20 cm.

Peso: por lo menos 400 g.

Ejecución: Los movimientos de la pelota van en perfecta armonía con el cuerpo. La pelota no debe quedar inmóvil en el suelo, debe estar rodando, girando, etc. en ese lapsus.

Movimientos: rebotes, giros, figuras en forma de 8, lanzamientos, recepción con brazos, piernas, rodamientos dirigidos y no dirigidos, gigantesca, retención, deslizamientos.

### **Mazas**

Material: Plástico, caucho, madera.

Largo: 8 a 5 dm desde un extremo al otro.

Peso: Por lo menos 150 g por maza.

Partes: o Cuerpo: Parte protuberante. o Cuello: Parte delgada. o Cabeza: Parte esférica.

Ejecución: La gimnasta usa las mazas para ejecutar molinetes, vueltas, lanzamientos y tantas figuras asimétricas como sea posible, combinándolas con las muchas figuras que se utilizan en la gimnasia sin implementos. Cuando se golpean las mazas, no se debe hacer con fuerza. Los ejercicios con mazas requieren un sentido del ritmo altamente desarrollado, máxima coordinación psicomotora y precisión. Las mazas son especialmente apropiadas para las gimnastas ambidiestras. Movimientos: Lanzamientos con las dos o con una mano, molinetes, golpes, retención, deslizamiento...

### **Cinta**

Material: satén o un material no almidonado. Tiene una varilla denominada estilete, que puede ser de madera, bambú, plástico o fibra de vidrio.

Ancho: 4 cm a 6 cm.

Largo: hasta 6 m.

Peso: por lo menos 35 g (sin el estilete ni la unión).

Ejecución: la cinta es larga y luminosa y puede ser tirada en todas direcciones. Su función es crear diseños en el espacio. Sus vuelos en el aire crean imágenes y formas de todo tipo. Figuras de diferentes tamaños son ejecutadas en varios ritmos.

Movimientos: espirales, zigzag, gigantesca, lanzamiento. El extremo de la cinta tiene que estar siempre en movimiento durante toda la ejecución del ejercicio, sin tocar el suelo de forma involuntaria.

#### Requerimientos técnicos

Este deporte puede ser practicado individualmente o en conjuntos de 5 gimnastas. La duración de un ejercicio de conjuntos debe ser de 2 minutos y medio, mayor a la de uno individual que es de 1 minuto y medio. Se toman en cuenta los siguientes requerimientos:

- Iniciación con posturas de relajación.
- Suavidad del ejercicio y continuidad de la acción.
- Participación de amplias zonas musculares.
- Perfección de los movimientos.
- Ejecución a ritmo, según un tema musical.
- Desplazamientos frecuentes.
- Inclusión de cada ejercicio en el conjunto.

#### Sistema de puntuación

La nota final de un ejercicio se obtiene de la suma de las notas de composición y ejecución, cada una con un valor máximo de 10 puntos, por lo que la puntuación final será de un máximo de 20 puntos. Además, son penalizados, restando puntos a la nota final, determinados errores cometidos por la gimnasta.

La nota de composición está compuesta por la suma de: dificultad corporal (saltos, equilibrios y rotaciones), combinación de pasos rítmicos combinados con los grupos técnicos fundamentales específicos de cada aparato y elementos de los otros grupos técnicos del aparato, elementos dinámicos con rotación y lanzamiento (comúnmente conocidos como riesgos) y la maestría de aparato.

La nota de ejecución valora la corrección en todos los elementos a nivel musical, de técnica corporal y de técnica con el aparato. En ella se distinguen: las faltas artísticas y las faltas técnicas. En la primera, se valora la unidad de la composición, la música del ejercicio, la expresión corporal y la variedad en la utilización del espacio, entre otros; por otro lado, en el componente técnico se valoran aspectos como la técnica de los movimientos corporales, la técnica base del aparato, la igualdad del trabajo con la mano izquierda/derecha durante el ejercicio, etcétera. Los errores con respecto al modelo perfecto de realización se van acumulando y sumando, lo que al final se resta al valor de partida (un 10 representa una ejecución perfecta igual al modelo a seguir, sin ningún error)

