

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La gimnasia rítmica deportiva en la edad escolar.

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda  
Especialidad Profesional de Educación Física

Autora:

Milagros Maria Rodríguez León

JAUJA – PERÚ

2019

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La gimnasia rítmica deportiva en la edad escolar.

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

Milagros Maria Rodríguez León (Autora)

Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

JAUJA – PERÚ

2019



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

**ACTA DE SUSTENTACION DE TRABAJO ACADÉMICO**

En Tarma, a los quince días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Escuela del futuro, 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 Albuquerque 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: "La gimnasia rítmica deportiva en la edad escolar", para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física a la señora, **Milagros María Rodríguez León**.

A las OCHO horas CEERO 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 BIEN.

Por tanto, **Milagros María Rodríguez León**, queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física.

Siendo las OCHO horas con VEINTE 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 Albuquerque Silva  
Presidente del Jurado

  
Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas  
Secretario del Jurado

  
Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, MILAGROS MARIA RODRÌGUEZ LEÓN estudiante del Programa Académico de Segunda Especialidad de Educación Física la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Tumbes.

Declaro bajo juramento que:

1. Soy autor del trabajo académico titulado: LA GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA EN LA EDAD ESCOLAR, la misma que presento para optar el título profesional de segunda especialidad.
2. El trabajo Académico no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
3. El trabajo Académico presentado no atenta contra derechos de terceros.
4. El trabajo Académico no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener grado académico previo o título profesional.
5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados.

Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la UNTUMBES cualquier responsabilidad académica, administrativa o legal que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de El Trabajo Académico, así como por los derechos sobre la obra y/o invención presentada.

Tumbes, \_\_\_\_\_ de 2018

Firma

MILAGROS MARIA RODRÌGUEZ LEÓN

## **DEDICATORIA**

A mis padres por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, valores por su motivación constante de ser una persona de bien, pero más que nada por su amor por los ejemplos de perseverancia y constancia que los caracterizan y que me han infundido siempre, por el valor mostrado para salir adelante.

Y a todas aquellas personas que ayudaron directa e indirectamente a realizar este trabajo.

## INDICE

<b>RESUMEN</b>	
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	7
<b>√CAPÍTULO 1: -HISTORIA</b> .....	9
<b>CAPÍTULO 2: OBJETIVOS DE LA GIMNASIA RITMICA ESCOLAR</b> .....	11
<b>CAPÍTULO 3: GIMNASIA EN EDAD ESCOLAR</b> .....	12
Fundamentos .....	14
elementos utilizados .....	14
preparaciòn fisica .....	18
propuesta metodològica para una gimnasia ritmica deportiva escolar .....	19
la expresiòn corporal .....	21
adecuaciòn de la gimnasia rítmica a la educaciòn física escolar .....	22
habilidades motrices básicas .....	22
habilidades genéricas .....	23
habilidades específicas .....	24
capacidades físicas básicas .....	24
capacidades perceptivo-motrices .....	25
<b>CONCLUSIÓN</b> .....	26
<b>REFERENCIAS CITADAS</b> .....	27

## **RESUMEN**

La Gimnasia Rítmica es una de las practicas que con satisfactoria acogida es recibida por los centros como actividad extra escolar: esto debido a los bajos requerimientos que solicita para su desarrollo: un gimnasio o sala de usos múltiples que hoy en día poseen la mayoría de los colegios, un equipo de música que en muchas ocasiones es aportado por la entrenadora al igual que la música que utilizara y material pequeño como son pelotas, cuerdas, aros que si bien el colegio no dispone de él son los propios alumnos quien lo llevan todo ello facilita la puesta en marcha a esta actividad.

Palabras claves: Gimnasia rítmica, expresividad, coordinación.

## INTRODUCCIÓN

La gimnasia rítmica es un deporte de competencia realizado actualmente por niños y niñas de diferentes edades. Es una disciplina basada en la expresión corporal y la utilización de aparatos que fácilmente podemos encontrar en un aula de educación física. Mediante este deporte se producen mejoras de la condición física general y se gana en expresividad y coordinación.

“El presente trabajo es consecuencia de la preocupación por encontrar nuevas vías que aporten alguna alternativa a la situación que vive la Gimnasia Rítmica en el ámbito escolar” (Llopis, s.f. p. 1).

“A modo de aclaración debo señalar que se utilizaran términos “femeninos” dirigidos a las profesionales y participantes de este tipo de actividades ya que de forma mayoritaria son profesoras, maestras entrenadoras y alumnas las que tradicionalmente han llevado a cabo el desarrollo de estos contenidos en la escuela: no obstante, este tratamiento no pretende excluir a ningún profesional ni alumno que se sienta interesado por el tema simplemente se rige por la norma de la “mayoría”. (Llopis, s.f. p. 1)

El presente trabajo académico persigue objetivos que lo guían en su desarrollo y entre ellos tenemos al **OBJETIVO GENERAL**: Comprender la importancia de la gimnasia rítmica deportiva en la edad escolar; asimismo, tenemos **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**:  
1. Entender el papel de la gimnasia en la edad escolar, también 2. Conocer los antecedentes históricos y el marco conceptual de la gimnasia



## **CAPÍTULO I:**

### **HISTORIA**

“No se puede determinar una fecha o algún lugar exacto dónde situar el inicio de la Gimnasia Rítmica como deporte” (Tapigym, 2017, pàrr. 3).