### **Penalizaciones**

- El aparato debe estar siempre en movimiento.
- El ejercicio debe finalizar en el momento exacto en que acaba la música con que se acompañó la ejecución.
- El grado de dificultad se debe presentar en el implemento, o bien en los movimientos de la gimnasta, pero siempre debe existir.
- Los pasos no rítmicos dentro del tapiz.
- Utilizar las manos en algunas cosas en las que no está permitida.
- La salida del practicable (o tapiz), ya sea de la gimnasta o del aparato.
- Un atuendo no reglamentario de la gimnasta.
- La comunicación con el entrenador/a o con las compañeras durante la ejecución del ejercicio.

### **1.6.- Beneficios del ejercicio aeróbico**

El ejercicio aeróbico se basa en el desarrollo de actividades con menor intensidad que las realizadas en el ejercicio anaeróbico, pero durante periodos de tiempo más largos (andar, correr, nadar y montar en bicicleta), con el objetivo de conseguir mayor resistencia. Para obtener la energía necesaria para realizar estas

actividades, es preciso quemar hidratos y grasas, y para ello se necesita oxígeno. Las personas que quieren adelgazar suelen realizar este tipo de ejercicio porque quema grasa y, además, al utilizar mucho oxígeno, incrementa la capacidad pulmonar y es beneficioso para el sistema cardiovascular (Aldereguia & Komarov, 1987).

A diferencia del ejercicio anaeróbico, el aeróbico no aumenta la masa muscular. Para calcular la intensidad del ejercicio aeróbico se miden las pulsaciones cardíacas por minuto. El máximo número de pulsaciones por minuto (NPM) que se consideran seguras para un corazón sano se calcula empleando una constante de 220 (en el caso de los hombres) y 210 (para las mujeres), a la que se le resta la edad del sujeto. Por ejemplo, en el caso de una mujer de 45 años, su NPM sería  $210 - 45 = 165$ . (A., 1996)

De acuerdo a estos parámetros, se considera que un ejercicio aeróbico es suave cuando se alcanzan entre el 55% y el 60% de NPM, moderado si llega al 60%-75%, y fuerte al realizado entre 75% y 85%. Si se sobrepasa el 85% se considera que el ejercicio ejecutado tiene un importante componente anaeróbico. El ejercicio que consigue mayores beneficios es el ejercicio aeróbico moderado (R., 1999).

- Mantenerse en buena forma. Junto con una dieta sana, el ejercicio aeróbico ayuda a quemar calorías y a deshacerse de esos kilos de más para siempre.
- Mejorar la resistencia de forma importante. ¡Cada vez nos cansamos menos practicando el mismo ejercicio, eso es toda una motivación!
- Un corazón sano y fuerte. Un corazón fuerte bombea mejor la sangre, lo cual significa que mejora el flujo de sangre a todas las partes del cuerpo algo que trae consigo muchos beneficios para la salud.
- Mantiene las arterias limpias. El ejercicio aeróbico previene el depósito de placas en las arterias al hacer que el colesterol bueno (HDL) suba y el colesterol malo (LDL) baje.

- Estado de ánimo. Los ejercicios aeróbicos mejorarán tu estado de ánimo desde el primer día, reduce la ansiedad y ayuda a relajarse.
- Es bueno para la presión arterial y el azúcar. Los ejercicios aeróbicos influyen positivamente en estos aspectos tan importantes para la salud.
- Protege contra enfermedades crónicas graves. El ejercicio aeróbico ha demostrado reducir el riesgo de obesidad, enfermedades del corazón, presión arterial alta, diabetes tipo 2, accidentes cerebrovasculares e incluso algunos tipos de cáncer y previene la osteoporosis.
- Mejora el sistema inmune. El ejercicio aeróbico fortalece el sistema inmunológico y ayuda a mantenerse protegido.
- Agilidad mental. La actividad aeróbica ha demostrado mejorar la agilidad mental y la memoria.

## **1.7.- Ejercicios rítmicos**

La actividad física está incorporada en el plan de desarrollo en niños, jóvenes, adultos y adulto mayor en nuestro País. Es esencial que las personas estén comprometidas físicamente y sean conscientes de la importancia del movimiento y la actividad como rutina. Las actividades locomotoras rítmicas son sólo un área de la actividad física que se enseña y practique con la población la misma que incluye varios ejercicios diferentes (JL, 2003).

En los adultos mayores, las actividades rítmicas de expresión tienen un doble enfoque: por un lado, mejorar la condición física y la salud, Por ello, el adulto mayor, a través de actividades físicas rítmicas, concreta estas estructuras y aprende a utilizar y organizar al movimiento. ( Brito, sf)

### **1.7.1.- La importancia de las actividades rítmicas**

La participación de todo el cuerpo en el proceso de movimiento es la premisa primordial. Se toma como punto de partida el conocimiento que tiene de

las diferentes partes de su cuerpo pasando del movimiento global al segmentario y afirmando definitivamente el proceso de lateralización.

### **1.7.2.- Tipos de actividades rítmicas:**

- Bailes Folclóricos
- Danzas sencillas
- Juegos de expresión
- Bailes sencillos individuales y grupales
- Utilización del gesto y el movimiento como vehículo de comunicación
- Gimnasia Rítmica
- Utilizar recursos expresivos del propio cuerpo a través del juego, asociados a elementos rítmicos

### **1.8.- Salud física**

Ejercicio físico se considera al conjunto de acciones motoras musculoesqueléticas. El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto. Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, coordinación, flexibilidad y resistencia.

La práctica de ejercicio físico consume energía y requiere por tanto el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos (Borysenko, 1998).

#### **1.8.1.- La importancia de hacer ejercicios físicos.**

El ejercicio físico produce importantes modificaciones en la personalidad, tales como estabilidad emocional, autoestima, extroversión, se modera la indefensión y la impotencia, mejorando igualmente la percepción de sí mismo.

Los trastornos de ansiedad (trastornos de ansiedad generalizada, trastorno fóbico, trastorno obsesivo compulsivo) mejoran ostensiblemente con la práctica del ejercicio físico.

En general los diversos síntomas de tensión, inquietud, excitación del sistema nervioso autónomo, hormigueos, hipercinesia, etc., disminuyen significativamente con la práctica persistente del ejercicio físico.

En lo que respecta a la depresión, en diferentes trabajos de investigación se ha podido constatar un efecto antidepresivo del ejercicio. El ejercicio físico, por tanto, es un elemento terapéutico importante en las depresiones leves o moderadas. Al mejorar la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la "imagen corporal" y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental (Fernández Gubieda, 1996).

Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal.

- Mejora de la salud y la calidad de vida. Supone no sólo la prevención de enfermedades, sino que, en una acepción más amplia, se convierte en factor primordial de la calidad de vida. La estrecha relación entre la práctica adecuada y sistemática de la actividad física y la salud física y social, se constituyen en una de las funciones relevantes de la Cultura Física.

Se pretende mejorar de forma armónica y equilibrada el rendimiento motor que lleve a incrementar su disponibilidad física. El equilibrio personal, las

relaciones que se establecen con el grupo, la liberación de tensiones a través de la actividad y el combate al sedentarismo, son elementos relevantes de esta contribución a la salud y calidad de vida.

- El juego y el deporte. El juego y el deporte se constituyen en elementos fundamentales de la conducta motriz, no sólo por ser en sí mismos factores de actividad física, sino por constituirse en un entramado de relaciones sociales que contribuyen al equilibrio personal, al fomentar las relaciones interpersonales y su utilización como un medio de adecuación e inserción social.
- Expresión y comunicación. Las posibilidades del cuerpo a través del lenguaje corporal nos permiten interrelacionar, en una unidad, el mundo interno con sus vivencias y percepciones, con el mundo externo.
- La utilización intencional del espacio-tiempo e intensidad de movimiento, mediante la utilización de técnicas específicas de las distintas manifestaciones expresivas (danza, mímicas, etc.) no como un fin en sí mismo, sino como un diálogo consigo mismo y con los demás, abre importantes posibilidades de enriquecer la propia expresión y comunicación.