“Se dice que nació como una variante de la danza moderna y del ballet clásico. Y fue en Tallin (ex Unión Soviética) donde se realizó la primera competencia de este deporte en 1948” (La higuera isla cristina , 2015, pàrr. 4).

“Este deporte tuvo una rápida evolución y su popularidad fue creciendo hasta que, en 1962, la Federación Internacional de Gimnasia reconoció a la Gimnasia Rítmica y deportiva como una disciplina oficial. En 1964 se realizó el Primer Campeonato del Mundo. Las gimnastas estadounidenses participaron por primera vez en el Campeonato de 1973, y a partir de entonces la Gimnasia Rítmica comenzó a cobrar independencia como disciplina, ya que hasta ese momento había permanecido a la sombra de la Gimnasia Artística, que contaba con mayor tradición”. (La higuera isla cristina , 2015, pàrr. 5)

“La Gimnasia Rítmica individual se introdujo como deporte olímpico en las Olimpiadas de Los Ángeles en 1984, y la competencia por equipos en las Olimpiadas de Atlanta en 1996” (La higuera isla cristina , 2015, pàrr. 6).

“Esto ha contribuido al desarrollo de la Gimnasia Rítmica, ya que el nivel de competitividad ha aumentado, y cada vez las gimnastas deben desarrollar

rutinas más complejas y, a la vez, más expresivas y artísticas” (La higuera isla cristina , 2015, parr. 7).

## **CAPÍTULO 2:**

### **OBJETIVOS DE LA GIMNASIA RITMICA ESCOLAR**

“Los objetivos de la gimnasia rítmica deportiva en el ámbito escolar se distancia en gran medida de los que contempla como deporte de competición. En nuestro caso no existe la intención de formar a una gimnasta, tal como entendemos ese concepto desde el punto de vista deportivo si no que nuestro interés se centra más en la educación a través de movimientos armónicos y rítmicos que desarrollen las capacidades físicas y expresivas de los alumnos.

En este sentido quizás deberíamos retomar como Fuente de inspiración los pilares que fundamentaron la “Gimnasia expresiva” de Rudolf Bode a principios del siglo xx”: (Milagros & Rodríguez, 2019, p. 6)

“(Citado por Langlade A. 1970)

La necesidad instintiva y natural de movimiento que tiene el niño.

Nos orientamos hacia el objetivo planteado en el Diseño Curricular del Área de Educación Física en primaria referido a la expresión corporal:

“Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones ideas estados de ánimo” y comprender mensajes expresivos de este modo. Pero tratado desde la perspectiva de este deporte.

Con lo cual necesitamos conocer que contenidos son los que nos aporta la gimnasia rítmica y seleccionar los que consideramos interesante en el desarrollo de nuestra labor. Para ello es necesario conocer también cuáles son las capacidades, intereses y gustos de nuestros alumnos que medios tenemos a nuestra disposición y que expectativas tiene el centro de esta actividad” (Milagros & Rodríguez, 2019, p. 6).

### CAPÍTULO 3:

#### GIMNASTAS EN EDAD ESCOLAR

“Toma especial relevancia en los últimos tiempos el inicio de la práctica deportiva a edades cada vez más tempranas. Las prácticas deportivas externas al centro educativo no siempre se organizan en torno a presupuestos formativos, hablese del exceso de competitividad, del trabajo unilateral, de la especialización temprana, todos estos factores pueden comprometer el futuro deportivo de los escolares” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 7).

“La competición a estas edades es un tema controvertido y tiene tantos defensores como detractores. Varios son los puntos a tener en cuenta cuando quienes compiten empiezan a hacerlo desde los 6 años de edad” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 7).

- “El estrés al que están sometidos los menores” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 7).
- “La preparación que la competición exige” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 7).
- “El umbral de esfuerzo de estos niños” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 7).
- “La motivación por parte del entrenador” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 7).

**“Estrés deportivo:** *Hans Selye* define estrés como “la respuesta psicológica o biológica general del organismo ante cualquier situación estresante”. Aunque a algunos niños el estrés precompetitivo les sirve de estímulo a la hora de demostrar sus habilidades y su competencia, está comprobado que en muchas ocasiones los menores sienten pánico ante la competición, sintiéndose incómodos o ansiosos, más aún en este deporte en el cual el trabajo de toda una temporada se demuestra en un

minuto y medio en el caso de la modalidad individual y dos minutos y medio en el caso de conjuntos” (Milagros & Rodríguez, 2019, p. 7).

**“Preparación:** la preparación exigida a la hora de competir hace que la gimnasia rítmica sea difícilmente compatible con otras actividades extraescolares, más aún en la sociedad actual donde las ofertas de nuevas modalidades de ocio llaman la atención de los pequeños, además del tiempo que han de dedicar a los estudios y al juego. Hay estudios que hablan de la necesidad que tienen los niños de jugar, y del poco tiempo libre que todas estas actividades les dejan para hacerlo” (Milagros & Rodríguez, 2019, p. 7).

**“Umbral de esfuerzo:** En ocasiones nos preguntamos si las exigencias del reglamento tienen en cuenta la fisiología de los pequeños deportistas. El nivel de competencia del entrenador es importantísimo en estos casos, el conocimiento y su preparación como técnico es fundamental para cuidar a estos niños. Los principios fundamentales del entrenamiento han de ser guía obligada a la hora de preparar a los pequeños gimnastas. El crecimiento paulatino del esfuerzo, la progresión, el principio de transferencia, el principio de sobrecarga (relacionado con el crecimiento paulatino del esfuerzo), la necesidad de realizar entrenamientos individualizados respetando las características personales y adecuando el entrenamiento a cada sujeto en particular. Todo ello respetando también el principio de variedad que dice que el entrenamiento no debe ser aburrido, hay que dar variedad, con nuevos ejercicios y cambiando el entorno. Asimismo, debemos tener cuidado con los trabajos unilaterales” (Milagros & Rodríguez, 2019, p. 8).

**“Motivación por parte del entrenador:** la competición representa una fuente de experiencias, contribuye al desarrollo físico, intelectual y emocional de los niños les proporciona información sobre su capacidad de mejora, así como de su habilidad frente a otros iguales. Por todo ello, mostrarla desde un punto de vista lúdico, sin presión y como una forma jugada hará que el niño viva el deporte como algo suyo, lo integre en su

forma de vida, le ayude a su realización personal y a crear un hábito saludable para el resto de su vida” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 8).

- “en los entrenamientos, y la segunda es que deben servir de modelos para sus hijos, en cuanto a su comportamiento y relación con el entrenador” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 8).
- 

### 3.1. Fundamentos

“La inclusión del género masculino en esta disciplina, tal y como se ha mencionado anteriormente, hace más viable su inclusión en las sesiones de educación física escolar, ya que hemos de evitar estereotipos sexistas ya sea en las clases de educación física o en el resto de áreas. Antes, al ser un deporte femenino en su totalidad hacía que los niños se sintieran violentos al tener que practicar “cosas de niñas”. (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 9)

“Como hemos visto, la gimnasia rítmica lleva implícito la utilización de determinados aparatos: cuerda, aro, pelota, cinta y mazas, materiales que, en su mayoría, se encuentran a nuestra disposición en un aula de educación física. Además, debemos basar el movimiento de las gimnastas en cuatro grupos corporales obligatorios: los saltos, los giros, los equilibrios y la flexibilidad, aunque claro está que a la hora de llevar a cabo sesiones de gimnasia rítmica en la escuela no debiéramos tender hacia la especialización y reglamentación del deporte, sino más bien, tal y como dice *Sánchez Bañuelos*, debemos adaptar el deporte a los alumnos, en superficie, minutaje y reglas” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 9).

### 3.2. Elementos utilizados

- **Cuerda (ver anexo 1)**

“**Material:** cáñamo o cualquier otro material sintético” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 10).

“**Largo:** de acuerdo a la estatura de la gimnasta, ésta se mide desde la punta del pie hasta los hombros, doblada por la mitad” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 10).

“**Extremos:** tiene nudos a modo de mangos. Los extremos (no otra parte de la cuerda) puede ser envuelto en una longitud de 10 cm” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 10).

“**Forma:** en todas partes el mismo diámetro o más angosto en el centro” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 10).

“**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. La cuerda frecuentemente aparece como una serpiente que ataca agarrándose alrededor de la gimnasta. Pero la flexibilidad y agilidad, con un toque de elegancia, siempre ganan al final”. (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 10)

“**Movimientos:** giros, golpes, saltos, lanzamiento” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 10).

“**Grupo Corporal Obligatorio:** Saltos, pudiendo utilizar los otros tres, aunque en menor medida” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 10).

- **ARO (ver anexo 3)**

“**Material:** madera o plástico (debe ser rígido, de un material que no se doble)” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 11).

“**Diámetro:** 80 cm a 90 cm en el interior” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 11).

“**Peso:** por lo menos 300 gramos” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 11).

“**Forma:** el aro puede ser liso o áspero. Puede ser envuelto (total o parcialmente) con una cinta adhesiva de color” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 11).

“**Ejecución:** el aro define un espacio. Este espacio es usado al máximo por la gimnasta, quien se mueve dentro del círculo formado. La ejecución del aro requiere frecuentes cambios del movimiento, y el

principal requerimiento es la buena coordinación de los movimientos”  
(Milagros & Rodriguez, 2019, p. 11).