Los cinco mejores ejercicios aeróbicos en orden descendente son: esquiar en terreno plano, natación, correr, montar en bicicleta al aire libre y caminar.

Cuando realizamos ejercicio físico no sólo estamos actuando sobre nuestro cuerpo, sino que eso repercute, en el conjunto de nuestro ser, ya sea a nivel químico, energético, emocional, intelectual, etc. Estos beneficios son actualmente reconocidos y avalados por las investigaciones realizadas por la medicina deportiva. La Cultura Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-psico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos inter-disciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc.

Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva. (Ruano, 1995, pág. 45)

Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y en relación a los demás.

Que el ejercicio físico es, no ya importante, sino vital para nuestra supervivencia es evidente. Cuando una persona por algún motivo queda postrada en cama, cada vez va perdiendo más energías, entumeciéndose cada vez más, al igual que cuando pasamos mucho tiempo en la misma postura, sentados, de pie o tumbados. Incluso cuando dormimos, nuestro inconsciente nos hace cambiar de postura varias veces a lo largo de la noche. No olvidemos que estamos compuestos fundamentalmente por líquido. Al igual que si el agua de un río se para y se estanca acaba por pudrirse, los fluidos que nos componen también.

Generalmente, durante la realización del ejercicio físico, el individuo o individuos practicantes del mismo sienten una purificación interior, lo utilizan también como descarga emocional. Se aprende a practicar deportes en equipo, compartiendo y disfrutando al aire libre. Aunque algunas veces se sienta cansancio muscular o físico, al finalizar la realización de la actividad se siente bienestar general, alivio emocional y descargado de toda tensión o stress.

Una sensación de euforia ocurre durante los ejercicios de resistencia (por ejemplo, el correr) relacionada con una secreción intensa de hormonas hipofisarias llamadas endorfinas, dos veces más poderosas que la morfina. El nivel de endorfina que aumenta como reacción al ejercicio puede ser la explicación de la casi total desaparición del dolor en el hombro, en la rodilla o el derivado de una cefalalgia.

### **1.9.- Programas de Ejercicios Físicos.**

La aplicación correcta de un programa de entrenamiento físico produce efectos favorables sobre los diferentes órganos y sistemas, mejorando en consecuencia a medio y largo plazo el estado de la salud. Si el programa de ejercicio es inadecuado por exceso o defecto, pueden presentarse complicaciones o no conseguirse los efectos esperados.

La recomendación de realizar ejercicio físico es individual y debe establecerse con la misma precisión que requiere la instauración de cualquier tipo de entrenamiento convencional.

La principal indicación del ejercicio físico como tratamiento, es la conveniencia de aumentar el rendimiento cardiocirculatorio en situaciones normales o en aquellos casos en los que se ha producido un deterioro a consecuencia de una angina de pecho, por haber sufrido un infarto de miocardio, o por cirugía de corazón.

Al inicio del programa de ejercicio se debe tener el convencimiento de que va a conseguir una mejoría sensible en su estado de salud si entrena con regularidad. Los componentes de un programa de ejercicio son el tipo, la intensidad, la duración, la frecuencia y la progresión del nivel de actividad. Estos cinco componentes se aplican a diversos programas de entrenamiento (Gómez Herrera, 2002).

En general se recomienda:

**Tipo de actividad:**

El ejercicio físico más adecuado es aquel que produce la movilización de grandes masas musculares de forma continua y rítmica. Ejemplos representativos son pasear o correr, según cada caso, y la natación.

**Intensidad:**

El nivel de ejercicio ideal es aquel que permite mantener una conversación durante su realización.

**Duración:**

Como mínimo, de 15 a 20 minutos de ejercicio continuo o discontinuo. La duración está relacionada inversamente a la intensidad, a mayor intensidad menor duración. Más aconsejables son los ejercicios que requieren un esfuerzo ligero y de mayor duración, especialmente en aquellas personas que no han efectuado previamente ninguna actividad física regular, o en aquellas personas que presentan factores de riesgo que pueden representar un cierto peligro.

**Frecuencia:**

De tres a cinco veces por semana. Si se limita al mínimo de tres días por semana es preferible en días alternos. No es aconsejable que el entrenamiento se realice sólo los fines de semana, por el sobreesfuerzo que representa y por los inconvenientes de mantenerse inactivos durante el resto de semana.