**“Movimientos:** lanzamiento, desplazamiento, rodada” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 11).

**“Grupo Corporal Obligatorio:** Se usan los cuatro tipos por igual, estos son: saltos, equilibrios, giros y flexibilidad y ondas” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 11)

- **“Pelota o balón (ver anexo 5)**

**Material:** goma o plástico.

**Diámetro:** 18 a 20 cm.

**Peso:** por lo menos 400 g” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 13).

**Existen diferentes movimientos:**

- “Lanzamientos: El lanzamiento requiere una recepción que debe llevarse a cabo sin ruido y de la forma más armónica posible” (Alejandra, 2017, pàrr. 2).
- “Bote: La mano es la responsable de que la pelota bote. Al igual que en los lanzamientos, la recepción debe ser silenciosa y de perfecta coordinación” (Alejandra, 2017, pàrr. 3).
- “Rodamientos: se pueden hacer en el suelo o en el cuerpo del gimnasta. Cuando el rodamiento acaba, debe ser recogido por alguna parte del cuerpo” (Alejandra, 2017, pàrr. 4).
- “Rotaciones: Las rotaciones se pueden realizar sobre el suelo o sobre el cuerpo de la gimnasta. La pelota debe girar sobre su eje y, cuando termina la rotación, al igual que en los rodamientos debe ser recogida por el cuerpo de la gimnasta” (Alejandra, 2017, parr. 5).
- “Balanceos: La pelota debe ser balanceada por la mano lo más suave posible” (Alejandra, 2017, pàrr. 6).
- “Circonducciones: El movimiento de la pelota tiene forma circular. Se puede realizar con las dos manos”. (Alejandra, 2017, pàrr. 7).

- **Clavas o mazas (VER ANEXO 7)**

**“Material:** plástico o caucho” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 15).



“**Largo:** 4 a 5 dm desde un extremo al otro” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 15).

“**Peso:** por lo menos 150 g por clava” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 15).

“**Diámetro de la cabeza:** máximo 3 cm” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 15).

“**Forma:** como una botella. Consta de tres partes que pueden estar envueltas con una cinta adhesiva, con la condición de que el diámetro de la cabeza no sea mayor a tres centímetros” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 15):

- “Cuerpo: parte protuberante.
- Cuello: parte delgada.
- Cabeza: parte esférica” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 15).

“**Ejecución:** la gimnasta usa las clavas 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 clavas, no se debe hacer con fuerza. Los ejercicios con clavas requieren un sentido del ritmo altamente desarrollado, máxima coordinación psicomotora y precisión. Las clavas son especialmente apropiadas para las gimnastas ambidiestras” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 15).

“Movimientos: lanzamientos con las dos o con una, molinetes, golpes, retención, deslizamiento”. (VER ANEXO 8)” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 15).

- **Cinta (VER ANEXO 9)**

“Material: satín o un material no almidonado” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 17).

“Ancho: 4 cm a 6 cm” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 17).

“Largo: por lo menos 6 m; esta parte debe consistir de una pieza. El extremo con el que la cinta se une al estilete puede ser doble, en una longitud de 1 m” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 17).

“Peso: por lo menos 35 g (sin el estilete ni la unión)” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 17).

“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” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 17).

“Movimientos: espirales, zigzag, gigantesca, lanzamiento. (Los objetos de la imagen no son unas mazas utilizadas para la gimnasia rítmica)” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 17).

“Grupo Corporal Obligatorio: es el giro” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 17). (VER ANEXO 10)

### **3.3. Preparación física**

“Tradicionalmente la preparación física aplicada en Gimnasia Rítmica ha venido de la mano de la danza actualmente se ha venido adoptando a las nuevas tendencias lo que le ha llevado a una orientación hacia la danza contemporánea esto ha provocado un alejamiento de los canones clásicos si bien sin perder la disciplina y los elementos básicos que estructuran el trabajo de este contenido”. (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 19)

“Por otro lado, ha existido una preparación física basada en el desarrollo de las cualidades físicas condicionales y coordinativas. El entrenamiento en gimnasia rítmica necesita de una preparación física general en el cual se trabajan todas las cualidades de las niñas según su desarrollo motor. Una vez conseguida una preparación física general básica se comienza el trabajo específico que consistirá en el desarrollo de aquellas capacidades físicas fundamentales en el entrenamiento de este deporte en este sentido y tal como señala Fernández de Valle (1991) las facultades específicas en gimnasia rítmica son: flexibilidad especial, resistencia especial, fuerza, rapidez, velocidad, habilidad manual, coordinación y equilibrio”. (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 19)

“Todo este trabajo se planifica a través de actividades lúdicas que motiven a las participantes hacia la actividad que favorezcan el trabajo en equipo tanto como el desarrollo personal y que despierten un interés por el movimiento como posibilidad expresiva del cuerpo estos juegos y actividades se desarrollan bajo un fondo musical, el cual favorece la creatividad de las alumnas facilitando la realización de los mismos” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 19).

### **3.4. Propuesta metodológica para una gimnasia rítmica deportiva escolar**

“Para ejemplificar nuestra propuesta vamos a partir de una situación lo más real posible por esta razón detallaremos los elementos que nos pueden condicionar la labor docente, así como los recursos y estrategias didácticas que utilizaremos en el desarrollo de nuestro trabajo” (Milagros & Rodríguez, 2019, p. 20)

#### PROGRAMACION

#### OBJETIVOS:

##### A) Objetivos comunes a la Educación Física Escolar:

- “Descubrir las posibilidades del cuerpo como instrumento de expresión y comunicación” (Milagros & Rodríguez, 2019, p. 20).
- “Iniciar el trabajo rítmico a partir de asociaciones entre el movimiento natural y las estructuras rítmicas” (Milagros & Rodríguez, 2019, p. 20).
- “Facilitar el conocimiento de las calidades del movimiento” (Milagros & Rodríguez, 2019, p. 20).
- “Fomentar la creatividad” (Milagros & Rodríguez, 2019, p. 20).
- “Introducir los elementos fundamentales de la danza” (Milagros & Rodríguez, 2019, p. 20).
- “Despertar el interés hacia las actividades corporales de carácter rítmico-expresivo” (Milagros & Rodríguez, 2019, p. 20).
- “Desarrollar una preparación física básica” (Milagros & Rodríguez, 2019, p. 20).

##### B) “Objetivos específicos de la gimnasia rítmica deportiva” (Milagros & Rodríguez, 2019, p. 20):

- “Buscar una preparación física específica” (Milagros & Rodríguez, 2019, p. 20).
- “Iniciar o en su caso, perfeccionar el trabajo de manos libres” (Milagros & Rodríguez, 2019, p. 20).
- “Ofrecer a los alumnos/as actividades que complementen su formación durante el periodo escolar” (Milagros & Rodríguez, 2019, p. 20)
- “Organizar eventos que permitan la participación de los alumnos/as” (Milagros & Rodríguez, 2019, p. 20).

## CONTENIDOS:

### A) PREPARACION FISICA

-“Cualidades físicas condicionales: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 20).

-“Cualidades coordinativas: capacidad de dirección, capacidad d ritmo, capacidad de diferenciación, capacidad de equilibrio, capacidad de reacción” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 20).

### B) ESPECIFICOS DE GIMNASIA RITMICA DEPORTIVA

-“Manos libres: posiciones y movimientos de brazos, posiciones y movimientos de piernas, desplazamientos, balanceos, y circunducciones, flexibilidad y ondas, equilibrios, giros y vueltas, saltos pre acrobacias y acrobacias” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 20).

“-Cuerda: movimientos circulares y balones, saltitos, saltos, lanzamientos y recogidas, enrollamientos y sueltas de cabo” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 21).

-“Pelota: movimientos circulares rebotes activos, rotaciones rodamientos, lanzamientos y recepciones, equilibrios de pelota sobre alguna parte del cuerpo” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 20).

-“Ejercicios de conjunto o individual” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 20).

## MATERIALES E INSTALACIONES:

“Disponemos de una sala amplia, un equipo de música y cintas o CD son temas musicales apropiados. En cuanto al material específico existen en el centro pelotas de goma y cuerdas (no es necesario que sean las oficiales)” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 21).

Se han elegido estos dos aparatos por diversas razones:

-“Lo hay en muchos centros educativos como materias de educación física” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 21).

-“Son los más cercanos a las niñas en sus juegos por lo tanto en la mayoría de los casos existe una experiencia previa respecto a su manipulación” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 21).

-“Son los de más fácil manipulación en gimnasia rítmica” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 21).

-“Son los más baratos en el caso que se tengan que comprar” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 21).

#### CARACTERISTICAS DEL GRUPO:

“Edad de 6 a 12 años” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 21).

“Numero:02 grupos de 10” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 21).

“Cualidades físicas: capacidades motrices normales para el periodo madurativo en el que se encuentran las alumnas” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 21).

“Motivación: interés inicial por la actividad” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 21)

### 3.5. La expresión corporal

“Es la expresión corporal, componente expresivo de la acción motriz, lo que hace de la gimnasia rítmica un bello deporte. En la gimnasia rítmica se pueden asumir las formas de trabajo de este contenido en la educación primaria: el lenguaje corporal, los movimientos, y el movimiento expresivo, entendiendo el cuerpo y el movimiento como una manifestación motriz”. (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 22)

La expresión corporal está basada en dos elementos básicos:

- “**La técnica:** conocimiento de las posibilidades corporales y toma de conciencia de los segmentos” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 22).
- “**La espontaneidad:** manifestación de nuestro potencial vital y creador” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 22).

“Además, debemos contar con el lenguaje corporal, ya que a través de él desvelamos emociones, actitudes, estados de ánimo e identidad social. También debiéramos incidir en los gestos, entendidos como medio de comunicación no verbal. Al nacer, nuestro medio de comunicación es el gesto y a medida que crecemos lo vamos perdiendo. El ritmo, fundamental en la

gimnasia rítmica ya que ésta se realiza siempre acompañada de música, es un contenido propio de la expresión corporal y se puede y debe desarrollar, no sólo para el trabajo específico que nos atañe sino para la vida cotidiana” (Milagros & Rodríguez, 2019, p. 22).