**Distribución o fases:**

Calentamiento: Se recomienda que durante 5-10 minutos se realicen ejercicios de estiramiento en los que participen los grupos musculares. De 15 a 60 minutos de ejercicio aeróbico. Es aconsejable empezar a bajo nivel e ir aumentando progresivamente en intensidad y duración. Recuperación: De 5 a 10 minutos de

ejercicios suaves de relajamiento y estiramientos. Para alcanzar beneficios cardiovasculares notables, una pauta extensamente aceptada es la de realizar un Ejercicio como por ejemplo correr o ir en bicicleta durante 20 minutos, 4 veces por semana, o durante 30 minutos, 3 veces por semana. Esta actividad continua, debe iniciarse de forma progresiva y gradual hasta poder mantenerse una frecuencia cardíaca máxima.

### **1.10.- Salud mental**

Por Salud Mental se designa al estado de equilibrio que debe haber entre una persona y el entorno socio-cultural al cual pertenece, es decir, cuando este estado de cosas se manifiesta positivamente, la interacción que esta persona mantendrá con quienes lo rodean y su participación, ya sea laboral o intelectual en la sociedad que le haya tocado en gracia, provocarán que logre sin dificultad alguna el bienestar y la calidad de vida al cual casi todos los seres humanos aspiramos alcanzar.

Si bien al respecto de aquello que se necesita para decretar que alguien tiene o no tiene salud mental puede haber variaciones, ya que la misma a través de la historia fue definida a partir de diferentes ópticas, lo cierto es que se ha convenido que la mejor manera para determinar la salud mental de un individuo es la observación de su comportamiento en su vida diaria y si en lo que respecta a esto, que incluye entre otras cosas el dominio de sus temores personales, capacidades, competencias, responsabilidades, superación de obstáculos, respuesta a sus necesidades básicas, el manejo de sus relaciones interpersonales, el individuo responde de manera satisfactoria, entonces, podemos determinar que la salud mental de esta persona se encuentra en perfectas condiciones y estado.

También resulta insoslayable destacar al respecto de esta cuestión que, aunque comúnmente y un dicho muy popular lo reafirme: mente sana, cuerpo sano, la salud mental no es una cuestión que se encuentra totalmente separada de la salud

física, porque como se ha podido comprobar a través de innumerables casos, existen evidentes conexiones entre las enfermedades mentales y las físicas, aún más, se suele decir que muchas veces las preocupaciones, las tragedias personales y las frustraciones, entre otras cuestiones, suelen ser los detonantes que darán comienzo a algunas afecciones o enfermedades físicas.

Los psicólogos, que son los profesionales encargados y más idóneos a la hora de determinar y controlar la salud mental de los individuos, consideran que esta debe ser promovida desde tres niveles, individual, motivando a la persona a través de estímulos, comunitario, asegurando la integración social del sujeto y a nivel estatal, implementando y diseñando planes que faciliten el acceso a la salud pública.

### **1.11.- Coordinación motriz**

La coordinación motriz es uno de los elementos cualitativos del movimiento, que va a depender del grado de desarrollo del S.N.C., del potencial genético de los estudiantes para controlar el movimiento y los estímulos, y como no, de las experiencias y aprendizajes motores que hayan adquirido en las etapas anteriores. BLUME, D. (1986), citado en Morino, C. (1991), la capacidad coordinativa es el presupuesto (las posibilidades) de prestación motriz de un sujeto, determinadas principalmente por los procesos de control del movimiento, convirtiendo al mismo en más o menos capaz de ejecutar con éxito ciertas actividades motrices y deportivas. (p.2) MEINEL Y SCHNABEL (1988) es el ordenamiento, la organización de acciones motoras ordenadas hacia un objetivo determinado. (p.58) CASTAÑER Y CAMERINO (1990) cit. por Mora, J. (1995) es la capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la idea motriz prefijada. (p.121) GROSSER, M. y cols. (1991) globalmente se entiende como coordinación motriz la organización de todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste

entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación. (p.192)

La coordinación motriz es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación.