“Crear una historia a partir de determinado acompañamiento musical, e interpretarlo con el cuerpo, y el movimiento, llevando los aparatos como prolongación del propio cuerpo y dándoles un tratamiento tan sutil que parezca que los elementos realizados son sencillos, son la esencia misma de la gimnasia rítmica” (Milagros & Rodríguez, 2019, p. 22).

### **3.6. Adecuación de la gimnasia rítmica a la educación física escolar**

“En esta disciplina deportiva se desarrollan todas y cada una de las habilidades motrices básicas, (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones) casi todas encuadradas dentro de los grupos corporales obligatorios propios del deporte, así como todas las habilidades genéricas, que son un paso más hacia las habilidades específicas y cuyo objetivo es enriquecer el repertorio motriz, (bote, conducción, golpeo), y las habilidades específicas propias de las técnicas de expresión corporal y de la especificidad del propio deporte, éstas se trabajarán a partir del tercer ciclo de primaria. Además, también se desarrollan las capacidades físicas básicas, la flexibilidad fundamentalmente, la fuerza, ya que todas las actividades deportivas requieren ciertos niveles de fuerza, la resistencia y la velocidad”. (Milagros & Rodríguez, 2019, p. 23)

“No podemos olvidarnos de las capacidades perceptivo-motrices como la coordinación y el equilibrio presentes en cada momento de esta disciplina deportiva” (Milagros & Rodríguez, 2019, p. 23).

### **3.7. Habilidades motrices básicas**

“**Desplazamientos:** Según *Sánchez Bañuelos*: “Toda progresión de un punto a otro del espacio utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial”. En gimnasia rítmica, además de los desplazamientos básicos como la marcha, la carrera etc... se realizan desplazamientos

más contruidos con ayuda de compañeros o con los aparatos” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 24).

“**Salto:** entendemos por salto “el despegue del suelo debido a la extensión violenta de una o ambas piernas”. (*Sánchez Bañuelos*). En esta disciplina deportiva los saltos son bastante específicos, según dicta el código de puntuación de la Federación Internacional, la mayoría de ellos con desplazamientos como la zancada, la corza, la gacela..., aunque también existen saltos sin desplazamientos como el salto vertical girando” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 24).

“**Giros:** según *Trigueros y Rivera*: “toda rotación, con o sin desplazamientos que tenga como centro un eje del cuerpo humano”. En este deporte se realizan giros utilizando todos los ejes posibles, se realizan volteretas (eje transversal), ruedas laterales (eje sagital), giros en el eje longitudinal, sobre una pierna o sobre ambas”. (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 24)

“**Lanzamientos y recepciones:** los lanzamientos son “toda secuencia de movimientos que implique arrojar al espacio un objeto con uno o ambos brazos”, (*Wickstrom*). Es esta habilidad una de las más espectaculares en la gimnasia rítmica, ya que se realizan lanzamientos con todos los aparatos vistos anteriormente y con diversas partes del cuerpo, es por eso que la definición anterior se queda un poco corta en este deporte. Las recepciones implican recoger el objeto que ha sido lanzado, es decir los aparatos utilizando cualquier parte corporal” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 24).

### **3.8. Habilidades genéricas**

“**Bote:** según *Romero*: “aquella acción mediante la cual el niño impacta la pelota o móvil con su mano, para proyectarlo sobre el suelo y tras su choque elástico, ésta se eleve hacia arriba para volver a recibir en la mano y continuar la acción”. En gimnasia también se realizan botes con otros aparatos como puede ser la cuerda, el aro e incluso las mazas” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 25).

**“Conducción:** “capacidad de dirigir y guiar un objeto utilizando el propio cuerpo o un implemento” como por ejemplo la progresión utilizada cuando se enseña un rodamiento por el cuerpo con la pelota, se empieza guiando el aparato con las manos por el camino que ha de recorrer para más adelante realizarlo sin ayuda de manos” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 25).

**“Golpeo:** según *Trigueros y Rivera* “encuentro brusco y violento de un cuerpo en movimiento contra otro ya sea estático o en movimiento”, los golpes se realizan cuando se hacen toques con las mazas, por ejemplo” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 25).

### **3.9. Habilidades específicas**

“Como se ha mencionado anteriormente son aquellas propias de la especificidad deportiva. En mazas, los molinos, movimientos asimétricos, etc..., con la cinta: las espirales, las serpentinadas..., con la cuerda las escapadas, los dobles (paso doble de la cuerda durante un solo salto), con el aro: los pasos a través, los rodamientos por el cuerpo igual que con la pelota, y así ocurre con múltiples ejercicios” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 25).