### **Tipos de coordinación. Clasificación**

Tras realizar un análisis de varias propuestas de autores como Le Boulch (1997), Gutiérrez (1991), Contreras (1998), Escobar (2004), vamos a concretar una clasificación general sobre la Coordinación, en función de dos aspectos importantes:

- A. En función de si interviene el cuerpo en su totalidad, en la acción motriz o una parte determinada, podemos observar dos grandes tendencias:
  - Coordinación Dinámica general: es el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular.
  - Coordinación Óculo-Segmentaria: es el lazo entre el campo visual y la motricidad fina de cualquier segmento del cuerpo. Puede ser óculo-manual y óculo-pédica.
- B. En función de la relación muscular, bien sea interna o externa, la coordinación puede ser:
  - Coordinación Intermuscular (externa): referida a la participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento.
  - Coordinación Intramuscular (interna): es la capacidad del propio músculo para contraerse eficazmente.

## **Factores que intervienen en la coordinación**

La coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar. Es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos.

A continuación, vamos a señalar aquellos factores que determinan la coordinación:

- La velocidad de ejecución.
- Los cambios de dirección y sentido.
- El grado de entrenamiento.
- La altura del centro de gravedad.
- La duración del ejercicio.
- Las cualidades psíquicas del individuo.
- Nivel de condición física.
- La elasticidad de músculos, tendones y ligamentos.
- Tamaño de los objetos (si son utilizados).
- La herencia.
- La edad.
- El grado de fatiga.
- La tensión nerviosa

### **1.12.- Taller de gimnasia rítmica como un medio para el desarrollo humano**

La mayoría de las niñas y adolescentes, asisten por voluntad propia al taller de la escuela, ya que es totalmente libre y van porque les interesa.

En esta misma línea se investigará acerca de lo que han dichos diferentes autores sobre el concepto de taller y su relevancia en el contexto escolar.

Los talleres en la escuela, se crean con el fin de entregarles a los alumnos un espacio para realizar actividades de su interés. En el contexto escolar, un taller se realiza después del horario de clases, en algunos establecimientos se exige que todos los estudiantes deben inscribirse en algún taller y para otros establecimientos esto no es relevante y solo participan los que realmente desean hacerlo.

Muchas veces ha pasado que, gracias a los talleres deportivos de un colegio, aparecen grandes deportistas. Hilde Eliazer (2007) en una investigación sobre Desarrollo de una experiencia comunitaria deportivo-recreativo 10, comenta que el estar en un taller le entrega al individuo una identidad social donde sobresalen los procesos comunicativos que lo posibilitan a que adquiera habilidades, competencias y roles sociales que determinan su incorporación a un grupo. En este proceso de socialización, frecuentemente se ha olvidado o desdeñado el cuerpo del ser humano; la educación física y el deporte tiene como objeto a la persona que actúa en su totalidad y en su unidad, tanto en sus manifestaciones concretas, como en sus proyectos, deseos y emociones (como ser integral). El deporte como actividad de ocio, como así comenta la autora, tiene el potencial para <http://www.publicaciones.cucsh.udg.mx/ppperiod/esthom/esthompdf/esthom23/12.pdf> Desarrollo de una experiencia comunitaria deportivo-recreativo Hilde Eliazer 2007, formar aprendizajes sociales en forma lúdica y divertida, permite experimentar a quien lo practica sensaciones de bienestar y satisfacción.

La característica que distingue las actividades de tiempo libre es la satisfacción y el placer que proporcionan al individuo, y esto le dispone para adecuada inserción social. Con lo anterior, se infiere que el deporte es un

importante elemento de cohesión, ya que ayuda al que el ser humano biológico se convierta en individuo social y asimile las normas y valores de un grupo.

Por ello, el deporte puede ser utilizado como un instrumento eficaz de prevención social. El deporte como actividad recreativa que se practica en los momentos de ocio, contiene en sí mismo los elementos de una actividad violenta, pero simulada, en la que se representa un combate y proporciona un espacio de relajamiento, de descontrol controlado que posibilita al individuo relajarse frente.