### **3.10. Capacidades físicas básicas**

“Las capacidades físicas básicas son los componentes básicos de la acción motriz, por lo tanto, también son los elementos esenciales de la condición física. En gimnasia se presta especial atención a la flexibilidad, realizando un trabajo específico de mejora de esta capacidad. Podemos decir que la flexibilidad en los niños favorece la contracción muscular aumentando la fuerza y velocidad de contracción permitiendo de este modo contracciones más vigorosas (*Hurton*), también facilita la coordinación entre agonistas y antagonistas y previene la aparición de lesiones. En cuanto a las demás capacidades físicas básicas, se desarrollan de un modo menos específico, y, aunque necesarias se desarrollan de forma armónica con el resto de habilidades.



La fuerza es necesaria, al igual que lo es en cualquier otra modalidad deportiva, ésta se va adquiriendo conforme a las exigencias de los ejercicios a realizar. En cuanto a la velocidad, la más trabajada es la velocidad de reacción, es decir la velocidad necesaria para reaccionar ante un estímulo lo más rápido posible, (lanzamiento y recepción). La resistencia que se debe trabajar es la aeróbica teniendo en cuenta no pasar a la anaeróbica ya que su trabajo no es recomendable a estas edades” (Milagros & Rodriguez, 2019, pp. 25-26).

### 3.11. Capacidades perceptivo-motrices

“La coordinación y el equilibrio son consideradas capacidades perceptivo-motrices porque son predisposiciones fisiológicas innatas factibles de medida y mejora mediante el aprendizaje y la actividad física” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 26).

- **“La coordinación:** *Zapata* define la coordinación como la "capacidad para resolver en secuencia ordenada y armónica el problema del movimiento." En este deporte la coordinación se va desarrollando a medida que aumentamos la exigencia, la utilización de aparatos, etc...” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 26).
  - **“El equilibrio:** es la “capacidad de asumir y mantener una posición del cuerpo en contra de la acción de la gravedad” (*Mosston*). En gimnasia rítmica se utilizan equilibrios específicos según el reglamento FIG (equilibrios estáticos), pero siempre es necesario ciertos niveles de equilibrio, no solo estático sino también dinámico para poder realizar los giros y para recepcionar los saltos correctamente (equilibrio post-vuelo).” (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 26)

“Como se puede observar de lo expuesto anteriormente, la gimnasia rítmica es un deporte completo siempre que se respeten los tiempos de trabajo y se lleve una gradación adecuada en su enseñanza, y aunque no es habitual incluir este deporte en las sesiones de educación física puede ser viable siempre que se adapte a los escolares, a su edad y a las características individuales de los mismos”. (Milagros & Rodriguez, 2019, p. 26)

## **CONCLUSIONES**

PRIMERA: La gimnasia rítmica, es un deporte que tiene una bellísima expresión de la forma de ser de la mujer, para poder desarrollarse en su totalidad, demostrando su sensibilidad y femineidad; además de las condiciones físicas y corporales del cuerpo, mostrando así que los límites son mentales. Desarrolla plenamente los sentidos de la armonía, la estética, y el equilibrio, además de mantener el cuerpo en un estado excelente

SEGUNDA: Comprendemos el motivo de su enseñanza dentro de la clase de Educación Física: es una manera de enseñarnos a desarrollar nuestra propia sensibilidad , fortaleza, femineidad para crecer interiormente y aplicar estos conceptos a diferentes ámbitos de nuestra vida:

## **REFERENCIAS CITADAS**

Alejandra, S. (2017). *Otras formas de utilizar la pelota en la gimnasia* . Obtenido de brainly: <https://brainly.lat/tarea/5636783>

La higuera isla cristina . (2015). *Gimnasia ritmica arte hecho deporte*. Obtenido de Club gimnasia rítmica la higuera isla cristina(oficial): <http://ritmicaislacristina.blogspot.com/2015/11/gimnasia-ritmica-arte-hecho-deporte.html>

Llopis, A. (s.f.). *La gimnasia ritmica deportiva* . Obtenido de Idus: <https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/52887/1a%20gimnasia%20ritmica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Milagros, M., & Rodriguez, L. (2019). *La gimnasia ritmica deportiva un "deporte" en la edad escolar* . Jauja: Universidad nacional de tumbes.

Tapigym. (2017). *Evolución de los aparatos de gimnasia rítmica*. Obtenido de Tapigym: <https://www.tapigym.es/evolucion-aparatos-de-gimnasia-ritmica/>