Al estrés y conflictos que está acumulando. Sin lugar a dudas el deporte libera tensiones, pero a veces estas tensiones podrían ser negativas ya que al estar en un estado de euforia comienza a manifestarse la competitividad entre los pares, en este sentido se podría decir entonces que muchas veces las personas no se dan cuenta del des-control y es ahí donde comienza la agresividad, la competencia y los encontrones entre los individuos. Pero ¿qué es realmente un taller? Se ha ido desarrollando el concepto de taller conforme a los planteamientos de la autora antes señalada. Si nos ponemos a pensar en dicho vocablo, aparece en el imaginario un constructor de taller como un lugar donde se hace, se construye o se repara algo. Así, se habla de taller de mecánica, taller de carpintería, taller de reparación de electrodomésticos, entre otros.

Desde hace algunos años, y a través de la proyección del concepto taller, extendiéndolo hacia el ámbito educativo junto con la idea de ser un lugar donde unos conjuntos de personas trabajan cooperativamente para hacer o reparar algo, como también un lugar donde se aprende haciendo junto con otros 11 dio motivos para la realización de experiencias innovadoras en la búsqueda de métodos activos en la enseñanza. El afán de las niñas por querer aprender algo nuevo es normal en esta etapa de su vida

ya que están en periodo de cambio y de búsqueda de su identidad. Protinsky (1988), plantea que los adolescentes intentan comportarse de una forma que reduzca su ansiedad ante identidades inciertas e incompletas. Algunos intentarán escaparse a través de experiencias intensas inmediatas. Esas experiencias emocionales bloquean temporalmente la búsqueda de la identidad. Algunos intentaran acentuar sus identidades temporalmente por medio del vandalismo, los deportes competitivos o concursos. Algunos aspectos de la identidad se forman más fácilmente que otros. Parece que las identidades físicas y sexuales son las primeras en establecerse.

Según Robert (1988) existen tres tipos de motivaciones en el ámbito del de la gimnasia:

- 1° Poder mostrar maestría en el dominio técnico de las habilidades gimnásticas.
- 2° Considerarse competente en este deporte, al compararse con los demás.
- 3° Merecer la aprobación de personas que ellos consideran importantes. En este sentido el objetivo de las niñas por querer realizar los ejercicios que realizan es importante ya que lo toman como un desafío propio, al igual que el manejo y el conocimiento de los implementos de gimnasia es significativo para su aprendizaje.

Asimismo, ellas demuestran a los demás que tienen dominio y habilidades en esta disciplina. Esta acción de demostrar, las hace sentir importantes ya que acepta como legítimo otro.

## **CONCLUSIONES**

**PRIMERO.** - Conforme a los objetivos específicos que se plantean en la investigación se puede determinar que en relación a la identificación de las principales motivaciones que movilizan a estudiantes del nivel primario al participar en clases de gimnasia rítmica escolar, se logró concretizar que las principales motivaciones se encuentran en el ámbito recreativo, afectivo y social.

**SEGUNDO.** - El primer elemento de sentido y que motivan a las niñas a asistir a las clases de gimnasia rítmica, es por entretenimiento, junto a esto se encuentra el segundo elemento que son los ejercicios de gimnasia rítmica y el manejo de los implementos, es decir, que a los estudiantes les conmueve la idea de ir a desafiarse y poder realizar los ejercicios e ir manipulando los implementos, en definitiva es un entretenimiento, donde no solo se logran destrezas o habilidades en la disciplina de Gimnasia Rítmica sino que transversal a esto se desarrollan los lazos afectivos, la socialización, el trabajo grupal, asignación de roles y tareas, aspectos valóricos de la persona y su entorno como el respeto y la superación personal entre otros.

**TERCERO.** - Cada uno de estos elementos se van configurando para que la práctica de la Gimnasia Rítmica tenga sentido y no se transforme en una mera práctica deportiva aburrida y sinsentido. Lo que también se planteó en el estudio, fue conocer las ventajas y desventajas que genera la clase de gimnasia rítmica en el desarrollo de las estudiantes. Se desprendió que no existen

grandes ventajas y desventajas en ese contexto, ya que las relaciones sociales son positivas, caracterizadas por el respeto y el buen entendimiento entre las personas que lo conforman.