## ANEXOS

### ANEXO 1



### ANEXO 2



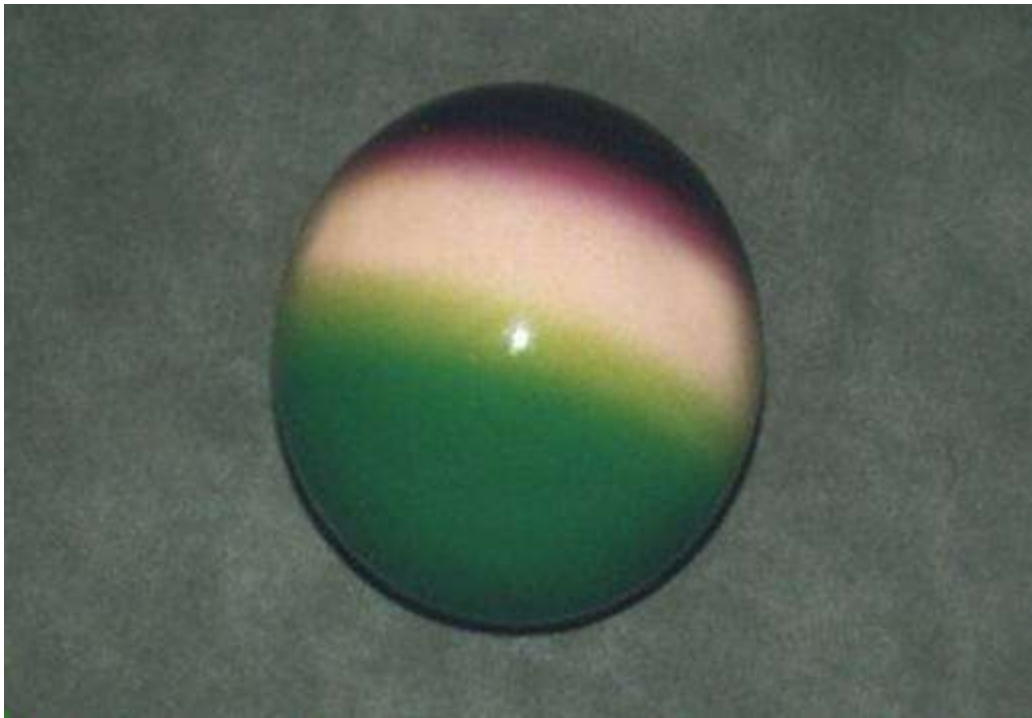
ANEXO 3



ANEXO 4



ANEXO 5



ANEXO 6



ANEXO 7



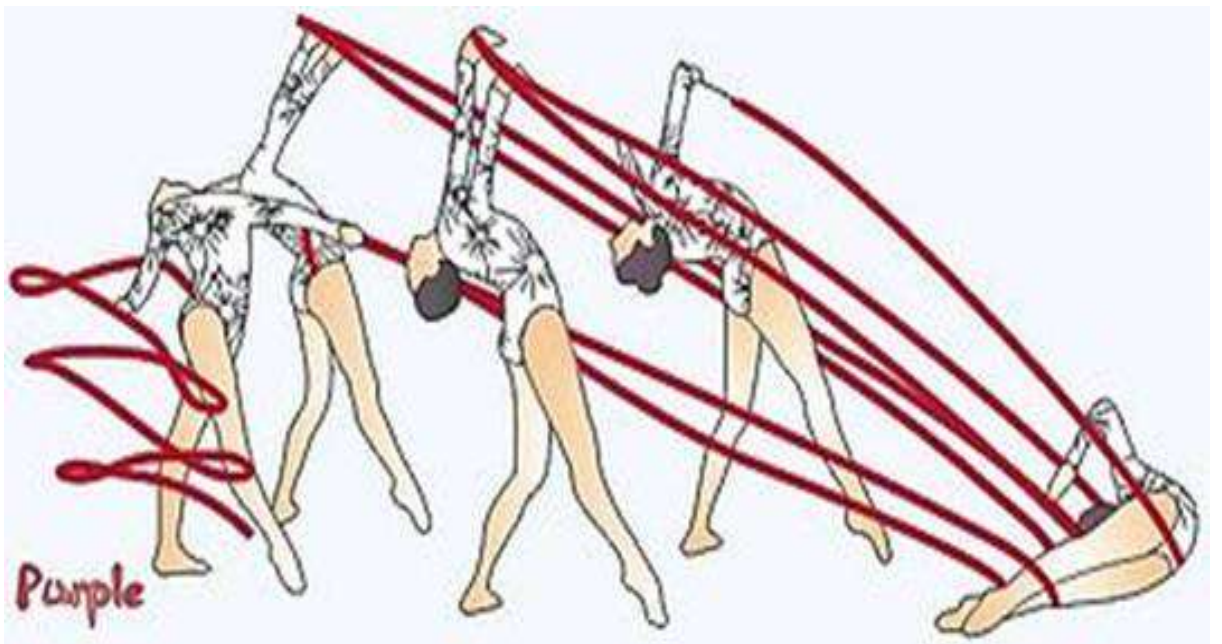
ANEXO 8



ANEXO 9



ANEXO 10





## LA GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA EN LA EDAD ESCOLAR

REPORT DE CONSULTA



FUENTES CONSULTADAS

1	<a href="http://eldeportes.com">eldeportes.com</a> Fuente de Internet	10%
2	Submitted to Universidad Intamacional de la Rioja Trabajo del estudiante	1%
3	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="http://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
5	<a href="http://idus.us.es">idus.us.es</a> Fuente de Internet	<1%
6	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1%
7	<a href="http://gimnasiaritmica2015.blogspot.com.es">gimnasiaritmica2015.blogspot.com.es</a> Fuente de Internet	<1%