**CUARTO.** - En definitiva, la clase de gimnasia rítmica es un espacio de recreación donde las niñas se van desarrollando como seres integrales. El conocer la impresión y opinión que tienen los estudiantes, sobre la inserción de varones en la disciplina de Gimnasia Rítmica, ayuda a comprender que hoy en día las niñas y niños tiene una mente más abierta, donde el hombre ya es parte de los espacios que antes era solo para las mujeres. Con este pensamiento positivo sobre insertar a los hombres a la práctica de la gimnasia rítmica, se podría trabajar en ello, y buscar herramientas para motivar a los varones de la escuela y crear un taller donde estos puedan desarrollar su destrezas y habilidades que están dormidas.

## REFERENCIAS CITADAS

- Aquino, Hilde (2007) “Desarrollo de una experiencia comunitaria deportivo recreativo”. Universidad de Guadalajara- México
- Díaz. A, Martínez A. “Deporte escolar y Educativo” (en línea). España, universidad de Murcia. Disponible [ww.efdeportes.com/efd67/educat.htm](http://ww.efdeportes.com/efd67/educat.htm). Consultado el 23 agosto 2009.
- Dosil, Joaquín (2004). Psicología de la Actividad Física y el Deporte. España: Editorial McGraw - Hill/ interamericana.
- Flores. J, García. E y Rodrigues.G. (1999). Metodología de la Investigación cualitativa. Málaga: Editorial Aljibe.
- Fraile, Antonio (2004) “El deporte escolar en el siglo XXI: análisis y debate desde una perspectiva europea”, Editorial GRAO.
- Gaio, Roberta (2007). Gimnástica Rítmica Popular: Uma Propesta Educacional: Brasil: Editora Fontoura. . Segunda Edición.
- Holzapfel, C. (2005). A la búsqueda del sentido. Santiago. Editorial sudamericana.
- Mendizábal, Susana (2008). Patologías
- Muzzo. S, Burrows. R (1986). El adolescente Chileno: características, problemas y soluciones. . Editorial Universitaria. Santiago
- Langlade, Alberto- Langlade, Nelly “Teoría General de la Gimnasia Rítmica” Editorial Stadium.

Le Bretón, David (2007). “El sabor del mundo una Antropología de los Sentidos”. Ediciones Nueva Visión. Buenos Aires. Primera Edición.

Olavarría, José (2003).”Varones Adolescentes: género, identidades y sexualidades en America Latina”. Editorial FLACSO. Santiago

Ruiz, Luis Miguel (1994) “Deporte y Aprendizaje, procesos de adquisición y desarrollo de habilidades”. Editorial Visor Distribuciones España-Madrid.

Sandoval, Carlos (2002). Investigación Cualitativa. ARFO Editores e Impresores Ltda. Bogotá, Colombia.

Valdés, Hiram (1998). “Personalidad y Deporte”, Editorial INDE publicaciones

Motivación y liderazgo. (2008). <http://ww.rena.edu.ve/cuartaEtapa/psicología/Tema16.html>

Concepto de taller  
[http://acreditacion.unillanos.edu.co/contenidos/NESTOR%20BRAVO/Segunda%20Sesion/Concepto\\_taller.pdf](http://acreditacion.unillanos.edu.co/contenidos/NESTOR%20BRAVO/Segunda%20Sesion/Concepto_taller.pdf)

## Incidencia de la gimnasia rítmica en el desarrollo de la salud física y mental de los niños del nivel primario.

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>14%</b>	<b>14%</b>	<b>0%</b>	<b>5%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>cybertesis.uach.cl</b> Fuente de Internet	<b>8%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.uta.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>4%</b>
<b>3</b>	<b>www.muchtennis.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>recreacionfuente de inspiracion.blogspot.com</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>5</b>	<b>Submitted to Universidad Alas Peruanas</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>
<b>6</b>	<b>www.pilatesmercedesroidan.com</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to Universidad Nacional de Tumbes</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<b>vilmaprofessora.blogspot.com</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo