



**UNIVERSIDAD DE SANCTI SPÍRITUS
JOSÉ MARTÍ PÉREZ**

**TESIS EN OPCIÓN AL GRADO ACADÉMICO
MÁSTER EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
*MENCIÓN DIDÁCTICA***

**LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA
CORPORAL DE GIMNASIA RÍTMICA EN LA
INICIACIÓN DEPORTIVA**

Autor: Lic. Yordany Yaima Cáceres Broqué.

Profesor Asistente.

SANCTI SPÍRITUS

2018



UNIVERSIDAD DE SANCTI SPÍRITUS
JOSÉ MARTÍ PÉREZ

FACULTAD DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS

CENTRO DE ESTUDIOS DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
“RAÚL FERRER”

LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA CORPORAL DE GIMNASIA RÍTMICA EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA

TESIS EN OPCIÓN AL GRADO ACADÉMICO
MÁSTER EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MENCIÓN DIDÁCTICA

Lic. Yordany Yaima Cáceres Broqué.
Profesor Asistente.

Tutores: Dr.C. Asneydi Daimi Madrigal Castro.
Prof. Titular.

MsC. Luis Leonardo León Vázquez.
Prof. Auxiliar.

Julio 2018

Agradecimientos.

Infinitos al claustro de la Maestría por contar con su sabiduría.

A mis tutores por su paciencia y confianza.

A mi maravillosa familia por estar siempre unida.

A la vida y a mi Leonardo que me han dado tanto.

Dedicatoria.

A mi esposo, mi guerrero, mi luz, que no ha escatimado en esfuerzos, dedicación, desvelo y amor desde el primer día que lo conocí estando siempre a mi lado.

A mi hijo Miguel Alejandro, por ser mi tesoro más preciado.

A Leonardo Javier y Alejandro por existir y formar parte de mi vida.

A mi mamá que siempre me incentivó a estudiar.

A mis Abos por ser excepcionales y poder contar siempre con ellos.

A todos, muchas, muchas gracias

RESUMEN

La técnica corporal en gimnasia rítmica desempeña un papel preponderante en la calidad de la ejecución, en este sentido el documento rector para la enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica, está carente de recomendaciones, orientaciones y ejemplos específicos para el tratamiento de los sistemas de conocimientos que se imparten en la iniciación deportiva relacionados con la técnica corporal. La presente investigación tiene como objetivo proponer ejercicios de movilización funcional para perfeccionar la enseñanza-aprendizaje de la técnica corporal de la gimnasia rítmica en la iniciación deportiva. Se considera como ejercicios de movilización funcional a las acciones motrices destinadas a movilizar cada parte del cuerpo nombrándola, señalándola, movilizándola, con el objetivo de tomar conciencia del propio cuerpo, de sus partes y de sus posibilidades movilizativas y expresivas. Los ejercicios de movilización funcional se presentan agrupados a partir de la tipología de movimientos sugerida por Morales (2000). De esta manera, y siguiendo un orden metodológico en correspondencia con las regularidades morfo fisiológicas de la actividad física se estructuraron los ejercicios con el siguiente orden: Ejercicios de estiramientos, ejercicios de flexión y extensión, ejercicios de rotaciones, ejercicios de contracción-relajación, ejercicios de ondulaciones. Los ejercicios propuestos fueron sometidos al criterio de expertos quienes la consideraron asequible, generalizable, pertinente, factible y con validez. Durante el proceso investigativo se emplearon métodos del nivel teórico y del nivel empírico bajo el enfoque dialéctico-materialista como método general de la ciencia los cuales permitieron recopilar, analizar, procesar y valorar la información.

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE DE LA GIMNASIA RÍTMICA	10
1.1 Principales posicionamientos teóricos de la gimnasia rítmica.	10
1.2 Particularidades del proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica en la iniciación deportiva.....	14
1.3 La clase de gimnasia rítmica para el desarrollo de la técnica corporal en la iniciación deportiva.	27
1.4 La técnica corporal en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica.....	35
CAPÍTULO II EJERCICIOS DE MOVILIZACIÓN FUNCIONAL PARA LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA CORPORAL DE GIMNASIA RÍTMICA EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA.....	44
2.1 Diagnóstico del estado de la técnica corporal en el proceso de enseñanza- aprendizaje de la gimnasia rítmica en la iniciación deportiva en Sancti Spíritus.	44
2.2 Fundamentación teórica de los ejercicios de movilización funcional para la enseñanza-aprendizaje de la técnica corporal de gimnasia rítmica en la iniciación deportiva.	46
2.3 Presentación de los ejercicios de movilización funcional.....	53
2.4 Valoración de la propuesta a través del método de criterio de expertos..	64
CONCLUSIONES	69
RECOMENDACIONES	70
BIBLIOGRAFÍA	71
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

La gimnasia rítmica es una disciplina deportiva en la cual se combinan elementos de ballet, gimnasia, danza y la utilización de diversos implementos como la cuerda, el aro, la pelota, las clavav y la cinta (Canalda, 1995). En este deporte se realizan competiciones como exhibiciones en las que las gimnastas se acompañan de música para mantener un ritmo en sus movimientos.

Esta disciplina deportiva busca lograr exhibiciones originales, delicadas, encadenar ejercicios difíciles, además de lograr un ejercicio equilibrado y bello que potencie la expresividad, considerándose la máxima expresión armónica corporal, la inspiración deportiva y la belleza del cuerpo en movimiento (Govea, 2011).

Las entrenadoras, de gimnasia rítmica tienen como reto enfrentar el proceso de enseñanza-aprendizaje de un deporte sencillo a primera vista; pero muy complicado en su técnica, esta situación está dada por el alto grado de precisión de los movimientos, el cual busca en su conjunto la máxima expresión corporal, armonizando con estilizados y finos movimientos del cuerpo y cada nota musical, desarrollando en la mujer sus facultades intrínsecas al contribuir a su equilibrio físico y psíquico incrementando su belleza plástica.

Esta disciplina deportiva comienza a practicarse desde edades tempranas por niñas esbeltas y delgadas, que son seleccionadas a través de pruebas que se basan fundamentalmente en la flexibilidad y la coordinación. La gimnasia rítmica presenta una gran variedad de alternativas de movimiento, donde las niñas y adolescentes pueden desarrollar un sin fin de cualidades.

Desde el punto de vista morfológico al practicar este deporte se conforma un conjunto armónico en la gimnasta, de manera que, tanto los músculos como el sistema óseo se desarrollaran equilibradamente; existiendo correspondencia entre la talla y el peso, entre las circunferencias torácica y pelviana y entre las extremidades tanto superiores como inferiores. Además, permite que las participantes descubran movimientos inimaginables e incluso desarrollen su creatividad, de tal forma que realicen sus propias evoluciones.

En relación a la práctica de la gimnasia existe una tendencia marcada hacia el somatotipo ectomórfico, buscando gran linealidad en la figura con extremidades largas, existiendo en este último ciclo olímpico preferencia por las gimnastas de alta talla y muy bajos valores de grasa corporal.

En el trayecto de preparación, aquella pequeña o jovencita que la practique, de inmediato incorporará a su somatotipo, el porte, la elegancia y la belleza, propios de los movimientos elementales de este deporte y en su mente se generarán los efectos necesarios para apreciar los verdaderos valores del alma, la superación espiritual y lo grandioso del arte. (Canelón, 2014).

Desde el punto de vista técnico y estructural la gimnasia rítmica se compone de dos grandes grupos de movimientos; los que se ejecutan sin implementos conocidos como: *manos libres* (O´Farrill, 1982), *técnica corporal* (Ameller, 2003), (Ilisastigui et al. 2017); *dificultad corporal* (Govea, 2011), (Federación Internacional de Gimnasia, 2013) y los que se realizan sobre la base de un implemento o instrumento (cuerda, aro, pelota, masas, cinta) reconocidos por todos los autores como *técnica con instrumentos*.

En los últimos años la gimnasia rítmica ha evolucionado en cuanto a sus elementos técnicos se refiere, por lo que demanda de una verdadera dedicación para adquirir las habilidades requeridas (Mejías, 2014). Tomando en consideración el anterior planteamiento en esta actividad deportiva la gimnasta debe desarrollarse en condiciones de demostrar sus posibilidades y actitudes. Por otra parte, las demostraciones deben ser calificadas por un jurado y apreciadas por un público, generándose en las practicantes situaciones de tensión psíquica.

Dentro de los severos y complejos cambios que el Código de Puntuación de gimnasia rítmica ha sufrido en la última década, se encuentra el incremento de la cantidad de elementos de dificultad técnica y de la precisión de las exigencias para el cumplimiento de los elementos de dificultad, de manera general por grupo técnico corporal (Mejías, 2014) sin embargo, estos cambios no han ido aparejados con la producción bibliográfica específica donde se manifiesten las

vías, o recomendaciones a seguir durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos de la técnica corporal.

Estudios relacionados con la situación de la información existente en Cuba referente al proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica, García (2012), destacan que esta se encuentra difusa en unas u otras fuentes bibliográficas, las que en su mayoría responden al saber acumulado por la experiencia de sus autoras, lo que, si bien es un acercamiento a las metodologías de enseñanza, no siempre responde a las tendencias actuales de ejecución, ni a la progresión lógica del proceso, irrespetándose los niveles de dificultad, el uso de la terminología apropiada y el cumplimiento de los requerimientos del proceso de enseñanza-aprendizaje.

El sistema deportivo cubano ha propiciado la sistematización de la base técnico - metodológica para la gestión de los procesos de enseñanza-aprendizaje y entrenamiento deportivo, donde la elaboración de los *Programas de Preparación Deportiva*, desde su primera versión como *Subsistemas de Alto Rendimiento* en 1985, han favorecido la formación de las gimnastas cubanas.

La gimnasia rítmica, si bien ha estado a la avanzada en la elaboración de sus programas en cada ciclo olímpico, ha presentado dificultades para su aplicación efectiva, entre otras causas por grietas en la formación de las entrenadoras y por el escaso respaldo bibliográfico actualizado, que sirva de apoyo al proceso de enseñanza-aprendizaje, criterio expresado en más de una ocasión por las propias entrenadoras y la Comisión Nacional del deporte. Esta situación permite considerar que el ordenamiento del contenido planteado en el Programa Integral de Preparación del Deportista de Gimnasia Rítmica, constituye una guía metodológica para la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje; pero este, no se ha sistematizado en un material bibliográfico de apoyo a la actividad docente.

El documento rector está carente de recomendaciones, orientaciones y ejemplos específicos para el tratamiento de los sistemas de conocimientos que se imparten en la iniciación deportiva relacionados con la técnica corporal y la técnica con

instrumentos. En la actualidad varios autores han abordado la temática referente al déficit de bibliografías para el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica.

En este sentido se han elaborado manuales y guías metodológicas que reflejan recomendaciones y orientaciones metodológicas para el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica, entre estos autores se destaca Canalda, (1995), Estupiñan & Santos, (2010), García (2012) quien ofrece un manual metodológico para la formación de las entrenadoras de gimnasia rítmica de las áreas deportivas municipales, así como Ilisastigui, (2013) que elabora recomendaciones metodológicas generales para la enseñanza de los elementos de técnica corporal en la Gimnasia Rítmica.

Estas autoras asumen suficientemente los aspectos metodológicos del proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica, destacando sobremanera la importancia del dominio de la técnica corporal, criterios con los que la autora de esta investigación coincide. No obstante, a pesar que los documentos elaborados responden a las necesidades de los técnicos y constituyen medios auxiliares que tributan al proceso de enseñanza–aprendizaje de la gimnasia rítmica, aún se presentan limitaciones en el tratamiento de la técnica corporal en estos materiales bibliográficos, aspectos estos que han sido verificados desde la práctica a través de las investigaciones de Cáceres et al. (2015), entre las limitaciones identificadas se encuentran:

- ✦ No se emplean las posibilidades movilizativas del cuerpo para el tratamiento a la técnica corporal.
- ✦ La corrección de errores se realiza sobre la base de la misma técnica corporal obviando los segmentos corporales funcionales que intervienen en la ejecución.
- ✦ No se evidencia el uso de ejercicios de movilización como preparación previa para el tratamiento de la técnica corporal.
- ✦ No se refuerza la auto-preparación y el auto-aprendizaje antes, durante y después del tratamiento a la técnica corporal.

- + Son pocas las variantes de ejercicios que se emplean para el aseguramiento de condiciones previas al dar tratamiento a la técnica corporal.

Los argumentos antes expuestos evidencian las limitaciones que se manifiestan en la práctica en relación con el objeto de estudio y conducen a plantear el siguiente **Problema científico**: ¿Cómo perfeccionar la enseñanza-aprendizaje de la técnica corporal de gimnasia rítmica en la iniciación deportiva?

Objeto de estudio: El proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica en la iniciación deportiva.

Campo de acción. La técnica corporal como componente de la gimnasia rítmica en la iniciación deportiva.

Objetivo general: Proponer ejercicios de movilización funcional para el perfeccionamiento de la enseñanza-aprendizaje de la técnica corporal de gimnasia rítmica en la iniciación deportiva.

Preguntas científicas:

¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica en la iniciación deportiva?

¿Cuál es el estado actual de la técnica corporal en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica en la iniciación deportiva en Sancti Spíritus?

¿Qué ejercicios de movilización funcional se deben utilizar para contribuir al perfeccionamiento de la técnica corporal en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica en la iniciación deportiva?

¿Qué criterios aportan los expertos sobre los ejercicios de movilización funcional para perfeccionar la técnica corporal en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica en la iniciación deportiva?

Tareas de investigación.

- o Determinación de los fundamentos teóricos que sustentan el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica en la iniciación deportiva.

- Estudio del estado actual de la técnica corporal en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica en la iniciación deportiva en Sancti Spíritus.
- Elaboración de ejercicios de movilización funcional para contribuir al perfeccionamiento de la técnica corporal en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica en la iniciación deportiva.
- Valoración por los expertos de la factibilidad y pertinencia de los ejercicios de movilización funcional para perfeccionar la técnica corporal en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica en la iniciación deportiva.

El proceso investigativo se realizó bajo el enfoque dialéctico-materialista como método general de la ciencia, al utilizar un sistema de métodos, técnicas y procedimientos de investigación que permitieron recopilar, analizar, procesar y valorar la información, entre los que se encuentran:

Del nivel teórico

El análisis y síntesis, se aplicó durante todo el desarrollo del proceso investigativo para la determinación de los fundamentos del proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica, así como para el análisis de las bases teórico-conceptuales de la técnica corporal.

El histórico-lógico, su aplicación permitió estudiar el desarrollo histórico lógico de los principales criterios sobre la enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica y la técnica corporal para determinar la metodología a aplicar en este tema en la iniciación deportiva.

Inductivo y deductivo, se aplicó para realizar generalizaciones entre los elementos investigados derivadas del proceso de inferencias referidas fundamentalmente, al proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica y la técnica corporal.

El método de enfoque de sistema, posibilitó estudiar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica como un todo, en el que intervienen varios elementos interrelacionados, que serán estudiados en su propia dinámica y movimiento como sistema. El método también se empleará para la elaboración

de la propuesta de ejercicios, la cual está basada en la unificación de todas las partes que intervienen en el proceso de formación de esas habilidades motrices deportiva.

Del nivel empírico.

El análisis de documentos, permitió determinar las regularidades del proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica, en relación a la técnica corporal, mediante la revisión de diferentes documentos metodológicos oficiales existentes: Programas para Áreas Deportivas Masivas y Especiales, el más reciente Programa Integral de Preparación del Deportista Gimnasia Rítmica.

La observación científica, permitió hacer valoraciones sobre el tratamiento de la técnica corporal en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica. Se utilizó la observación externa, no participante, abierta y directa a las clases de gimnasia rítmica, que posibilitó caracterizar las potencialidades y limitaciones del tratamiento de la técnica corporal durante el proceso de enseñanza-aprendizaje del deporte.

La encuesta, permitió obtener información acerca de los procedimientos empleados por los profesores para el tratamiento de la técnica corporal en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica. Se aplicó una encuesta estandarizada y directa.

El criterio de expertos, para la valoración de los ejercicios propuestos en cuanto a factibilidad y pertinencia.

La triangulación, permitió el procesamiento de los datos cualitativos resultantes de la aplicación de los métodos empíricos utilizados durante el diagnóstico.

Métodos estadísticos matemático:

La estadística descriptiva, se utilizaron la mediana y la moda, así como las frecuencias absoluta, relativa y acumulada durante el procesamiento de la información, reflejando sus valores con la utilización de tablas y gráficos.

Se empleó el análisis porcentual, como procedimiento para el procesamiento cuantitativo de los datos obtenidos durante las etapas correspondientes al diagnóstico, introducción, valoración y consideraciones finales sobre los ejercicios de movilización funcional propuestos.

La población está asociada a las 13 profesoras de gimnasia rítmica que atienden este deporte en la iniciación deportiva en la provincia Sancti Spíritus, así como también los directivos que trabajan directamente con la gimnasia rítmica; un Metodólogo Provincial, y un Jefe de Cátedra de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE).

Por medio de muestreo intencional se seleccionaron **9 sujetos**; de ellos **8 profesoras** (*5 profesoras de área deportiva, 2 entrenadoras de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar, 1 coreógrafa*) y **1 directivo** (*Jefe de cátedra de la Escuela de Iniciación deportiva Escolar*), la caracterización de esta muestra puede ser consultada en el anexo N° 1. El criterio de selección se estableció sobre las siguientes bases: para las profesoras; que estuviesen directamente en su desempeño como docentes en las categorías de la iniciación deportiva de la gimnasia rítmica; para los cuadros que tuviesen una experiencia en sus funciones (como cuadro) superior a los 3 años. Estos criterios nos permitieron contar con una mayor preparación de los profesores en la materia.

La **novedad científica** del trabajo radica en abordar por primera vez de manera explícita el tratamiento de la técnica corporal como parte de los contenidos de la gimnasia rítmica en la iniciación deportiva a través de ejercicios de movilización funcional con vistas a favorecer la integración de lo cognitivo, lo afectivo y lo conductual, interconectando didácticamente los elementos técnicos del programa de enseñanza.

La **significación práctica** de la investigación se evidencia directamente en los ejercicios que se presentan, los cuales le permiten al profesor deportivo el perfeccionamiento de la técnica corporal durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica en la iniciación deportiva.

El informe de investigación está estructurado en introducción, dos capítulos, conclusiones, recomendaciones, bibliografía, así como las páginas reservadas a los anexos.

Capítulo I Se exponen los fundamentos teóricos metodológicos de la enseñanza de la gimnasia rítmica y se particulariza sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica corporal; la precisión de este término, así como las pautas que rigen el deber ser en relación con la enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica.

Capítulo II Resultados de los instrumentos aplicados, aquí se encuentran reflejados los datos obtenidos en el diagnóstico del problema, los cuales se tomarán como punto de partida para confeccionar la propuesta de solución. Se realiza además la fundamentación de los ejercicios de movilización funcional desde una perspectiva teórica y a su vez se muestran de manera detallada. Se presenta también en esta capítulo la valoración de los expertos en cuanto a la pertinencia y factibilidad de los ejercicios propuestos.

CAPÍTULO I FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA GIMNASIA RÍTMICA

En el presente capítulo se definen los fundamentos teóricos que sustentan el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica partiendo de un acercamiento histórico a su comprensión como disciplina deportiva. Se exponen los resultados más significativos de las consultas a la bibliografía general y especializada sobre este tema, así como la significación de los elementos que particularizan el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica en la etapa de formación inicial. Se caracteriza la clase como forma organizativa fundamental del proceso de enseñanza aprendizaje de la gimnasia rítmica en la indicación deportiva. Por último, se realiza un acercamiento al tratamiento de la técnica corporal en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica.

1.1 Principales posicionamientos teóricos de la gimnasia rítmica.

La consolidación de este deporte como modalidad gimnástica independiente tiene lugar tras un largo proceso de transformaciones, que ocurren como consecuencia de la interacción de los diferentes sistemas gimnásticos, representados por los movimientos del norte, centro y oeste de Europa, con las variadas corrientes artísticas que influyeron en el desarrollo de la música, la danza, la pintura entre otras manifestaciones y que también encontraron en el viejo continente un lugar propicio para su auge.

Francois Delsarte (1811–1871), Jorge Demeni (1850–1917), Jacques Dalcroze (1865–1950), Rudolf Bode (1881–1917), entre otras personalidades, son considerados por los especialistas como precursores de la gimnasia rítmica, ya que la influencia lograda mediante su actividad, ya fuera en el campo artístico o en el gimnástico, se difundió por diversas ciudades del mundo, en las que determinadas condiciones histórico-sociales favorables facilitaron el paso a formas superiores de organización.

Para abordar la caracterización de la gimnasia rítmica, hemos partido del siguiente enfoque evolutivo (Comisión Nacional de Gimnasia Rítmica., 2000) en el cual se distinguen tres períodos fundamentales:

- + Primer período: desde 1947 hasta 1962.
- + Segundo período: desde 1963 hasta 1980.
- + Tercer período: desde 1980 hasta el presente.

Primer período corresponde al desaparecido sistema soviético de Cultura Física y Deportes que organizó con carácter sistémico la práctica de este deporte e influyó decisivamente en la formación y desarrollo ulterior de esta disciplina deportiva, como un medio de la Educación Física y los Deportes para el sexo femenino no sólo en su territorio, sino también en otros países.

Como rasgos distintivos de este período tenemos la conformación lenta de los medios de la gimnasia rítmica, la fuerte influencia de la danza clásica, así como las imprecisiones de los programas y reglas de competencias. También fue determinante para el desarrollo futuro de este deporte el reconocimiento de la Federación Internacional de gimnasia y la decisión de esta organización de celebrar en 1963 el primer Campeonato del Mundo de esta disciplina.

Segundo período denominado “período preolímpico”, ya que en él la gimnasia rítmica elevó su popularidad en todos los continentes; pero particularmente en Europa, donde las condiciones históricas y sociales eran mucho más favorables a la práctica del deporte femenino por excelencia y no tuvo necesidad de transitar por la senda del deporte masculino para lograr su reconocimiento como modalidad gimnástica femenina independiente.

Este período favoreció el incremento de la cantidad de competencias auspiciadas por la Federación Internacional de gimnasia, así como las competiciones organizadas por las federaciones nacionales europeas. A esto cooperó la moderada evolución de los programas y reglas competitivas y también la inclusión de los ejercicios de conjunto en el programa de los Campeonatos Mundiales a partir de 1967, que hizo aún más complejo el proceso de preparación de las gimnastas.

En este período tuvo un papel decisivo el auge de trabajos científicos investigativos sobre la gimnasia rítmica, particularmente en los sistemas

desarrollados de Cultura Física y Deportes del desaparecido campo socialista, que en general permitieron comenzar a fundamentar científicamente el deporte; en la etapa en cuestión tuvo gran significado la agudización de la rivalidad entre las gimnastas búlgaras y las exsoviéticas, el cual condujo a un nivel más alto de práctica.

Aquí podemos detenernos y mencionar el aporte significativo de la federación búlgara de gimnasia rítmica al desarrollo mundial de esta disciplina gimnástica durante este período, ya que los grandes éxitos de las gimnastas de este país en las competencias más importantes del orbe despertaron un interés muy grande propiciando también la introducción de entrenadoras del mismo en muchos países.

Es precisamente durante este segundo período en que el Comité Olímpico Internacional acepta en la Olimpiada de 1980 (Moscú, antigua Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas) la inclusión de la gimnasia rítmica en el programa de los Juegos Olímpicos de verano de 1984 en calidad de deporte de exhibición, otorgándose las medallas por la clasificación general individual.

Propio de este período fue también el establecimiento de la distinción de “Gimnasta de clase mundial” a aquellas gimnastas participantes en Campeonato del Mundo que obtuvieran en la clasificación general el 90% de los puntos (1977), como aspecto dirigido a reconocer las mejores gimnastas del mundo.

Tercer período la gimnasia rítmica. continúa su acelerado desarrollo a un nivel cualitativamente superior tal como lo confirman los altos resultados deportivos de las gimnastas en competencias relevantes, el aumento de la complejidad de las exigencias, así como el surgimiento de nuevos y particularmente difíciles movimientos de acuerdo a su estructura técnica y la complejidad del programa individual, así como en los ejercicios de conjunto.

Entre las características del período en cuestión debemos mencionar el surgimiento de nuevas tendencias en cuanto al acompañamiento musical de los ejercicios, que se puso de manifiesto con la admisión de la música sinfónica

(ejercicios de conjunto) y dúos instrumentales (ejercicios individuales), que en mucho ayudaron a la creatividad y consolidación de la espectacularidad de la gimnasia rítmica.

Es importante señalar el efecto estimulador que proporcionó al deporte el completamiento del calendario deportivo al estar considerado como un deporte oficial del programa de los Juegos Olímpicos de verano, ya que dio la posibilidad de planificar el proceso de preparación deportiva en ciclos cuatrienales. Este período contribuyó también a la diferenciación de la individualidad de las gimnastas subrayando la esencia deportiva y artística de esta gimnasia, así como el aumento de la rivalidad competitiva.

Es conveniente señalar el aumento de las competencias en el continente asiático y el mejoramiento significativo de los resultados deportivos de las gimnastas de esta área geográfica.

Al final de nuestro análisis este período demuestra que el enriquecimiento de los medios de la gimnasia rítmica no solamente la hizo un deporte asequible al llamado deporte de alto rendimiento, sino que amplió sus posibilidades de práctica de orientación educativa como medio de la Educación Física y que reforzó también su orientación aplicada.

En el congreso de la Federación Internacional de gimnasia celebrado en Roma, Italia en 1986, se planteó el incremento de la complejidad de los ejercicios de conjunto con la ejecución de dos ejercicios competitivos diferentes por cada país con reglamentaciones muy específicas y premiación independiente que de hecho la convierten en otra modalidad especializada dentro de la gimnasia rítmica.

Conceptualmente la gimnasia rítmica puede considerarse como un deporte exclusivamente femenino, al cual lo distinguen los ejercicios con instrumentos manuales como son la cuerda, el aro, la pelota, las clavas y la cinta, que puede ser practicado desde edades tempranas y que está conformado por un conjunto de ejercicios de esencia artística y deportiva en los cuales la técnica corporal

unida a las manipulaciones propias de cada instrumento determinan un nivel complejo de habilidades motrices coordinativas, así como de las diferentes capacidades físicas (Heinss, 1982).

Para complementar la conceptualización coincidimos con Ilisastigui et al. (2017) cuando planteada que es un deporte acíclico de coordinación compleja en el cual se compite por selecciones de ejercicio con exigencias técnicas y competitivas que varían de acuerdo a la orientación con que es practicada. Las gimnastas deben poseer un elevado autocontrol motor y emocional, fuerte motivación por el deporte, buena concentración y distribución de la atención, buena memoria motriz y auditiva para desarrollar un trabajo interpretativo acorde a la música seleccionada como acompañamiento musical la cual responderá en cada caso (entiéndase evento) a las particularidades personalológicas y requisitos específicos propios de las reglamentaciones del programa individual o del programa de conjunto.

1.2 Particularidades del proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica en la iniciación deportiva.

El proceso de enseñanza-aprendizaje constituye un conjunto dinámico y complejo de actividades íntimamente relacionadas interdependientes desarrolladas por el maestro, con el objetivo de influir en la formación de la personalidad del educando. Es un proceso organizado y dirigido conscientemente, que se fundamenta en regularidades objetivas internas y externas derivadas de las condiciones y relaciones esenciales dentro del marco donde se desarrolla el propio educando y las relaciones sociales que prevalezcan en la sociedad donde vive (Ruiz 2007).

La anterior afirmación rige también el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica cuyas peculiaridades constituyen matices especiales de los rasgos generales que caracterizan el proceso pedagógico de la actividad física. En este sentido coincidimos con Guillen (2014) cuanto plantea que: "...en este proceso formativo cuya finalidad está dirigida fundamentalmente al desarrollo y al perfeccionamiento físico del alumno, estas particularidades alcanzan una gran

significación por estar guiadas a su vez por regularidades de tipo biológicas que hacen del proceso de enseñanza deportiva una actividad compleja y difícil, característica que no siempre es valorada en toda su magnitud".

Klimberg (1972), define la enseñanza como el fenómeno en cuyo centro del proceso se encuentra la acción de enseñar y aprender, refiere que está determinada en gran medida por el maestro y su actividad: la instrucción y educación. Por su parte Labarrere y Valdivia (1988), afirman que el proceso de enseñanza–aprendizaje es el fenómeno pedagógico que garantiza la apropiación del contenido y el desarrollo de las habilidades, hábitos y valores.

Visto desde otra óptica más contemporánea, (Mora et al 2001) basado en los conceptos Vygotskyanos de educación y enseñanza desarrolladora–aprendizaje desarrollador, declaran que el aprendizaje constituye: El proceso dialéctico de apropiación de los contenidos y las formas de conocer, hacer, convivir y ser, construidos en la experiencia socio–histórica, en el cual se producen, como resultado de la actividad del individuo y de la interacción con otras personas, cambios relativamente duraderos y generalizables que le permiten adaptarse a la realidad, transformarla y crecer como personalidad.

Al referirse a las condiciones para el aprendizaje apuntan que debe ser cooperativo, mediado y contextualizado, posición a la que se adscribe el autor para el proceso de enseñanza–aprendizaje de la gimnasia rítmica en la iniciación deportiva.

Expresan que es cooperativo ya que implica interactuar, comunicarse con otros, apoyarse en ellos para construir y perfeccionar los propios conocimientos y para transitar progresivamente hacia formas de actuación auto–reguladas; pero que siguen siendo en esencia colaborativo. Afirman que resulta mediado por la existencia de los otros, donde el profesor constituye el mediador fundamental, el cual partiendo de una intención educativa es quien estructura las situaciones de aprendizaje, organiza flexiblemente el proceso de enseñanza–aprendizaje, de las estrategias y modos de actuar, interviene como un experto que plantea retos, brinda modelos, sugerencias, alternativas, retroalimentación y ayuda

individualizada, en esta dirección estimula y guía paulatinamente la ampliación de las zonas de desarrollo potencial y el tránsito del control externo al interno o individual.

Respecto al aprendizaje contextualizado parten de la idea de que el individuo que aprende es siempre un ser en situación y que estos procesos son parte integrante de su vida concreta que transcurre en sus distintos contextos de actuación, consideran que este constituye el centro de múltiples influencias y condicionamientos.

En consonancia con lo expresado, el profesor, en el desarrollo del proceso de enseñanza–aprendizaje, estimulará la apropiación por parte del atleta de elementos técnicos, nociones, conceptos, que forman parte del contenido del programa de grado de la categoría y del estilo. La interacción profesor/alumno y alumno/alumno propiciará el empleo de procedimientos para la utilización del conocimiento técnico en la creación y resolución de situaciones de expresión corporal, como forma de contextualización de la enseñanza, de acuerdo a las normas y destrezas de la práctica de la gimnasia rítmica.

Cuando se hace referencia al problema inicial que se presenta en la enseñanza–aprendizaje de la gimnasia rítmica y del tránsito del atleta de un nivel a otro, sin la adquisición adecuada de los saberes técnicos para la ejecución y aplicación del elemento corporal en la creación se enfrenta el problema de un atleta con todas las posibilidades de aprender lo que de él se exige; pero que transita acumulando insuficiencias técnicas hasta que deserta o arriba al siguiente nivel con un mínimo de conocimientos que no le permite tener éxito en el contexto de competición.

La adquisición de los elementos técnicos corporales como fundamentos del deporte, el desarrollo de una habilidad o la formación de una cualidad inherente a la expresividad corporal, se proyectan generalmente a partir de antecedentes ya adquiridos (experiencia motriz) y del diagnóstico de las potencialidades para el aprendizaje, como complementos, se convierte entonces este proceso en un

requerimiento diagnóstico necesario para la concepción, estructuración e individualización del proceso de enseñanza–aprendizaje.

El diagnóstico del aprendiz, según Carreño (2001), se concibe como un proceso permanente, continuo, de construcción y valoración de la práctica educativa para la sensibilización y determinación de las necesidades de los escolares que están en la base de la creación y actualización de las potencialidades de un aprendizaje desarrollador. Este proceso permite determinar la capacidad de aprendizaje del atleta, definida por Guillén (2004) como "(...) una configuración subjetiva de la personalidad que expresa el potencial de aprendizaje del sujeto en el que se integran aspectos cognitivos y motivacionales de la personalidad que se manifiestan en situaciones de aprendizaje".

Al respecto cobran especial importancia los estudios de Vygotsky (1988), en relación con la categoría Zona de Desarrollo Próximo, cuya magnitud es un índice importante de la capacidad de aprendizaje y un indicador para conocer las posibilidades del niño.

Se convierte el diagnóstico en un momento propicio para que el profesor determine niveles de ayuda ajustados a las necesidades de la gimnasta, no se trata de buscar sólo el nivel de exigencia de la tarea, sino de explorar hasta donde logra ejecutar el elemento técnico solo y con ayuda. “Con ayuda, todo niño puede hacer más de lo que puede hacer por sí solo, aunque dentro de los límites establecidos por su estado de desarrollo” (Vygotsky, 1988). Las determinaciones de estas precisiones acercarán al profesor a la exploración de la zona de desarrollo actual y potencial del alumno, en tal caso el profesor precisará de la utilización de tareas que impliquen formas de interacción directa con el alumno (Silvestre & Zilberstein, 2000).

La enseñanza de la gimnasia rítmica está centrada en la posición del profesor, (generalmente mujer) que provoca la reproducción por parte del alumno (gimnasta), en ella se brinda el contenido técnico de forma acabada con limitados elementos de contextualización, lo que responde a una enseñanza tradicional.

La posición de dirección que asuma el profesor para el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica que cambie esta concepción deberá propiciar en cada momento y desde una óptica inclusiva, interactiva y de atención a la diversidad la búsqueda y utilización del conocimiento técnico expresivo como parte del desarrollo de su actividad, crear contextos en los cuales el alumnos apoye y se sienta apoyado en la misma medida que satisfaga sus necesidades educativas tal como afirman los enfoques pedagógicos de Arnáiz (1996), Molina (1996) y Ortiz (2000). Estos enfoques favorecen la asequibilidad en el proceso de manera que el atleta (gimnasta) transite por diferentes niveles de exigencia, que puedan ir desde una simple reproducción del contenido técnico corporal a la aplicación en situaciones nuevas, que le exijan una actividad mental superior, donde ponga en evidencia la transferencia de los conocimientos y procedimientos adquiridos en la solución de nuevas problemáticas en el trabajo de creación artística.

Este posicionamiento teórico responde a las principales tendencias contemporáneas de la Pedagogía en lo que concierne a la educación inclusiva, la interactiva y a la diversidad, las cuales encuentran su expresión en las tesis de Vygotsky (1979).

Para obrar en concordancia con este posicionamiento debe apreciarse una conducción científica de la enseñanza que encierre la relación objetivo – contenido – método y tribute a través de la concepción del proceso y el tratamiento de todos los componentes hacia este fin. Al abordar un trabajo didáctico en la gimnasia rítmica, debe plantearse como un puente, en el que se interrelaciona a través de la enseñanza, la materia o contenido técnico corporal y técnico con instrumentos con el aprendizaje de la gimnasta.

En virtud de ello es preciso estructurar de forma ordenada todos los conocimientos y elementos didácticos de la disciplina deportiva para la categoría, de manera que se obtenga un alto nivel de asimilación, una economía en el tiempo de la enseñanza y que este alcance el mayor número posible de aprendices.

En correspondencia son necesarios dos aspectos fundamentales por parte del profesor:

- ✦ Conocer el contenido técnico corporal que se desea impartir desde el punto de vista teórico metodológico para su enseñanza.
- ✦ Tener la capacidad de transmitir estos conocimientos, no solo apelando a la sapiencia del profesor sino a su capacidad de llegar al atleta.

El dominio de la materia, viene dado por el nivel técnico del profesor y por el conocimiento del deporte para emplear la técnica corporal en situaciones de creación, esto permite seleccionar adecuadamente el contenido técnico para una posterior planificación de la enseñanza.

La técnica corporal debe entenderse como los movimientos corporales que permiten a la gimnasta ejecutar y comprender cada uno de los fundamentos técnicos que inciden directamente en la calidad de los movimientos con instrumentos, permitiendo con ellos estimular el desarrollo de las habilidades específicas y la creatividad de las niñas practicantes de la gimnasia (Ilisastigui, 2013).

La aprehensión de los movimientos de la técnica corporal de manera aislada en la gimnasia rítmica promueve un aprendizaje descontextualizado, por lo regular el atleta no encuentra respuestas al cómo, cuándo y por qué emplear un movimiento determinado. La transferencia del aprendizaje promueve la calidad de apropiación y comprensión del contenido técnico y ocurre cuando un sujeto es capaz de ejecutar acciones motrices nuevas como resultado de haber aprendido otras; la descontextualización que genera los procedimientos actuantes no comprometen este propósito (Collazo, 2006).

Muy ligado a la esencia de la transferencia resultan apropiados los principios de accesibilidad y asequibilidad para el proceso de enseñanza–aprendizaje, ya que exige que los contenidos seleccionados estén acordes con las verdaderas posibilidades de los atletas, de tal manera que puedan encarar positivamente su

cumplimiento y mientras intentan dominar los elementos técnicos, se vean incitados a una movilización óptima de las potencialidades para el aprendizaje.

Manno (1994), plantea que la accesibilidad como principio refleja la maestría pedagógica y conocimientos que sea capaz de desarrollar cada profesor durante todo el proceso de enseñanza–aprendizaje, muestra a sus discípulos la mejor forma para acceder al aprendizaje y para asimilar el conocimiento.

En tanto para Klimberg (1972), la asequibilidad representa la forma en que cada quien desarrolla sus capacidades y habilidades librando los obstáculos que le impone el aprendizaje, los que deben ser presentados de forma gradual como vía de desarrollo del pensamiento independiente y creador. Significa establecer una relación correcta entre la facultad y la disposición para el aprendizaje por una parte y fijar estímulos promotores para resolver nuevas tareas y situaciones que se dan en el trabajo de oposición.

Cuando existe una adecuada correlación entre estos dos aspectos, fluye un proceso de desarrollo óptimo como asevera Collazo (2006). Todo proceso pedagógico que transite por las etapas de diagnóstico, planificación y ejecución precisa de un mecanismo de control.

López (2006), al analizar el criterio de diversos autores sostiene que la evaluación incluye la recogida y análisis de la información, la retroalimentación y la toma de decisión para ir rectificando el proceso en su propia dinámica a tenor de las necesidades que van en función del éxito pedagógico y académico.

Las formas evaluativas de este deporte para la iniciación deportiva se reducen a: pruebas técnicas para el sistema competitivo (Programa de Preparación Integral del Deportista, 2017).

Al referirse a las pruebas técnicas, González (2004) considera que el resultado de su implementación esclarece en poca medida al evaluado dónde radican sus insuficiencias, ni identifica cuáles son los elementos a perfeccionar para garantizar el éxito de la próxima actividad. En correspondencia destaca que sería oportuno diseñar un sistema evaluativo que permita la penalización de los errores

de manera cuantificable y que, mediante la suma total de las puntuaciones, sustente la decisión de aprobado o no aprobado.

Todas las irregularidades de índole pedagógico, tal y como asevera Sánchez (2010), conducen al estudio de las metodologías que respaldan actualmente el proceso de enseñanza–aprendizaje de la técnica corporal en la gimnasia rítmica cubana. En la actualidad existen limitaciones dadas por el empleo de métodos, procedimientos y concepciones tradicionales para la enseñanza y el aprendizaje basadas en un enfoque técnico que responden a un estilo directivo y tradicionalista, que se apartan del enfoque científico, dejando al margen el desarrollo de aquellas competitividades, que con posterioridad garantizan el desempeño deportivo adecuado de los futuros atletas.

Lo expuesto se explica con el criterio de González (2004), al señalar que la gimnasia rítmica constituye una de las modalidades competitivas que presenta más deficiencias metodológicas debido al antagonismo que algunos especialistas le otorgan a los aspectos tradicionales y a los contemporáneos, cuestión que resulta apreciable en la iniciación deportiva.

Para Matveev (1988), la fase de formación básica, resulta ser el crisol donde se gesta la formación de las habilidades que precisa el atleta para consolidar, en niveles de mayores exigencias, la maestría deportiva y su experiencia motriz, de ahí la pertinencia de los objetivos que enmarca la iniciación deportiva. Pintor (1989), es del criterio que esta fase tiene como prioridad que el niño adquiera las nociones básicas del deporte, que se familiarice con él y comience a establecer las pautas básicas de conducta psicomotriz orientadas, de modo muy general, hacia el desarrollo de habilidades específicas de una disciplina deportiva.

En lo anterior incide de manera importante la experiencia motriz que posee el niño como resultado de su desarrollo cotidiano, lo que favorece como punto de partida el aprendizaje y el desarrollo de las habilidades. Navarro (2007), opina que desde el punto de vista psicológico el atleta que dispone de una base motriz amplia sufre menos cargas subjetivas y le será fácil utilizar nuevas formas en el contexto del deporte. Destaca que a la iniciación deportiva se le debe otorgar una

mayor importancia, pues las fallas en estas edades son difíciles de eliminar y provocan un mayor tiempo en el aprendizaje. Es del criterio que la oferta del contenido debe ser amplia y variada con lo que concuerda el autor "Cuantas más opciones de realizar un movimiento existan, mayor enfoque para seleccionar y enseñar se podrá dar en las etapas siguientes" (Navarro 2007).

Hechevarría et al. (2006), señalan que la fase de formación básica representa el primero de varios eslabones por los cuales transita el atleta a lo largo de su vida activa en el deporte, tiene una duración aproximada de cuatro a seis años y en ella se da el proceso de iniciación deportiva. Por esta razón la edad constituye un elemento esencial a considerar en la fase de formación básica para la concepción del proceso de enseñanza–aprendizaje de la gimnasia rítmica. En concordancia se debe tener presente que el hombre es un ser bio–psico–social por lo que no es posible desconocer sus particularidades biológicas.

Por tal motivo, cualquier intervención de carácter pedagógico, debe partir del conocimiento de las características y regularidades del proceso de crecimiento y desarrollo del individuo, que no es más que su transformación gradual, ordenada y continua que se expresa en diferentes formas: morfológica, fisiológica, bioquímica y psicosocial, lo que implica cambios cuantitativos y cualitativos que se caracterizan por ser progresivos, irreversibles, irrepetibles de complicación creciente, multifacéticos e integrales según manifiestan Ferreiro y Sicilia (1998).

Al referirse a las edades que enmarca la fase de formación básica sostienen que se caracterizan por la presencia de períodos críticos o las denominadas fases sensibles que se definen como el momento específico en que el organismo reúne determinadas condiciones morfológicas y funcionales propicias para la adquisición y desarrollo de determinados rasgos o cualidades, durante el cual se produce una influencia particular de un área del organismo en desarrollo y/o del ambiente imprescindible para la aparición de una cualidad.

Como resultado de lo explicado el niño experimenta un desarrollo importante de las capacidades coordinativas que le permiten controlar, regular y orientar su aprendizaje, realizar extrapolaciones que estimulan la apropiación de la técnica

y habilidades específicas del deporte y es favorecido para la aprehensión y ejecución de todo tipo de acción motriz que implica una coordinación neuro-muscular, fundamentos que respaldan la posición de la investigadora para establecer una enseñanza con un enfoque científico que promueva el aprendizaje de la técnica corporal y las posibilidades funcionales que se generan de su estudio de forma contextualizada.

Particularidades anatómico-fisiológicas y psico-pedagógicas de las gimnastas de la iniciación deportiva

La incorporación de las niñas a la práctica de esta disciplina deportiva, ocurre alrededor de los seis años de edad, en las áreas deportivas que se encuentran ubicadas en los diferentes combinados deportivos del territorio provincial. En las mismas se realiza la selección inicial a partir de parámetros establecidos, sin dejar de respetar el criterio de masividad que debe predominar en estas instalaciones.

A partir de aquí se comienza la preparación de forma general, con los contenidos básicos de la Gimnasia que están basados fundamentalmente en la educación de ciertas capacidades, habilidades y fundamentalmente el oído musical de las practicantes, ya que posteriormente les será imprescindible la relación música-movimiento, durante sus presentaciones.

Estas indicaciones aparecen para cada una de las categorías, en el Programa Integral de Preparación del Deportista, (2017) elaborado y aprobado por la Comisión Nacional de Gimnasia Rítmica; en el cual se revelan los contenidos por etapas y niveles de preparación, desde el punto de vista teórico – práctico, para las niñas que se incorporan a las áreas deportivas enclavadas en el entorno comunitario, ya sean integrantes del grupo selectivo o masivo.

Al respecto, en el documento, se refiere que: "La experiencia acumulada por nuestros especialistas ha conllevado a plasmar las características más sobresalientes de esta modalidad de *"arte deportivo"* al confeccionar programas que respondan a la formación de nuevas generaciones de

gimnastas, los cuáles conjugando los conocimientos de avanzada y el estudio de nuestras condiciones permiten mirar con renovada óptica la preparación de las reservas deportivas para los ciclos olímpicos venideros, sabiendo que no están exentos de errores; pero indiscutiblemente constituyen una guía de acción”.

Y se continúa expresando: "Una de las complejidades del proceso de enseñanza-aprendizaje está dada porque en la actualidad es imposible llevar a vías de hecho la preparación, sólo por el programa de competencias, entonces el Programa Integral de Preparación del Deportista desempeña el papel de programa de instrucción mediante el cual la entrenadora trasmite a las nuevas generaciones de gimnastas el cúmulo de conocimientos, habilidades y hábitos propios de esta disciplina, mientras que aparejadamente se van transformando las potencialidades atléticas hacia niveles superiores de preparación”.

En el citado documento, las categorías iniciales tienen objetivos específicos a desarrollar durante su preparación, que las profesoras deben conocer y desarrollar para lograr que la alumna-gimnasta transite por las diferentes categorías con la mayor cantidad de objetivos técnicos vencidos, de manera tal, que no interfiera en el dominio de técnicas más complejas en las categorías superiores. Asimismo, deberán recurrir a métodos de enseñanza propios de estas edades, que despierten el interés y el amor al deporte, la disciplina, la voluntad, de manera que las niñas sientan la necesidad de entrenar para vencer cada etapa de su preparación.

Estos objetivos se deberán cumplir de igual manera para la selección de los posibles talentos, así como para aquellas niñas que practiquen la disciplina de forma masiva en las áreas especiales ubicadas en los diversos municipios de la provincia.

Entre los objetivos de este deporte para la iniciación, categorías las cuales están agrupadas desde los seis hasta los ocho años de edad se destacan los siguientes:

- ✦ Crear las bases para la educación de las capacidades motrices de las niñas gimnastas mediante el cumplimiento de las tareas de la preparación física general y especial, garantizando un nivel adecuado de motivación por la práctica sistemática de la actividad.
- ✦ Familiarizar a las gimnastas con la asimilación de los componentes básicos de la escuela de movimientos de la Gimnasia Rítmica.

Por otra parte, aparecen orientadas algunas temáticas, con sus respectivos objetivos que pueden ser utilizadas dentro del contenido teórico, que se debe impartir en los entrenamientos. Las mismas son las siguientes; *Historia de la Gimnasia Rítmica, ejercicios típicos de la Gimnasia Rítmica, el organismo humano y el ejercicio físico, aspectos básicos de la higiene de una gimnasta, así como nociones elementales sobre música.*

Asimismo, se recoge en el referido programa la preparación **artístico-estética** de la gimnasta en estas edades, la cual posee sus rasgos específicos conjuntamente con las tareas del desarrollo físico general y el mejoramiento de la salud. Este trabajo es fundamental realizarlo en esta etapa a partir de las formas más elementales, la relación entre el movimiento y la música se establece en las primeras clases. Toda cuestión radica en la sencillez o la complejidad de la tarea planteada ante la gimnasta. Para la preparación artístico estético de la categoría 6 - 8 años se tienen en cuenta los siguientes objetivos fundamentales en su desarrollo, según el programa anteriormente citado.

Objetivos específicos:

- ✦ Propiciar a las niñas conocimientos elementales sobre las manifestaciones artísticas y la vinculación con su disciplina deportiva mediante los ejercicios de **técnica corporal** y técnica de instrumentos propuestos.
- ✦ Explicar la existencia e importancia de lo estético en la Gimnasia Rítmica.
- ✦ Familiarizar a las gimnastas con la música, como medio de expresión deportiva.
- ✦ Practicar los valores expresivos y gestuales del cuerpo vinculados a las

uniones de elementos, combinaciones de estudio y selecciones.

Contenido:

- ✦ Enseñanza del contenido de las diversas manifestaciones artísticas. Presentación de obras de cada una de ellas. Destacar, los nexos y el papel de la música, la danza, la expresión corporal y la coreografía en la Rítmica.
- ✦ Destacar la importancia de la belleza en su especialidad, ubicada en la gimnasta (cuerpo - vestuario) y su ejecución gimnástica. Análisis de lo bello en la vida y el deporte.
- ✦ Conocimiento sobre el concepto de música y su papel en la Gimnasia Rítmica. Análisis sencillo sobre melodía y ritmo. Audiciones musicales con tareas para la identificación subjetiva e interpretación temático corporal. Improvisaciones sencillas.
- ✦ Conocimiento de los pasos básicos de las danzas clásicas y folklóricas y populares vinculadas con el contenido de la etapa de preparación. Práctica de los pasos fundamentales. Vinculación danzario - deportiva.
- ✦ La expresión corporal como vehículo para la comunicación y el deporte. Introducción a los movimientos funcionales (flexiones, círculos, torsiones, relajación, contracciones, extensiones). Categorías orgánicas y psico-físicas: personalidad, temperamento, capacidad de concentración espontánea, relajación, ritmo, emotividad y autodominio. Creación temática simple.

Las capacidades físicas, también son tenidas en cuenta en el programa, ya que son condiciones para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices físico-deportivas, por lo que representan un elemento importante de la capacidad de rendimiento físico deportivo. La misma está orientada hacia la preparación general y especial, teniendo un rol preponderante los juegos como elemento fundamental para lograr los objetivos propuestos en estas edades.

Otro de los contenidos del Programa de Preparación es el relacionado con la Gimnasia Básica, como un elemento indispensable para mantener el orden y posturas necesarios para el buen desenvolvimiento de las atletas, de ahí que se crean una serie de ejercicios para su desarrollo.

Algunos de ellos son los siguientes:

- ✦ Ejercicios de organización y control.
- ✦ Posiciones fundamentales e intermedias.
- ✦ Movimientos.
- ✦ Ejercicios de desarrollo físico general sin y con implementos de bajo peso.
- ✦ Ejercicios para la educación de las habilidades locomotoras básicas.
- ✦ Natación.
- ✦ Juegos recreativos.

1.3 La clase de gimnasia rítmica para el desarrollo de la técnica corporal en la iniciación deportiva.

La clase es la forma del proceso docente-educativo que se desarrolla cuando este tiene un carácter académico (Álvarez, 1999). Es un componente básico en todo proceso docente educativo y constituye la forma organizativa fundamental en que se concretan todos los elementos de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica.

Santos (1984) considera que la clase de gimnasia rítmica se caracteriza por pertenecer a un programa de enseñanza determinado, transcurrir en un tiempo fijado y estar dirigida a un profesor. Este se propone alcanzar ciertos objetivos a lo largo de la misma, y de acuerdo con ellos prepara su clase cuidadosamente y con suficiente antelación. Esto le permite articular cada clase con la anterior y con la siguiente, organizar su trabajo, distribuir correctamente el tiempo de que dispone y aprovecharlo al máximo.

La clase debe tener un carácter instructivo y educativo en su totalidad; en ella se proporcionan conocimiento a los alumnos, se desarrollan habilidades, hábitos, capacidades motrices y cualidades morales y volitivas. Igualmente debe garantizar un efecto higiénico a través del cumplimiento de las normas sanitarias e higiénicas establecidas, tales como el uso de ropa adecuada y limpia, ventilación y limpieza del local, higiene personal, etcétera.

Por otra parte (Canalda, 1995) sugiere que la clase de gimnasia rítmica debe estar acompañada de música, o cuando menos algún reforzamiento rítmico,

aunque no es lo ideal, pues el ritmo solo no sugiere expresión ni sentimiento. En este sentido coincidimos con la autora al considerar que el valor de la expresividad corporal se logra a través de la música y no de un sonido rítmico, consideramos además muy acertada la opinión de Canalda, (1995) pues la ausencia de música va en detrimento de gran parte de la educación estética que proporciona la clase.

El enfoque de la clase, los ejercicios y actividades que se dan en la misma, deben estar acorde con la edad, el nivel y la experiencia motriz de las alumnas. Desde el punto de vista psíquico esto garantiza una participación entusiasta, interés y exigencias físicas y motrices al alcance de las posibilidades de las alumnas, desde el punto de vista fisiológico, se eliminan influencias negativas por mala dosificación o empleo exagerado de las cargas, desde el punto de vista pedagógico, se cumple con principios que aseguran una asimilación más rápida y eficaz. Por estos motivos, las clases deben recibirlas grupos homogéneos; sin embargo, como siempre existen diferencias individuales, las mismas deben ser atendidas en cada ocasión a través de explicaciones más detalladas, correcciones individuales, horarios extraclases, tareas especiales dentro y fuera de la clase, etcétera.

Por tratarse de una disciplina compuesta de múltiples aparatos y que la normativa de competición determina aquel o aquellos con que se desarrollaran las mismas dentro de cada categoría, resulta imprescindible alternar en el entrenamiento semanal sesiones en que se priorice la técnica corporal frente la técnica de aparatos y viceversa, así como variar a los porcentajes destinados a la preparación física y a la preparación técnica en virtud del periodo del año en que nos encontremos.

Las tareas y actividades de cada parte de la clase están estrechamente relacionadas, y siempre en función del objetivo propuesto para la misma de forma inmediata y para los objetivos del grado, ciclo o subsistema de forma mediata.

La clase de gimnasia rítmica mantiene la misma estructura que cualquier otra clase de educación física, por lo que consta de tres partes: preparatoria, principal

y final. Cada una de ellas tiene tareas específicas y un tiempo estimado de duración que puede variar dentro de ciertos límites de acuerdo con las características de la clase y del grupo (Santos 1984).

O'Farril (1982) define los aspectos esenciales del contenido de cada una de las partes de la clase de gimnasia rítmica, destacando su duración, finalidad, tareas a desarrollar, medios a utilizar, así como orientaciones metodológicas para el desarrollo de cada parte, al respecto plantea:

Parte preparatoria o inicial; *duración*, 15 minutos; *finalidad*, El desarrollo físico general y la preparación gradual del organismo para la ejecución de los ejercicios fundamentales.

Tareas a realizar: Organizar a las alumnas, comunicar las tareas de la clase, concentrar su atención, producir un estado de ánimo apropiado, eliminar los malos hábitos posturales, preparar el organismo para esfuerzos mayores creando las condiciones más ventajosas para el funcionamiento orgánico.

Medios característicos: Marchas, saltillos, pasos de baile, ejercicios posturales, combinaciones sencillas, carreras moderadas, etcétera, todo en progresión circular. Ejercicios de desarrollo físico general a manos libres, ejercicios en espalderas y otros.

Orientaciones: El grupo debe hacer su entrada puntual y organizada en el salón o terreno donde se va a dar la clase. Se hace la presentación y la profesora informa brevemente las tareas a cumplir, controlando la asistencia de forma tal que no se pierda tiempo. Se emplean los ejercicios de organización y control necesarios, recordando que su objetivo es contribuir al orden y disciplina de la clase, y comienza los ejercicios de desplazamiento en círculos, seguidos por el calentamiento propiamente dicho, siempre en orden progresivo de esfuerzos, alternando los grupos musculares para no producir cansancio localizado, trabajando todo el cuerpo aunque insistiendo en los músculos que van a actuar con preferencia en los ejercicios fundamentales de la parte principal, y evitando grandes esfuerzos que puedan perjudicar la ejecución posterior de estos. Los

parámetros rítmicos, esfuerzos, amplitud y repeticiones deben manejarse en forma variada pero progresiva, exigiendo en todo momento precisión y calidad en la ejecución, factores característicos de este deporte.

Parte principal: Dentro de la estructura general de la sesión, está formada por tres subapartados en función del contenido

- + Progresiones específicas de elementos de manos libres
- + Progresiones técnicas
- + Mantenimiento técnico

Duración: 65 minutos, *finalidad:* adquisición de conocimientos, habilidades y hábitos necesarios para la vida, contribuir al desarrollo de cualidades motoras y físicas y al desarrollo de habilidades técnicas específicas del deporte.

Tareas a realizar: Aprendizaje, perfeccionamiento y control de los ejercicios de la sesión fundamental a manos libres y con instrumentos, combinaciones sencillas y selecciones de competencia. Desarrollo de la movilidad, rapidez, fuerza, resistencia, así como de la decisión, tenacidad, valor y otras cualidades no menos importantes.

Medios característicos: Ejercicios con apoyo, ejercicios en el centro, motivos, combinaciones de estudio y selecciones de competencias a manos libres y con instrumentos, juegos y ejercicios de preparación física.

Orientaciones: Coordinar los ejercicios con apoyo con los ejercicios en el centro, pues es esta la parte más importante de la clase, donde las cargas son mayores y los ejercicios presentan más dificultad. Generalmente se darán al principio los ejercicios de equilibrios, ya que, por estar aun descansando el sistema nervioso central, la atención se concentra mejor y las posibilidades físicas son mayores. Se continuará con los nuevos elementos. Los ejercicios más difíciles y los competitivos.

El trabajo debe ser a través del procedimiento organizativo por ondas o subgrupos (generalmente filas), que se sucedan con continuidad, en esta forma

se atienden a las diferencias individuales, se proporciona cierto breve descanso a las alumnas mientras otras ejecutan, y se aprovecha el tiempo.

Al final de la parte principal suelen hacerse los ejercicios de preparación física, de esta forma las gimnastas pueden realizar esfuerzos máximos sin perjudicar su ejecución, ya que el paso siguiente es la conclusión de la clase. En la mayoría de los casos estos ejercicios son los mismos para todas las alumnas; sin embargo, lo correcto es que cada una realice los que necesite de acuerdo con sus deficiencias o características individuales.

Parte final: *Duración:* 15 minutos, *finalidad,* terminar la clase.

Tareas a realizar: Disminución gradual de las tensiones orgánicas, dar las conclusiones de la clase, análisis y evaluación.

Medios característicos: Marchas lentas, ejercicios de respiración, ejercicios de relajamiento, ejercicios de imitación (principales movimientos de brazos), juegos sencillos, bailes fáciles, tareas rítmicas, marchas cantadas.

Orientaciones: Todas las actividades a realizar deben ir reduciendo su intensidad con relación a las anteriores, teniendo en cuenta que la relajación debe ser tanto física como mental. Estas actividades tienen una corta duración pues siempre deben dedicar algunos minutos hacer una valoración de la clase en general, señalando los mejores y peores resultados, estimulando a las alumnas más esforzadas y llamando la atención a las más atrasadas, recomendándoles tareas individuales, además de dar a conocer los errores más comunes del grupo. Por último, se hace alusión a las efemérides o a la actualidad nacional o internacional, se despide la clase con lema o consigna acorde.

En relación a la distribución del tiempo en las clases de gimnasia rítmica durante la iniciación deportiva, el Programa Integral de Preparación del Deportista. Gimnasia Rítmica (2017) ofrece la siguiente distribución del tiempo de trabajo: *calentamiento* 20 minutos, *técnica corporal* 90 minutos, *técnica con instrumento* 30 minutos, *preparación física* 45 minutos y *preparación artística* 20 minutos.

Se aprecia que en este modelo no se identifican las partes de la clase con un propósito didáctico; sino que se distribuye el tiempo a partir de la composición de la propia actividad competitiva de la gimnasia rítmica. Este modelo presenta un carácter tecnicista en relación al tratado anteriormente que tiene un carácter didáctico.

En ambos modelos se le dedica un espacio y tiempo al tratamiento de la técnica corporal, aspecto este que es muy significativo. No obstante a ello, la duración de cada modelo difiere cuantitativamente de un modelo a otro, se considera que estas incongruencias tienen un origen contextual, teniendo en cuenta las condiciones histórico sociales en que fueron creadas.

Las niñas que se inician en la práctica de la gimnasia rítmica tienen aproximadamente seis años, en los que ha acumulado determinada experiencia anterior producto de la cual se encuentran más o menos preparadas para realizar la actividad docente de este deporte. Asistir a clases de este deporte marca el inicio de la vida deportiva, lo que exige de la niña una actividad diferente a la que venía realizando y diferente al resto de sus compañeros. Generalmente la niña desea ir al área deportiva, usar su malla o leotardo, ser una gimnasta, una deportista y hasta una bailarina.

La etapa de la vida, desde los seis hasta los once o doce años, se conoce como etapa o edad escolar. La actividad docente ocupa el centro de la vida del niño. Es conveniente destacar que, en las etapas iniciales del curso, las niñas apenas se diferencian de la niña de edad preescolar. A esto responde la etapa de aprestamiento que se plantea a inicios del grado en la que los niños mantienen las normas correctas de conducta, juegan y se relacionan amigablemente con sus compañeros.

Estas particularidades, han de ser tenidas en cuenta por el profesor deportivo para dirigir el trabajo del grupo, determinar los métodos y procedimientos que ha de utilizar y, sobre todo, para orientar aquellos aspectos de la personalidad de sus alumnas que requieren especial atención. En estas edades tienen lugar sustanciales cambios anatómicos y fisiológicos; entre ellos cabe destacar la

formación de las curvaturas de la columna vertebral y la osificación del esqueleto que aún no termina, lo que da gran flexibilidad a la niña. Estos cambios influyen en la continua movilidad de los niños de estas edades.

El movimiento es una necesidad de su cuerpo en crecimiento que la niña no siempre puede controlar voluntariamente y que no deben reprimirse sino atenderse convenientemente, combinando distintos tipos de actividades en el horario. La clase de gimnasia rítmica, que contribuye al desarrollo físico de las niñas y las actividades de juego que se han incluido en el programa de enseñanza son fundamentales en este aspecto, ya que responden a las necesidades de la edad.

Por otra parte, en esta etapa continúa el proceso de maduración del sistema nervioso, lo que influye en toda la actividad que la niña realiza, en el control de sus movimientos, en sus coordinaciones, en la fijación y concentración de la atención, en sus procesos cognoscitivos. En estos se aprecia el tránsito de procesos involuntarios a voluntarios, lo que explica por qué la niña está atendiendo a su maestra; pero, de pronto su mirada se va tras la mariposa que pasó por su lado.

No se obtienen resultados regañando a las niñas por su distracción o pidiéndoles que atiendan sobre la base de una "voluntad" que está en proceso de formación. Se requiere de actividades dinámicas y variadas, con un buen uso de medios de enseñanza que llamen la atención de las niñas, con ejercicios interesantes que deben realizar las niñas bajo la dirección del maestro para que capten los contenidos esenciales que queremos que asimilen y que al mismo tiempo todo ello se revierta en su desarrollo. Las características del sistema nervioso, el tránsito de los procesos psíquicos de involuntarios a voluntarios y el nivel de desarrollo que la niña ha alcanzado hasta ese momento ejercen una fuerte influencia en su actividad de aprender.

La percepción, la memoria, el pensamiento, el lenguaje, la imaginación son procesos de gran importancia para la actividad de aprendizaje de la niña, y que al mismo tiempo se desarrollan en el proceso de asimilación de la experiencia.

Un papel importante en el desarrollo de los procesos cognoscitivos y con ello en el aprendizaje desempeñan los factores motivacionales, el gusto por la actividad de conocer. Si el aprendizaje es agradable para la niña esta querrá aprender más, y se formarán gradualmente intereses y motivos cognoscitivos. Si en esta actividad la niña es reconocida y estimulada por la profesora y por sus compañeras, a veces por pequeños logros, se sentirá segura de lo que hace, confiará en sus fuerzas, continuará adelante. Si por el contrario no es así muy difícil le resultará avanzar.

Es importante detenernos en algunas cuestiones referentes al desarrollo moral de la niña de seis años. En primer lugar, recordar que, en el transcurso de la actividad que ella realiza desde pequeña, en contacto y comunicación con los adultos que le rodean, asimila las normas de conducta, el sistema de relaciones, aprende lo que se puede y lo que no se puede hacer y experimenta bienestar emocional cuando el adulto aprueba su comportamiento.

Es precisamente en su comunicación con los adultos, padres y educadores que la niña comienza a orientarse hacia los valores de la sociedad. Como le es muy necesario mantener la relación positiva con los que le dan cariño y afecto la pequeña quiere actuar bien y no mal; sin embargo, el hecho de que lo desee no significa que lo haga realmente, ¿por qué?, sencillamente porque su personalidad está en etapa de formación y aún no le es posible la regulación moral.

La educación moral de la niña debe ir dirigida a propiciar que las normas morales de la sociedad en que ella vive lleguen a regular sus relaciones con los que le rodean. Es oportuno enfatizar que el proceso de educación moral se logra en toda la vida de la niña. No se puede concebir como una actividad especial y el educador debe saber que es fundamental su ejemplo para el estilo de relaciones que establezca la pequeña.

El maestro educa con el gesto, con la mirada, con una sonrisa. Su postura, su conversación tranquila y el tono adecuado y cariñoso de su voz llevarán a la niña a imitarlo inconscientemente.

Favorece extraordinariamente la educación de los hábitos de conducta al enseñar a las niñas como influyen su conducta en el resto de sus amiguitas del grupo deportivo. Hacerles comprender las consecuencias de una manifestación incorrecta puede contribuir a educar en ellas la responsabilidad por sus actos. Las niñas de estas edades se unen para jugar a partir de la simpatía que sienten por otras niñas. Conversando con ellas expresan sus valoraciones, aprueban y desaprueban lo que otros hacen. Los aspectos relacionados con la educación de una actitud cuidadosa hacia las cosas (implementos deportivos) deberán ser objeto de atención sistemática cada día, en los momentos oportunos se insistirá en que "cada cosa tiene su lugar" y que "cada cosa por insignificante que nos parezca deberá ser cuidada". Se enseñará y velará porque se cuiden los medios materiales de que se dispone. Entre otras razones porque son hechas por los trabajadores para disfrute de las niñas, porque otras niñas los utilizarán después, porque lo que es de todos ha de cuidarse tanto como lo que es de uno.

Es esta la regulación moral que se deberá formar en nuestras gimnastas en la medida en que asimilen el contenido de las normas y cualidades morales que caracterizan al deportista de nuestro país y en esa dirección el profesor ha de trabajar.

1.4 La técnica corporal en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica.

La técnica corporal, aunque ha sido tratada por los especialistas como un contenido de la preparación de las gimnastas aún, no ha sido definida como elemento categorial de la gimnasia rítmica, esta situación provoca el uso indistinto de términos que se refieren en ocasiones a un mismo contenido dígame en este caso técnica corporal, preparación técnica, elementos corporales, ejercicios a manos libres, entre otros.

En Cuba O'Farril, (1982) presenta una estructuración metodológica para la enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica a partir de una clasificación de los ejercicios en tres grandes grupos:

Grupo I: Sección preparatoria, aquí la autora incorpora los ejercicios de organización y control, los ejercicios de desarrollo físico general, elementos de la danza, deportes auxiliares.

Grupo II: Sesión fundamental, incluye los ejercicios a manos libres: pasos y carreras, pasos de baile, ejercicios de resorte, ejercicios de olas, olas con impulso y tipos de olas, ejercicios de equilibrio, vueltas, giros y elementos de pre acrobacia y acrobacias. En este grupo la autora al referirse a los ejercicios a manos libre expresa: "(...) son competitivos y se refieren a la preparación técnica especial de la gimnasia rítmica deportiva, en su empleo se incluyen todas las unidades relacionadas con anterioridad y en su preparación se incluyen los ejercicios con apoyo y los ejercicios en el centro del terreno." Posteriormente la citada autora alega: "(...) estos ejercicios a manos libres son la base de los ejercicios con instrumentos, ya que con los instrumentos se realizará toda la técnica aprendida en los ejercicios a manos libres; pero añadiendo el manejo y la técnica del instrumento en cuestión."

Forman parte de este grupo según O'Farril, los ejercicios con instrumentos (cuerda, aro, pelota, clavav y cinta).

Grupo III: Sección de ejercicios especiales para la concordancia de los movimientos y dentro de estos se citan a los juegos musicales, combinaciones de los ejercicios con y sin instrumentos, improvisaciones.

Lisitskaia, (1991), considera que los equilibrios, vueltas y saltos de toda índole, forman parte del segundo grupo convencional de movimientos, a los cuales también nombra como ejercicios coreográficos básicos (complicados) cuyo aprender, según la autora; está ligado a la formación de un hábito motor complicado.

Estévez (1992) define para la gimnasia rítmica como elemento corporal lo que el cuerpo hace por medio de movimiento y expresión corporal con o sin implemento. En gimnasia rítmica pueden ser saltos, equilibrio, giros, flexibilidad, etc.

La prestigiosa entrenadora Canalda (1995) alega que: (...) la preparación técnica consiste en el aprendizaje y posterior perfeccionamiento de un elemento, de manos libre o aparato, para su posterior inclusión dentro de la composición que presentamos en competición”. Más adelante argumenta: (...) este trabajo de tecnificación queda incluido dentro de la preparación física específica; pero se controla de forma independiente a la condición física de la gimnasta,

Por otra parte, Barrios y Ranzola (1995) manifiestan que; “la evolución de rodadas, ruedas, pase adelante y atrás, hacen crecer el valor y la fuerza ante un mayor riesgo en las gimnastas, a la vez que se logra que lleguen a ser más integrales en la ejecución de los ejercicios”. Por todos estos aspectos que se han planteado, es que se cree que son tan importantes los movimientos a manos libres en la gimnasia rítmica y que de ellos depende una buena ejecución y, por ende, una alta calificación, que es el objetivo final de cada gimnasta.

Rojas y González (1997). La gimnasia, dentro de sus movimientos a manos libres, tiene una gran variedad de ejercicios que la identifican, no sólo con la danza clásica, sino también con la moderna, de hecho, los movimientos de contracción y relajación del tronco y de todo el cuerpo, los de acciones rápidas y expresiones de sus brazos, los trabajos de piernas poniendo y quitando punteos de los pies.

Según el Código de Puntuación de gimnasia rítmica (1993) la denominación de ejercicios a manos libres incluye: desplazamientos, balanceos, circunducciones, flexión del tronco, ondas, equilibrios, vueltas y giros, saltos. En la actualización del año 1997 se define el grupo de elementos corporales abarcando a los saltos, los equilibrios, los giros y la flexibilidad. Este documento declara como otro grupo de desplazamientos a los saltitos, balanceos, circunducciones, vueltas y olas. A partir del año 2017 se reordena el grupo de elementos corporales quedando tan solo los *saltos, giros y equilibrios*, considerando los demás movimientos como no fundamentales.

Desde el punto de vista metodológico Ilistigui et al. (2017) proponen un proceder para la enseñanza-aprendizaje de la técnica corporal basado en tres momentos:

I. Proceso de enseñanza.

- a) Presentación del movimiento y la idea previa del mismo.
- b) Empleo de la terminología adecuada.
- c) Demostración del ejercicio.
- d) Explicación del ejercicio, enfatizando los detalles técnicos y los aspectos expresivos de la ejecución.

II. Aprendizaje de la técnica con la ejecución directa (cada una de sus partes y de manera global) a partir de la representación mental del ejercicio adquirida del paso anterior.

III. Perfeccionamiento: Esta es la etapa más laboriosa donde se pule la exactitud del movimiento y sus detalles expresivos.

En la enseñanza de la técnica corporal es necesario considerar los parámetros espacio temporales que marcan la ejecución respetando la lógica del movimiento en función de su estabilidad y continuidad.

En la actualidad existe una tendencia marcada a la unión de más de una dificultad para conformar las denominadas dificultades corporales por combinación o en su lugar otras que se caracterizan por una unión indisoluble como un todo (unitarias), estas últimas requieren de un mayor dominio técnico de las gimnastas su complejidad estructural.

Otro aspecto necesario para el logro de una ejecución de la técnica corporal perfecta es un adecuado desarrollo de las capacidades motrices y su interrelación.

Es importante el trabajo bilateral para garantizar el desarrollo de habilidades en las gimnastas además de una adecuada formación muscular y correcta postura.

A continuación, detallamos los rasgos más distintivos de la denominación de ejercicios a manos libres, pertenecientes al grupo de elementos corporales fundamentales.

EQUILIBRIOS

Importante papel desempeñan los músculos laterales (tibial anterior y músculos peroneos) y la mantención no solo de las extremidades inferiores sino del tono muscular de todo el cuerpo, así como coordinación precisa de todo el sistema motriz.

Tareas metodológicas generales a utilizar en este grupo:

- + Comenzar desde el apoyo en cada una de las fases (1ra fase, 2da fase y centro) en planta y luego en media punta sobre dos piernas.
- + En planta primero y después en media punta (1 pierna).
- + Adicionar otros movimientos en las condiciones de equilibrio (coordinación de brazos).

Cada una de las dificultades de equilibrio, deben ser analizadas en su estructura para la preparación de las tareas metodológicas necesarias.

Condiciones en las que se ejecutan los equilibrios en el código de puntuación actual.

- + Con apoyo de la rodilla.
- + Con apoyo de una pierna, situando la pierna libre a la horizontal.
- + Con apoyo de una pierna, elevando la pierna libre por encima del nivel de la cabeza (con ayuda y sin ayuda).
- + Con flexión horizontal del tronco.
- + Con flexión (cuclilla) de la pierna de apoyo situando la pierna libre a la horizontal.
- + Con flexión (cuclilla) de la pierna de apoyo elevando la pierna libre por encima del nivel de la cabeza (con ayuda y sin ayuda).
- + En cualquiera de los casos anteriores; pero realizando tour.
- + Aspectos a considerar dentro de la ejecución técnica.

- ✦ Centro de gravedad del cuerpo que pase por el punto de apoyo.
- ✦ Tronco (espalda y abdomen) debe mantener la tensión durante la ejecución.
- ✦ Relevé alto situando el apoyo en el dedo del medio principalmente.
- ✦ Contraer fuertemente la musculatura posterior del muslo del pie de apoyo.
- ✦ Colocación adecuada de la base de sustentación (pie o rodilla), cadera y hombros manteniendo relación en línea entre los tres puntos (en el eje vertical).

GIROS

Tienen muchos movimientos que se asemejan por su estructura biomecánica a los equilibrios, el objetivo fundamental de su ejecución es lograr mantener la estabilidad durante el movimiento de rotación.

Tareas metodológicas generales.

- ✦ Trabajo de la cabeza con el punto de referencia.
- ✦ Giros en dos piernas.
- ✦ Ejercicios en el apoyo con rotación.
- ✦ Giros de menos complejidad.
- ✦ Unión de giros a otros elementos técnicos.

Condiciones en las que se ejecutan los giros en el código de puntuación actual.

- ✦ Con pierna libre a la horizontal.
- ✦ Con pierna libre por encima del nivel de la cabeza (con ayuda y sin ayuda).
- ✦ Con flexión del tronco.
- ✦ Con flexión progresiva de la pierna de apoyo.
- ✦ Con extensión progresiva de la pierna de apoyo.

Aspectos a considerar dentro de la ejecución técnica:

- ✦ Mantener la elevación del talón durante toda la rotación.
- ✦ Elevada tensión en los músculos de la pierna de apoyo que garanticen la mantención del peso del cuerpo en los dedos (musculatura posterior del muslo y lateral y posterior del pie).

- ✦ El trabajo de la cabeza garantiza la rotación como el punto por donde se inicia el movimiento y la fijación de la vista en un punto determinado (spot).
- ✦ El impulso se da de una sola vez y parte del aprovechamiento del plie extensión al relevé de pie de apoyo.

SALTOS

Este constituye uno de los grupos de mayor variedad en sus estructuras que requiere de la gimnasta excelente preparación física (fuerza explosiva, coordinación, flexibilidad y resistencia). La característica fundamental de los saltos en la gimnasia rítmica, es que independientemente de la altura, los movimientos que se deben realizar con soltura y gracia, reflejando el carácter del acompañamiento musical y con la necesaria amplitud y definición de la forma.

Condición sobre la que se realizan los saltos:

- ✦ Sobre dos piernas.
- ✦ Sobre una pierna.
- ✦ Poca amplitud (menos de 90°).
- ✦ Mediana amplitud (ángulo entre piernas 90°).
- ✦ Gran amplitud (ángulo de 180° o más).
- ✦ Con giro.
- ✦ Con cambio de posición de la pierna durante el vuelo.
- ✦ Flexión del tronco.

En la enseñanza de los saltos es necesario contemplar las 4 fase que integran el movimiento, pues el realizar cada una de ellas con buena calidad técnica nos lleva al éxito de la acción.

La fase preparatoria del salto puede realizarse con paso o carrera o con otro salto pequeño (asamblé). En este momento se toma el impulso que influye considerablemente en la calidad del salto y en dependencia de la complejidad del salto esta etapa es más o menos complicada. La velocidad horizontal alcanzada se utiliza para aumentar la altura del salto.

Fase de impulso o despegue:

En esta fase las acciones realizadas de conjunto en el movimiento de flexión y extensión de 1 o 2 piernas son fuente de energía al salto, por ejemplo, los brazos, el trabajo explosivo y potente del aparato muscular desde el apoyo hacia arriba determina la altura y la duración del vuelo.

El aprovechamiento coordinado y rápido de las acciones relacionando tronco, piernas y brazos proporcionará el impulso respaldado en las condiciones de fuerza rápida y dominio de la técnica.

Fase de fijación del objetivo o vuelo:

Depende de la altura del salto, la rapidez con que se asume la forma y las posibilidades de amplitud. Se sitúa en esta fase para garantizar la calidad y altura necesaria un valor aproximado de 0.5 segundos.

Fase de aterrizaje o caída:

Se debe suavizar la llegada al suelo mediante la flexión de la pierna que comienza a partir del primer contacto con el suelo con la punta del pie y desciende seguidamente en tensión a la planta, continuando con la flexión de la pierna en la rodilla y articulación coxofemoral, cierta flexión del tronco y la dirección de los brazos bajan. Esta fase se relaciona con las acciones siguientes y constituyen la fase preparatoria del siguiente movimiento.

Tareas metodológicas:

- + Salto en 2 piernas
- + Saltos en 1 pierna.
- + Utilización del apoyo para el aprendizaje.
- + Saltos con desplazamiento.
- + Saltos con giros en el lugar y con desplazamiento.
- + Separar las fases del salto.

Conclusiones del capítulo.

La gimnasia rítmica se ha visto influenciada por múltiples tendencias de origen europeo que generan la diversidad pedagógica de la cual no ha quedado exenta Cuba. Por las exigencias y características de la gimnasia rítmica como deporte de iniciación temprana, prevalece la necesidad de formar una gimnasta con un dominio movilizador corporal desde los primeros años de su vida deportiva, la cual dista de la concepción tradicional que trasciende hacia la formación de la gimnasta, donde prevalece un enfoque técnico para la enseñanza, lo que desvirtúa los objetivos de la iniciación deportiva que se centran en la formación de una amplia experiencia motriz y la creación de las bases de la maestría deportiva.

CAPÍTULO II EJERCICIOS DE MOVILIZACIÓN FUNCIONAL PARA LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA CORPORAL DE GIMNASIA RÍTMICA EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA

En este capítulo se muestra el estudio del estado actual de la técnica corporal en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica en la iniciación deportiva en Sancti Spíritus. La fundamentación de la propuesta unida a la descripción de los ejercicios de movilización funcional, así como, la valoración de su pertinencia y efectividad a través del método de expertos.

2.1 Diagnóstico del estado de la técnica corporal en el proceso de enseñanza- aprendizaje de la gimnasia rítmica en la iniciación deportiva en Sancti Spíritus.

El estudio de la situación de la técnica corporal en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica se realizó en un primer momento a partir del método análisis documentos oficiales (anexo N° 2) que abarcó los siguientes documentos: *Programa Integral de Preparación del Deportista* y los *Programa de enseñanza para las Áreas Deportivas Masivas y Especiales*.

A partir del procesamiento de los resultados de su aplicación, y en relación con la información obtenida, se realizó una **triangulación de fuentes** para buscar tipos de coincidencia en las informaciones recopiladas, lo que permitió determinar las potencialidades y limitaciones que caracterizan la preparación del entrenador deportivo en relación con el propósito del estudio que se realiza.

Las **principales potencialidades** determinadas fueron:

- + Se evidencia explícitamente un marcado interés en abordar los contenidos relacionados con la técnica corporal como base de la preparación de las gimnastas en las primeras categorías.
- + La técnica corporal forma parte de los sistemas de conocimientos de la preparación técnica en todas las categorías.

- ✦ Se muestran modelos de planificación anual para la técnica corporal indicando el tiempo en meses a dedicar para la enseñanza, consolidación y perfeccionamiento.
- ✦ Se ofrece una estructuración metodológica para la planificación de la técnica corporal a partir de: técnica corporal y técnica corporal específica.
- ✦ Se identifican contenidos y unidades para cada una de las estructuras (técnica corporal y técnica corporal específica).

No obstante, resulta necesario, presentar las **principales limitaciones detectadas:**

- ✦ Es insuficiente la orientación en el Programa Integral de Preparación del Deportista de Gimnasia Rítmica en relación a la enseñanza de la técnica corporal.
- ✦ El Programa Integral de Preparación del Deportista de Gimnasia Rítmica, no precisa los objetivos, contenidos, métodos, medios ni formas de organización para la enseñanza-aprendizaje de la técnica corporal.
- ✦ No se muestra un proceder didáctico o metodológico para la enseñanza-aprendizaje de la técnica corporal.
- ✦ No se precisan ejemplos de ejercicios, actividades u orientaciones encaminadas a potenciar las posibilidades movilizativas y expresivas de cada parte del cuerpo en función de la técnica corporal.
- ✦ No se referencian bibliografías o documentos que permitan la preparación del profesor en relación a la técnica corporal.

Como parte del estudio, además, se utilizaron **la observación científica** (anexo N° 3) y **la encuesta** (anexo N° 4). A partir de los resultados derivados de su aplicación, se realizó una **triangulación metodológica**, identificando como **elementos significativos los siguientes:**

- ✦ Las entrenadoras poseen conocimientos acerca de la técnica corporal, y de sus manifestaciones.

- ✦ En las clases de gimnasia rítmica hay un espacio reservado para el tratamiento de la técnica corporal.
- ✦ Se considera importante el tratamiento de la técnica corporal para la preparación de la gimnasta.

Limitaciones:

- ✦ Se evidencian incongruencias en el tratamiento didáctico y metodológico de la técnica corporal.
- ✦ Es limitado el uso de ejercicios durante el tratamiento de la técnica corporal durante la clase.
- ✦ Tienen poco dominio de la bibliografía relacionada con la enseñanza de la técnica corporal.
- ✦ Muestran bajo compromiso con el tratamiento de la técnica corporal en cuanto a concepción, planificación y realización de ejercicios.
- ✦ No se consideran preparadas para enfrentar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica corporal a partir de las exigencias de la gimnasia rítmica en la actualidad.
- ✦ Refieren que no reciben ninguna oferta de educación de posgrado relacionada con este tema. Así como que el trabajo metodológico que desarrollan no cubre sus necesidades en este sentido.

2.2 Fundamentación teórica de los ejercicios de movilización funcional para la enseñanza-aprendizaje de la técnica corporal de gimnasia rítmica en la iniciación deportiva.

El análisis de concepciones de diferentes autores, O'Farril (1984); Lisitskaia, (1991), Canalada (1995), Sánchez et al. (2000), Ilisastigui et al. (2017), se ha tenido en cuenta para los ejercicios de movilización funcional como resultado científico en la presente investigación. En este sentido asumimos los ***ejercicios de movilización funcional*** a partir de la definición de Sánchez y Morales (2000) quienes los definen como: *Acciones motrices destinadas a movilizar cada parte del cuerpo nombrándola, señalándola, movilizándola, con el objetivo de tomar*

conciencia del propio cuerpo, de sus partes y de sus posibilidades movilizativas y expresivas, estos son: rotaciones, flexiones y extensiones, estiramientos, contracción–relajación y ondulaciones.

Los ejercicios de movilización funcional constituyen el nexo interno e imprescindible de las numerosas acciones que conforman la técnica corporal en la gimnasia rítmica y es el reflejo de su esencia en cualquiera de los niveles de profundidad de dichas acciones. Considerando estos aspectos el valor de la técnica corporal a su vez se enfoca prácticamente como apoyo didáctico para ejecutar, corregir y evaluar las acciones en el trabajo con los instrumentos. El buen dominio de los elementos de la técnica corporal por parte de la gimnasta en formación garantizará el aprendizaje integral de la gimnasia rítmica como un sistema de conocimientos.

Los ejercicios se sustentan desde el punto de vista filosófico, a partir de las leyes de la filosofía y el método materialista dialéctico, la concatenación e interrelación de estos con un orden metodológico, pues están concebidos para que, en la ejecución práctica de los contenidos, las gimnastas analicen e interpreten los cambios que se producen en su accionar y los perfeccionen de forma creadora hasta lograr una nueva cualidad.

Desde el punto de vista psicológico se asume la teoría histórico-cultural acerca del papel de la cultura y el devenir histórico y social en el desarrollo del hombre, colocándolo en el centro de ese aprendizaje, interactuando con la parte de la realidad que estudia y que necesita ser cambiada, a la vez que ella misma va cambiando y evolucionando, en correspondencia con sus características psicológicas que identifican su personalidad.

Teniendo en cuenta la importancia de las condiciones externas para el desarrollo del ser humano, se declara el valor de la educación en el desarrollo multifactorial de la personalidad, que solo se logra a través de los contextos educativos. De esta forma se pretende profundizar en la preparación de los que dirigen el proceso docente educativo, capacitándolos y ofreciéndoles un sistema de actividades novedoso, de manera que posibilite el desarrollo en los estudiantes.

Desde el punto de vista didáctico, se ponen de manifiesto de manera general los principios de la didáctica, haciendo énfasis en la unidad de lo instructivo, lo educativo y lo desarrollador en el proceso de educación de la personalidad, a través de la enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica se fomentan valores como la solidaridad, el cumplimiento del deber, la responsabilidad. Se ponen de manifiesto también en el principio de la unidad entre lo afectivo y lo cognitivo, el principio de la unidad entre la actividad, la comunicación y la personalidad teniendo en cuenta que es un proceso de enseñanza-aprendizaje, que se basa en el uso de métodos, procedimientos y medios.

Los ejercicios de movilización funcional para perfeccionar la enseñanza-aprendizaje de la técnica corporal de gimnasia rítmica en la iniciación deportiva tienen cualidades que los distinguen y posibilitan su utilización en todas las formas de impartir la gimnasia rítmica (Deporte para Todos o Deporte masivo especial) y en todas las modalidades con las que se trabaja la gimnasia rítmica (Individual y conjunto), ya que se tienen en cuenta las reglas del código de puntuación y las orientaciones nacionales para la actividad.

Como atributos distintivos de estos ejercicios se asumen los rasgos esenciales que caracterizan el proceso de enseñanza según Addine (2004).

Carácter Integrador. Permite la integración armónica de todos los segmentos corporales, siguiendo un orden lógico en correspondencia con la ejecución de la técnica. Las diferentes partes conforman un todo único, en el que se establece una relación, llevando la gimnasta el protagonismo en el proceso de enseñanza-aprendizaje y la entrenadora asume su rol de guía del proceso.

Carácter sistémico. Los ejercicios están relacionados entre sí, ordenados en una estructura de sucesión que muestra una secuencia lógica, los movimientos funcionales interactúan como base uno del otro, en una relación de dependencia que funciona como un todo único, se integran y forman un nuevo elemento.

Carácter contextual. Los ejercicios pueden ser aplicable a todas las practicantes de gimnasia rítmica, sin discriminar el dominio que tengan del deporte, en tanto

los objetivos de cada grupo de ejercicios responden a la conformación secuencial de una rutina, al tiempo que se adaptan a las transformaciones de las exigencias del código de puntuación de la gimnasia rítmica, así como a las condiciones de los distintos territorios en dónde se realice el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Carácter flexible. Los ejercicios pueden ser adaptados a los cambios del reglamento, a determinadas situaciones durante la enseñanza, a las características de los practicantes y al nivel de enseñanza.

En cuanto a la estructura de los ejercicios propuestos se muestran tomando en consideración que la técnica de base para la práctica futura de la gimnasia rítmica, se sustenta en el dominio de la técnica corporal como principio fundamental para el buen desarrollo de los ejercicios con instrumentos.

Como principio unitario del desarrollo de la gimnasia rítmica encontramos una serie de elementos que deben tratarse a fin de comprender cada uno de los fundamentos técnicos que inciden directamente en la calidad de los movimientos corporales, permitiendo con ellos estimular el desarrollo de las habilidades específicas y la creatividad de las niñas practicantes de gimnasia, en este sentido asumimos como bases técnicas de los elementos corporales los indicados por la Federación Internacional de gimnasia en el Manual Técnico Nivel I (2013):

Postura: Disposición de cada segmento del cuerpo, al controlar la fuerza de gravedad sobre una base de apoyo estático o dinámico en diferentes posiciones, estas a su vez pueden ser:

- + *De pie:* Posición del cuerpo en la que los talones van juntos, dedos de los pies ligeramente afuera, piernas extendidas, vientre contraído, hombros abajo y vista al frente.
- + *Sentado:* Posición del cuerpo, sobre el piso, piernas extendidas tronco recto y contraído, hombros abajo, vista al frente.
- + *De Cuatro a seis puntos:* Posición del cuerpo en la que se inclina el tronco al frente o atrás apoyando en el piso las manos, (brazos extendidos), las rodillas, los pies, y la cabeza, vista al frente.

- + *Hincado*: Posición del cuerpo en la que se apoyan en el piso rodillas, piernas y empeines de los pies, la cadera, los muslos y el tronco erguidos y contraídos, hombros abajo, cabeza y vista al frente.

Otros apoyos creados al combinar los presentados, manteniendo la contracción muscular.

- + *Cuclillas*: Posición del cuerpo en la que las piernas se flexionan profundamente, se mantiene el tronco erguido y recto, cabeza y vista al frente, apoyando la planta de los pies.
- + *Tendido*: Posición del cuerpo en la que se apoyan en el piso, todos los segmentos del cuerpo extendidos y contraídos, facial, dorsal y lateral.

Ubicación: Ubicación espacio-temporal es la capacidad de cada individuo para demostrarse sobre su entorno:

- + *Espacio*: Lugar que ocupa un cuerpo con o sin movimiento. Delante de; Dentro de; Atrás de; A un lado de.
- + *Tiempo*: Apreciación de un orden sucesivo de sonidos y silencios a través del sentido auditivo oído y la propia percepción del movimiento.

Planos: División anatómica que se hace del cuerpo para localizar los segmentos, así como facilitar la descripción del movimiento.

- + *Plano Frontal*: Es aquel que divide el cuerpo en mitad anterior y mitad posterior. Se realizan movimientos visibles de frente o detrás del cuerpo.
- + *Plano Sagital eje longitudinal*: Es aquel que divide el cuerpo en mitad izquierda y mitad derecha. Se realizan movimientos visibles de perfil.
- + *Plano Sagital eje transversal*: Es aquel que divide el cuerpo en mitad superior y mitad inferior. Se realizan movimientos visibles desde arriba o desde abajo.

Dirección: Es el equilibrio entre los volúmenes y el espacio, teniendo un sentido de tránsito a donde se dirige un cuerpo u objeto: *arriba, atrás, derecho, abajo, izquierdo, frente.*

Distancia: Relación espacial que da la cercanía o lejanía en relación de un sujeto u otro objeto: *cerca, lejos*.

Niveles: Marcan la horizontalidad de un plano o la diferencia entre dos puntos: *nivel alto, nivel medio, nivel bajo*.

La técnica con manos libres es el fundamento esencial, para la gimnasia rítmica, pues tiene como finalidad preparar a las niñas para enfrentar una dura y sacrificada práctica provocada por la diversidad de elementos y una alta exigencia en la calidad de ejecución competitiva.

La organización pedagógica del proceso de enseñanza-aprendizaje permite el desarrollo motor, a través de una gran variedad de aspectos motrices estableciendo perdurablemente un aprendizaje tanto sensomotor (habilidades innatas que pueden funcionar con un control mínimo del pensamiento: mantenerse en pie, andar, entre otros. que se dan a través de los sentidos) así como perceptivo - motor el cual se propone alcanzar habilidades y destrezas en las que existe un control del pensamiento como escribir a máquina, tocar un instrumento musical, concretar gestos deportivos (Barrios, 1995).

Bajo esta concepción la estructuración del esquema corporal conduce al conocimiento de los movimientos del cuerpo de forma general, y como consecuencia posterior a identificar los movimientos segmentarios. Para cumplir con la anterior premisa los ejercicios de movilización funcional dividen el cuerpo en tres secciones: las piernas, el tronco y los brazos, con el fin de que la alumna descubra de forma progresiva los movimientos de cada sección y así llegar a un movimiento complejo. Desde el punto de vista didáctico se van trabajando las partes del esquema corporal; pero sin olvidar que el objetivo final es la integración del cuerpo y no su desintegración.

Este tipo de movimiento indica que se pone al individuo en contacto con su propio cuerpo para enriquecer su repertorio de movimiento y, por tanto, su campo expresivo, es por eso que la entrenadora no se debe olvidar de llevar a la atleta a conocer el potencial de cada articulación sin convertir esa ejercitación en una

serie de movimientos mecánicos, sino descubriendo el goce de la movilización, despertando la imaginación y realizando el movimiento en función de la expresión.

Representación gráfica de la ubicación de los ejercicios de movilización funcional dentro de la estructura organizativa del proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica.

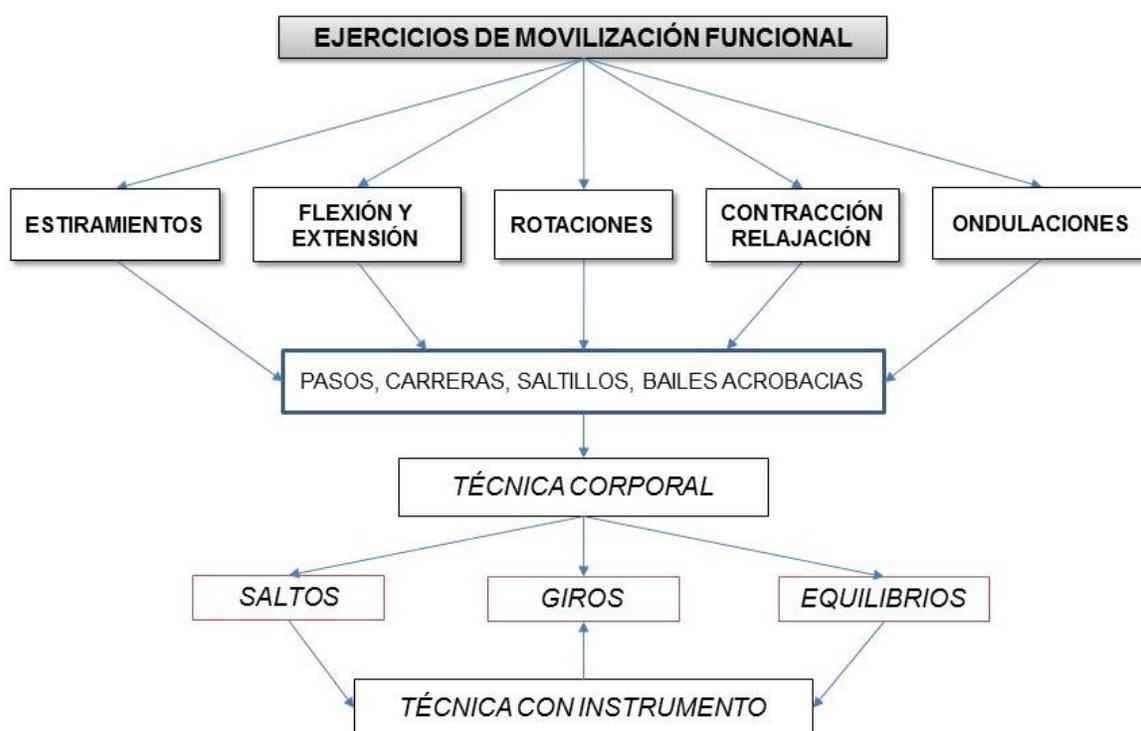


Grafico 1 Elaboración propia

2.3 Presentación de los ejercicios de movilización funcional.

Los ejercicios de movilización funcional se presentan agrupados a partir de la tipología de movimientos sugerida por Morales (2000). De esta manera, y siguiendo un orden metodológico en correspondencia con las regularidades morfo fisiológicas de la actividad física se estructuraron los ejercicios con el siguiente orden:

1. Ejercicios de estiramientos.
2. Ejercicios de flexión y extensión.
3. Ejercicios de rotaciones.
4. Ejercicios de contracción-relajación.
5. Ejercicios de ondulaciones.

Cada grupo de ejercicios presenta a su vez, una estructura interna, que se materializa en la fragmentación del cuerpo en segmentos corporales, para de esta manera orientar los ejercicios con mayor especificidad. Se presentan además recomendaciones metodológicas para cada grupo de ejercicios. Estos ejercicios por su dinámica y sencillez pueden ser empleados en la clase de gimnasia rítmica en diferentes momentos, dígase, posterior al calentamiento especial, como parte principal de la clase, o como parte de la preparación física de las gimnastas.

La explicación y demostración antes de la realización del ejercicio son los aspectos más importantes para el logro de la calidad en la ejecución, así como la corrección de errores. Como método de enseñanza se deberá emplear siempre que sea posible el método de la Educación Física analítico-sintético-asociativo de manera que se pueda fragmentar el movimiento, concientizar que parte del cuerpo está trabajando y a su vez integrarlo en una sola ejecución.

Es importante durante la realización de los movimientos velar la posición inicial y final del ejercicio, la postura durante la ejecución del ejercicio, la ubicación del centro de gravedad de la gimnasta, el control de la respiración y la expresividad del movimiento.

Ejercicios de estiramiento:

Después de un estiramiento debe realizarse una relajación, con lo cual se completaría un ciclo de movimientos. La respiración desempeña un papel importante sobre todo cuando se trata de un estiramiento y relajación de todo el cuerpo. La entrada de aire en los pulmones se aprovecha para el estiramiento, mientras que la espiración contribuye a la relajación del cuerpo. Mediante los estiramientos el cuerpo tiene la sensación de prolongarse y penetrar en el espacio, lo cual requiere un esfuerzo y energía superior a la extensión.

Este movimiento puede realizarse con participación de todo el cuerpo o con algunas de sus partes (cuello, brazos, manos, torso, piernas y pies). Para realizar estiramientos de las distintas partes del cuerpo pueden utilizarse algunas de las ideas expuestas para la realización de las extensiones, siempre que se tenga en cuenta la intención de penetrar en el espacio y prolongar la parte del cuerpo de que se trate.

<i>Segmento corporal</i>	<i>Ejercicios</i>
Torso-brazos-manos	✦ De pie, con piernas unidas o separadas tratar de alcanzar un objeto lejano, a la derecha, izquierda, arriba, abajo, delante, diagonal.
Muslos-piernas-pies	✦ De pie con piernas unidas, partiendo de la articulación de la cadera ir levantando y estirando de forma sucesiva muslos, piernas, pies. En este ejercicio interviene la flexión de las articulaciones de cadera, rodilla y tobillo.
Todo el cuerpo	Trabajar con las siguientes imágenes: ✦ Estar dormido y despertar (estirarse). ✦ Bostezar. ✦ Alcanzar el Sol (en este estiramiento puede incluirse un salto).

Segmento corporal	Ejercicios
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> ✦ De pie con tobillos agarrados cuerpo doblado hacia delante comenzar a estirar, pierna muslo (esta misma acción conlleva al estiramiento de brazos y columna; pero puede continuarse con estiramiento del torso). ✦ De pie, manos enlazadas detrás y flexión de rodillas y tronco encorvado, comenzar estiramiento partiendo de las piernas, estirar columna presionando con las manos hacia abajo y cabeza detrás, se complementa con relajación para volver a posición original (utilizar respiración para el ejercicio).

Ejercicios de flexión-extensión:

Son movimientos cortados, enérgicos, que requieren de tensión y precisión, para ser ejecutados pueden realizarse a partir de todas las articulaciones, dibujando siempre líneas rectas. La flexión se acompaña de una extensión que permite que la parte movilizada vuelva a su posición inicial, incluso en un mismo movimiento pueden combinarse una flexión y una extensión.

Segmento corporal	Ejercicios
Cabeza	<ul style="list-style-type: none">✦ Flexión hacia delante, hacia atrás, lado derecho, lado izquierdo.
Brazos	<ul style="list-style-type: none">✦ A partir de la articulación de los codos, brazos extendidos con palmas hacia delante flexionar y extender un brazo y luego el otro, los dos al mismo tiempo alternando, uno flexiona y el otro extiende.✦ La misma serie de movimientos puede realizarse; pero con palmas hacia arriba y hacia abajo.✦ A partir de la articulación del hombro: brazos extendidos subir hacia arriba (sobre la cabeza) y bajar, delante, detrás.✦ Alternando uno y otro, los dos juntos.✦ A partir de la articulación de la muñeca, en cualquier posición, brazos extendidos, flexión y extensión de las manos abajo, lugar, arriba, lugar, alternando, los dos juntos, uno primero y otro después.
Tronco	<ul style="list-style-type: none">✦ A partir de la columna vertebral flexión del tronco delante, lugar, derecho, lugar, izquierdo, lugar.✦ A partir de la articulación de la cadera con la cabeza del fémur, flexión y extensión del tronco delante y lugar.
Piernas	<ul style="list-style-type: none">✦ A partir de la articulación de la cadera con la cabeza del fémur se pueden realizar:✦ Piernas extendidas subir delante y bajar al lugar.✦ Subir detrás y bajar al lugar.✦ Subir de lado y bajar al lugar.

Segmento corporal	Ejercicios
Pies	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Sentados con piernas extendidas, flexión de los pies hacia arriba y extensión uno primero, otro después, los dos juntos y alternando. Este mismo ejercicio se puede realizar sentados con piernas cruzadas y con la mano en el tobillo realizar la flexión y extensión del pie para sentir el trabajo de la articulación. ✦ En parejas tomar el pie del compañero para sentir el trabajo de la articulación. ✦ Una vez que se han trabajado independientemente las partes del cuerpo se pueden hacer flexiones y extensiones combinando varias partes del cuerpo o en su totalidad.
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Pueden utilizarse las siguientes imágenes: ✦ Muñeco de cuerda. ✦ Marionetas. ✦ Conejo (saltar con flexión de piernas, brazos y muñecas). ✦ Pato (caminar con rodilla flexionada y moviendo cola y alas). ✦ Rana (salto con flexión y extensión de piernas y brazos).

Ejercicios de rotaciones:

Son movimientos que se realizan a partir de cualquier articulación, en líneas curvas, son generalmente lentos y calmantes, su práctica es conveniente para lograr el buen funcionamiento de las articulaciones, puede realizarse a partir de las articulaciones.

Segmento corporal	Ejercicios
Cabeza	<ul style="list-style-type: none">✦ Mirar hacia un lado y hacia otro lentamente dibujando un semicírculo.✦ Pendular la cabeza comenzando de arriba-izquierda pasando por debajo en el centro y derecha-arriba y viceversa.✦ Llevar la cabeza hacia atrás y luego hacia delante lentamente dibujando semicírculo.✦ Rotación total de la cabeza hacia ambos lados.
Hombros y brazos	<p>Partiendo de la misma articulación pueden rotarse solamente los hombros o estos acompañados de brazos, de las siguientes formas:</p> <ul style="list-style-type: none">✦ Rotación de hombros hacia delante.✦ Rotación de hombros hacia atrás. <p>Incorporando los brazos se pueden realizar las variantes anteriores y otras tales como rotación del brazo dibujando círculos con los codos y el antebrazo flexionado con manos en los hombros.</p> <ul style="list-style-type: none">✦ Con brazos extendidos pequeños círculos (mis brazos son lápices, pinceles etcétera).✦ igual al ejercicio anterior, dibujar grandes círculos.✦ Con apoyo de los codos se pueden realizar rotaciones del antebrazo.✦ Con codos apoyados en costillas dibujar círculos, seis, ocho, etcétera, con las manos sin utilizar la articulación de la muñeca. <p>Apoyando los codos en una superficie (mesa, piso, muslo y otros) realizar círculos, seis, ocho, etcétera. Alternando (uno derecha otra izquierda).</p> <ul style="list-style-type: none">✦ Alternando uno primero y otro después.✦ Los dos hacia adentro y hacia afuera.

Segmento corporal	Ejercicios
Hombros y brazos	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Alternando la rotación de un hombro delante y otro detrás. ✦ Alternando uno primero y otro después. ✦ Un solo hombro.
Manos	<p>Partiendo de la articulación de la muñeca se pueden rotar las manos de las siguientes formas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ Decir adiós con una o ambas manos. ✦ Rotar las manos con las palmas hacia adentro imitando un limpiaparabrisas. ✦ Pendular las manos simulando abanicarse. ✦ Rotación completa de la muñeca con la mano abierta o cerrada, de derecha a izquierda y viceversa, en forma sucesiva, simultánea. ✦ Rotación completa de la muñeca con manos abiertas o cerradas en oposición (una hacia la derecha y otra hacia la izquierda).
Articulación torso	<p>De pie con piernas separadas y rodillas extendidas rotación total de torso a la derecha y a la izquierda.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ En la misma posición rotar el torso a un lado y al otro. ✦ En la misma posición rotación del torso hacia un lado y el otro, dibujando semicírculo con la cabeza (pendular). ✦ Parados con piernas separadas, rodillas extendidas y flexión del torso pendular. ✦ Igual al anterior incorporando brazos. ✦ Sentado se pueden realizar todas las rotaciones del torso anteriormente descritas.
Pelvis	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Rotación completa de la pelvis a un lado y al otro. ✦ Dibujar ocho con la pelvis.

Segmento corporal	Ejercicios
Piernas	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Partiendo de la articulación de la cadera, de pie, sentado con apoyo de brazos detrás o acostado. ✦ Rotación de piernas con rodillas extendidas dibujando círculos, un pie primero, otro después, los dos juntos hacia adentro o hacia fuera, las dos piernas unidas rotan en la misma dirección hacia un lado y hacia el otro (acostado o sentado). ✦ En pareja uno frente al otro con apoyo en las extremidades superiores: <ul style="list-style-type: none"> ✦ Dibujar círculos con una pierna detrás e ir subiendo la misma. Dibujar círculos con una pierna al lado e ir subiendo. ✦ Dibujar círculos en el piso e ir subiendo las piernas en distintas direcciones (alternando las piernas en todos los casos anteriormente señalados). ✦ Partiendo de la articulación de la rodilla, de pie, sentados con apoyo de brazos o acostados. Se pueden realizar los mismos ejercicios que se proponen para la articulación de la cadera, con la rodilla flexionada para movilizar la pierna.
Pie	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Partiendo de la articulación del tobillo, en posición de pie, sentados y acostados realizar: <ul style="list-style-type: none"> ✦ Rotación del pie a la derecha y a la izquierda, alternando de forma simultánea y sucesiva los dos hacia adentro, los dos hacia fuera. ✦ Dibujar semicírculo con la punta de los dedos (pendular).

Ejercicios de contracción-relajación:

Se debe insistir en el gran valor expresivo de estos movimientos. Se sugiere partir de la idea de manifestar que el cuerpo a recibido un impacto, temor, susto o agresión. Necesariamente este movimiento se complementa con una extensión y relajamiento de la parte contraída, por ser ejercicios que demandan mucha fuerza y tensión y pueden provocar cansancio muscular. Pueden ejecutarse de forma rápida o lenta, con todo el cuerpo o con algunas de sus partes. La respiración debe desempeñar el siguiente papel: contracción al expulsar el aire, estiramiento al tomarlo y relajación al expulsarlo.

<i>Segmento corporal</i>	<i>Ejercicios</i>
Cuello - cabeza	✦ Bajar la cabeza pegando la barbilla al cuello (rápido o lento), se completa con estiramiento al frente y luego dejar caer la cabeza en relajación.
Tronco	✦ Intervienen hombros, brazos y pecho. Simular recibir un impacto en el pecho, hombros y brazos ligeramente encorvados hacia delante. Este movimiento es ideal para manifestar susto, temor, protección.
Abdomen	✦ Contracción de los músculos del diafragma, puede acompañarse de expulsión del aire de forma rápida y produciendo sonido gutural.
Pelvis	✦ Acostados pegando y despegando la parte baja de la columna o el cóccix al piso. ✦ Sentados sobre piernas flexionadas contraer la pelvis e incorporarse separando los muslos de las piernas.

Segmento corporal	Ejercicios
Muslos – piernas -pie	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Sentados en el piso con piernas extendidas unidas o separadas contraer músculos de los muslos, pierna y pie con flexión de tobillo hacia arriba para despegar los pies del piso.
Columna	<ul style="list-style-type: none"> ✦ En posición de cuadrupedia arqueo de la columna hacia arriba y hacia abajo (gato y perro). ✦ Contracción de piernas y pies que puede ser sentado, acostado o parado. ✦ Flexión del pie con contracción de los músculos de las piernas y el pie.
Manos	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Contracción tipo garra o con flexión de la mano hacia atrás.
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Contracción con participación de todo el cuerpo acostado boca arriba. ✦ Contracción de columna con participación de la cabeza, brazos, pelvis, piernas y pies, como si recibiera un impacto en el abdomen y el resto del cuerpo sube ligeramente. ✦ En la misma posición contracción de todo el cuerpo en la que solo toca el piso la cabeza y los glúteos (imagen: el piso está caliente).

Ondulaciones:

Estos movimientos deben realizarse lentos tranquilos de manera que produzcan la sensación de que el cuerpo va adoptando distintas posiciones sucesivamente hasta encontrar la más cómoda. Se debe insistir en la experimentación de como si la energía se trasladara para salir del cuerpo. Es importante la toma de conciencia por parte del alumno de la parte del cuerpo que están movilizand o e incluso los músculos que intervienen. Pueden realizarse con participación de todo el cuerpo, o con algunas de sus partes.

Segmento corporal	Ejercicios
Brazos	✦ De pie o sentados ondular un brazo, el otro, ambos trasladando la energía de uno a otro a través de los hombros, los dos delante simultánea o sucesivamente (con imágenes de alas, algas, aves).
Manos	✦ Pueden movilizarse junto con los brazos o de forma independiente (peces).
Piernas	✦ Acostado o sentado con apoyo de los codos, ondular una pierna, la otra, las dos de forma sucesiva o simultánea.
Todo el cuerpo	✦ De pie o acostados brazos extendidos laterales a la cabeza, ondular desde la punta de los dedos de las manos con participación de brazos, cabeza, columna, piernas y pies. ✦ Cuando se trabaja en el piso puede utilizarse, ondular de un lado y del otro, cuando se trabaja de pie puede desplazarse y solo de esa forma participarán los pies en esa ondulación (imágenes: gusano, río, olas, aves, mariposas).

2.4 Valoración de la propuesta a través del método de criterio de expertos.

En relación con la valoración de la factibilidad y pertinencia de los ejercicios de movilización funcional para el perfeccionamiento de la enseñanza-aprendizaje de la técnica corporal de gimnasia rítmica en la iniciación deportiva, se escogió el método del criterio de expertos.

Para cumplir con los requisitos metodológicos exigidos por el método seleccionado para valorar la factibilidad y pertinencia de la metodología, se procedió, en primer lugar, a seleccionar los expertos, seguidamente se aplicó el instrumento en relación con el procedimiento de autovaloración de los expertos descrito por Campistrous y Rizo (2000).

De acuerdo con la metodología se seleccionó un grupo de profesores y profesionales vinculados con la actividad con características similares, todos son especialistas del deporte, estos acumulan más de tres años de experiencia como docente, el nivel profesional es universitario. Estos profesionales asistieron a los Juegos Nacionales Escolares de gimnasia rítmica (2017), como jueces, coreógrafos o entrenadores indistintamente. Primeramente, se aplicó un instrumento (anexo N° 5) con el objetivo de determinar su nivel de competencia (K).

La encuesta utilizada para este propósito puede ser consultada en el (anexo N° 8) La suma de todos los puntos obtenidos a partir de las selecciones realizadas permitió determinar el coeficiente de argumentación (k_a) de cada posible experto. Para decidir los sujetos que podían ser considerados expertos, se determina el coeficiente de competencia, mediante la siguiente fórmula: $K = 1/2 (k_c + k_a)$. Se asume que:

- Si $0,8 < K < 1,0$, el eficiente de competencia es *alto*;
- si $0,5 < K < 0,8$, el coeficiente de competencia es *medio*;
- si $K < 0,5$, el coeficiente de competencia es *bajo*.

Hecho el análisis de los resultados obtenidos con la aplicación del procedimiento explicado anteriormente, para lo cual se utilizó el paquete informático elaborado por Ruiz (2007) teniendo como base los trabajos de Campistrous y Rizo (2000),

se decidió seleccionar 10 sujetos con un coeficiente de competencia entre medio (0,79) y alto (1). El grupo de los expertos seleccionados tiene una media en el coeficiente de competencia de 0,89.

Según la metodología de empleo se elaboró una escala valorativa con cinco criterios: muy adecuado (MA), bastante adecuado (BA), adecuado (A), poco adecuado (PA) e inadecuado (I)

Se considera MA (5), cuando los ejercicios de movilización funcional propuestos contribuyen plenamente al perfeccionamiento de la técnica corporal en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica en la iniciación deportiva.

Se considera BA (4), cuando los ejercicios de movilización funcional propuestos contribuyen al perfeccionamiento de la técnica corporal en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica en la iniciación deportiva; pero no son exactamente los máximos exponentes para cumplir el objetivo que dé respuesta al problema.

Se considera A (3), cuando los ejercicios de movilización funcional propuestos contribuyen al perfeccionamiento de la técnica corporal en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica en la iniciación deportiva; pero no son exactamente los máximos exponentes para cumplir el objetivo que dé respuesta al problema y además presentan incoherencias.

Se considera PA (2), cuando los ejercicios de movilización funcional propuesto no son exactamente los que satisfacen la solución al problema científico planteado en la investigación.

Inadecuado I (I) Cuando los ejercicios de movilización funcional propuestos no contribuyen al perfeccionamiento de la técnica corporal en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica en la iniciación deportiva.

A continuación, se expone el resultado de la valoración realizada por el grupo de expertos.

En el (anexo N° 9) se refleja lo expresado por los expertos con relación a la asequibilidad, nivel de generalización, pertinencia, factibilidad y validez de la propuesta de ejercicios de movilización funcional para perfeccionar la enseñanza-aprendizaje de la técnica corporal de gimnasia rítmica en la iniciación deportiva

Aspectos a valorar:

Asequibilidad de los ejercicios de movilización funcional: los expertos consideraron que es adecuada para lograr el perfeccionamiento de la técnica corporal en la iniciación deportiva. La cantidad de ejercicios, así como el nivel de complejidad de los mismos hacen posible su realización en la iniciación deportiva, consideran que puede ser uno de los grandes logros de la propuesta pues la ejecución de los ejercicios no requiere del conocimiento de la técnica del deporte. Expresaron, además, que su concepción responde a las condiciones histórico-concretas de la gimnasia rítmica y se corresponden con el nivel de desarrollo motor. De ellos, 7 consideraron la asequibilidad como muy aceptada y 3 bastante adecuada.

El nivel de generalización de los ejercicios de movilización funcional: los expertos coinciden en que, por las condiciones de asequibilidad y de factibilidad, permite la extensión del resultado si el contexto es semejante, con igual particularidad. Del total, 5 expresaron que la generalidad es muy adecuada, 3 bastante adecuada y 2 adecuada.

El nivel de pertinencia de los ejercicios de movilización funcional: los expertos valoraron que hoy día constituye una necesidad perfeccionar el tratamiento de la técnica corporal de la gimnasia rítmica, en la iniciación deportiva, pues se están desarrollando profundas transformaciones en esta disciplina deportiva que responden a los avances tecnológicos de la humanidad, 7 expertos consideraron la pertinencia como muy adecuada y 3 bastante adecuada.

La factibilidad de los ejercicios de movilización funcional: los expertos consideraron que dicha propuesta se expresa con suficiente claridad para que

sea posible su implementación y son pertinentes las exigencias en las que se basa, con énfasis las referidas al aprendizaje protagónico, activo, cooperativo, colaborativo, contextualizado y desarrollador por parte de los alumnos, por lo que resulta muy importante que la profesora tenga en cuenta las potencialidades, las necesidades, las motivaciones, los problemas e intereses de ellas. De ellos, 5 la consideraron como muy adecuada y 2 bastante adecuada y 1 adecuada referente a su factibilidad.

La validez de los ejercicios de movilización funcional: los expertos consideran que la propuesta aporta elementos para ayudar a las gimnastas y a las profesoras, a desarrollar un proceso de enseñanza-aprendizaje más coherente en lo referido a la técnica corporal. Consideran también que la expresión máxima de la validez de la propuesta se evidencia en el aporte que hace a la formación de las gimnastas en esta temática desde los primeros años de su formación como atleta, 7 expertos la consideraron muy adecuada, 2 bastante adecuada y 1 la considera adecuada en cuanto a su validez.

De modo general de la consulta a los expertos, se derivó como resultado más significativo el hecho de que estos consideraron como Muy Adecuados los indicadores 1, 3 y 5 (66,7%) y valoraron de Bastante Adecuados los indicadores 2 y 4 (33,3%). Como se aprecia en estos datos el 100% de las valoraciones se encuentra entre estas dos categorías.

Matriz final de las relaciones indicadores categorías según el criterio de expertos:

Matriz de relación indicadores-categorías					
Indicadores	Categorías				
	MA	BA	A	PA	I
Asequibilidad	X				
Nivel Generalización		X			
Nivel de pertinencia	X				
Factibilidad		X			
Validez	X				

Conclusiones del capítulo

Los resultados del diagnóstico develaron insuficiencias en la enseñanza-aprendizaje de la técnica corporal de gimnasia rítmica en la iniciación deportiva relacionado fundamentalmente con el uso de ejercicios de movilización funcional. Las características de los ejercicios de movilización funcional para la enseñanza-aprendizaje de la técnica corporal de gimnasia rítmica en la iniciación deportiva se corresponden con los rasgos esenciales que caracterizan el proceso de enseñanza-aprendizaje, siendo estos el carácter integrador, carácter sistemático, carácter contextual y carácter flexible. Los expertos consultados muestran consenso acerca de la asequibilidad, nivel generalización, nivel de pertinencia, factibilidad y validez de los ejercicios de movilización funcional para la enseñanza-aprendizaje de la técnica corporal de gimnasia rítmica en la iniciación deportiva.

CONCLUSIONES

El proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica en la iniciación deportiva tiene sus fundamentos teóricos metodológicos en las ciencias de la Educación, el cual se caracteriza por ser un proceso intencionado, planificado y creado por el profesor, que se encamina a la formación multilateral de la personalidad de la gimnasta ajustándose a las condiciones histórico sociales en que se realiza.

Al estudiar las características que presenta la técnica corporal en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica durante la iniciación deportiva en Sancti Spíritus, se pudo constatar que las profesoras reconocen la importancia de la técnica corporal para el correcto desempeño de la gimnasta, no obstante, se detectaron dificultades que demuestran la falta de orientación adecuada en los documentos rectores de la actividad deportiva que posibiliten el tratamiento de la técnica corporal de manera eficiente; existe un insuficiente dominio de los conocimientos teóricos y metodológicos en relación con el la técnica corporal a partir de los movimientos de movilización funcional.

A partir de las deficiencias encontradas y las potencialidades descritas se proponen ejercicios de movilización funcional para perfeccionar la enseñanza-aprendizaje de la técnica corporal de gimnasia rítmica en la iniciación deportiva. Los ejercicios se estructuran metodológicamente sobre la base de las acciones motrices de rotación, flexión y extensión, estiramientos, contracción-relajación y ondulación.

Los ejercicios de movilización funcional fueron evaluados como Muy aceptable y Bastante aceptable por los expertos, los que coinciden en que existe armonía en el orden y la cantidad de ejercicios propuestos, así como en cuanto a la factibilidad para su utilización.

RECOMENDACIONES

Se recomienda la implementación en la práctica de los ejercicios de movilización funcional para el perfeccionamiento de la técnica corporal en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica.

Continuar investigando desde otras perspectivas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica, sobre todo en lo concerniente al desarrollo de la técnica corporal en la iniciación deportiva.

BIBLIOGRAFÍA

- Addine Fernández, F., Recarey Fernández, S., Fuxa Labastida, M., & Fernández González, S. (2007). *Didáctica: Teoría y Práctica*. La Habana: Ed Pueblo y Educación.
- Ají Fariñas, R. (s/f). Enfoque pedagógico en la formación del talento o prospecto deportivo.
- Álvarez de Zaya, C. M. (1988). *El objeto de estudio de la didáctica y los objetivos de la enseñanza*. La Habana: Ed Pueblo y Educación.
- Álvarez de Zaya, C. M. (1999). *Didáctica. La escuela en la vida*. La Habana: Ed Pueblo y educación.
- Ameller Reyes, S. (2003). *Estudio de la preparación física específica para el logro de las elevaciones y mantenimiento de las piernas al frente en el Grand Ecart*. La Habana ISCF Manuel Fajardo: Tesis de grado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física).
- Barrios, J. (1995). *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*. La Habana.: Editorial Deportes.
- Becali Garrido, A. E., & Romero Esquivel, R. J. (2014). *Metodología del Entrenamiento Deportivo. La Escuela Cubana*. La Habana: Deportes.
- Beltrán Olivera, J. (2006). *Bases pedagógicas para una educación deportiva*. Editorial Apunts.
- Blázquez Sánchez, D. (1999). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. España: INDE.
- Bonifato, V. (2009). El juego y su importancia en la iniciación deportiva. <http://www.deportsalud.com>.
- Bravet Quesis, J. M., & Ilisastigui Avilés, M. (2006). Sistema de clasificación de las entrenadoras de Gimnasia Rítmica en Cuba. *Revista Acción*(4), 2-7.
- Bravet Quesis, J. M., & Ilisastigui Avilés, M. (2007). Propuesta de un sistema de evaluación para los entrenadores de Gimnasia Rítmica en Cuba. *Revista Acción*(5), 31-34.
- Cáceres Broqué, Y. Y., León Vázquez, L. L., & Lara Caveda, D. (2015). *Programa de Gimnasia Corporal para el Deporte Participativo*. Informe de investigación, Tesis de Grado, Sancti Spíritus.
- Cáceres Broqué, Y. Y., López Ruiz, A. I., & León Vázquez, L. L. (2011). *Material de apoyo para el trabajo coreográfico en la Gimnasia Rítmica del eslabón*

de base. Sancti Spíritus: Trabajo de Diploma en opción al título de Licenciado en Cultura Física.

- Cáceres Broqué, Y. Y., Madrigal Castro, A. D., & León Vázquez, L. L. (2018). La enseñanza de la técnica corporal en el deporte para todos. *Lecturas en educación Física y Deportes. Revista Digital. efdeportes*, 23(239), 77-86.
- Cáceres Broqué, Y. Y., Ponce Pajón, Y., & León Vázquez, L. L. (2010). *Estudio del nivel de conocimientos sobre preparación coreográfica de las entrenadoras de Gimnasia Rítmica de Sancti Spíritus*. Sancti Spíritus: Trabajo de Diploma en opción al título de Licenciado en Cultura Física.
- Campistrous, L., & Rizo, C. (2000). Indicadores e investigación educativa II. *Revista Ciencias Pedagógicas*, 1(3).
- Canalda Lovet, A. (1995). *Gimnasia Rítmica Deportiva. Teoría y Práctica*. Madrid: Ed Paidotribo.
- Canelón, M. (2014). Aspectos fundamentales en la estructura coreográfica de un ejercicio individual en gimnasia rítmica. *Lecturas en Educación Física y Deportes. Revista Digital*, 19(193).
- Carreño Vega, J. E., & de Armas Pérez, R. (2001). La manifestación de las capacidades motoras atendiendo a su dinámica por grupos de edades. *efdeportes*, 7(39).
- CEEPES. (1991). *Tendencias pedagógicas contemporáneas*. La Habana.
- Colectivo de autores. (2003). *La gimnasia y la educación rítmica*. La Habana: Ed Deportes.
- Colectivo de autores. (2004). *Temas de introducción a la formación pedagógica*. La Habana.: Ed Pueblo y Educación.
- Colectivo de autores ICCP. (1984). *Pedagogía*. La Habana: Ed Pueblo y Educación.
- Colectivo de autores. (s/f). *Gimnasia rítmica deportiva. Selección de textos*. La Habana.
- Colectivo de autores. (2002). *Compendio de Pedagogía*. La Habana: Ed Pueblo y educación.
- Collazo Macías, A. (2006). Sistema de principios del entrenamiento deportivo. In M. Hechevarría Colls, *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. (pp. 74-76). La Habana: ISCF Manuel Fajardo.
- Comisión Nacional de Gimnasia Rítmica. (2000). Material de apoyo para el ISCF. *Documento Mimeografiado*. La Habana: ISCF Manuel Fajardo.

- Contreras de la Torre, O., & Velázquez, R. (2001). *Iniciación deportiva*. Madrid, España.: Síntesis.
- Contreras Jorda, O., de la Torre, E., & Velázquez, R. (2001). *Iniciación deportiva*. Sevilla, España: Síntesis.
- Copello Janjaque, M. (2002). *Metodología del entrenamiento deportivo desde la perspectiva de los deportes de combate*. La habana: Material inédito.
- Cortegaza Fernández, L., & Forteza de la Rosa, A. (2000). *La flexibilidad en escolares de la provincia de Matanzas. Sistema para su control*. La Habana: Informe de investigación en opción al título de Doctor en Ciencias Pedagógicas.
- Cortegaza Fernández, L., Hernández Prado, C. M., & Hernández Souza, J. R. (2003, Noviembre). *¿ Soy realmente un buen profesor de Educación Física o entrenador deportivo?* (T. Guterman, Producer) Retroceded enero 10, 2016 from Revista Digital Lectura: efdeportes: <http://www.efdeportes.com/>
- Cortegaza, L. (1994.). *Métodos de enseñanza y perfeccionamiento en la Educación Física y el Entrenamiento Deportivo*. Puebla México.: Diplomado en Entrenamiento Deportivo.
- Cruz Torres, M. P. (2010). La gimnasia rítmica en la escuela, gimnastas en edad escolar. *Lecturas en Educación Física y Deportes. Revista Digital*, 15(150).
- Díaz Quintanilla, C. L. (2009). *Tratamiento de la numeración en primer grado de la Educación Primaria*. Villa Clara: Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas.
- Enríquez Placeres, J. (2005). *Estrategia didáctica para los procesos de formación, desarrollo y generalización de los conceptos matemáticos en la carrera Licenciatura en Matemática*. Villa Clara. Cuba: Informe de investigación en opción al título de Doctor en Ciencias Pedagógicas.
- Estupiñan González, M., & Santos Betancourt, Y. (2010). Pasos metodológicos para propiciar la familiarización de las alumnas de gimnasia rítmica deportiva con la música antes del montaje de sus ejercicios individuales. *Lecturas en educación Física y Deportes. Revista Digital.*, 14(140).
- Federación Internacional de Gimnasia. (2013). *Gimnasia Rítmica manual técnico Nivel I*. Suiza: Federación Internacional de Gimnasia.
- Fernández Bengochea, E. (2007). Hacia una pedagogía interactiva. Valor del discurso en el desarrollo del conocimiento. *Revista Acción*(5), 61-65.

- Fernández-Rio, J., & Méndez-Giménez, A. (2016). El aprendizaje cooperativo: Modelo pedagógico para Educación Física. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29, 201-206.
- Feu Molina, S. (2002). Influencia del contexto en los elementos del proceso de enseñanza aprendizaje en la iniciación deportiva. *efdeportes*.
- Forteza de la Rosa, A. (1999). *Bases Metodológicas del entrenamiento deportivo*. La Habana: Ciencia y Técnica.
- Freud, J. (1971). *Estadística elemental moderna*. La Habana: Ed Revolucionaria.
- García Estupiñan, Y. (2012). *Manual metodológico para la formación de las entrenadoras de Gimnasia Rítmica en las áreas deportivas municipales*. Matanzas: Informe de investigación en opción al título académico de Máster en Ciencias de la Educación Física, Deporte y Recreación.
- García Manso, J. M. (199). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. España: Ed Gymnos.
- García Valero, M. Á. (2005). *Estrategia metodológica para el desarrollo adecuado de la producción verbal de textos escritos por los escolares primarios*. Villa Clara: Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas.
- García, Á. R., & Cruz, I. E. (2007). Análisis y revisión teórica de los principios del entrenamiento deportivo en su relación biopedagógica. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 2(1), 164-175.
- Garzón Molina, V., & Jetón Tintín, G. B. (2011). *Propuesta sobre expresión corporal como recurso pedagógico para el desarrollo psicomotor de niños y niñas de 3 a 4 años*. Universidad de Cuenca: Tesis de grado.
- Giménez Fuentes, F. J., & Castejon Oliva, F. (2017). Conocimiento del contenido y conocimiento pedagógico del contenido de educación física en educación secundaria. *RETOS Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*(32), 146-151.
- Giménez Fuentes-Guerra, F. J. (2002). Iniciación Deportiva. *Lecturas en educación Física y Deportes. Revista Digital.*, 12 (126).
- Ginoris Quesada, O., Addine Fernández, F., & Turcaz Millán, J. (2006). *Didáctica General*. La Habana: IPLAC.
- Gómez Restrepo, J. (2016). *Iniciación deportiva en primera infancia. Estado del arte*. Tesis presentada al título de magister en Educación., Universidad de San Buenaventura, Medellín. Colombia.

- González Agudelo, E. (1999). *Tendencias pedagógicas contemporáneas*. Medellín: Zuluaga Ltda.
- Gonzalez Haramboure, R. (2004). La preparación deportiva desde la óptica pedagógica de la teoría curricular. Validez para las artes marciales. *Lecturas en Educación Física y Deportes. Revista Digital*.
- González Soca, A., & Reinoso Carpio, C. (2002). *Nociones de sociología, psicología y pedagogía*. La Habana: Ed pueblo y Educación.
- González Villora, S., García López, L. M., & Contreras Jordan, O. R. (2009). El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. *Retos. Nuevas tendencias en la educación física y el deporte* (15), 14-20.
- Govea Díaz, Y. (2011). *Metodología para el control de la intensidad del entrenamiento de los ejercicios competitivos individuales en gimnastas élite cubanas de gimnasia rítmica*. La Habana ISCF Manuel Fajardo: Tesis de Grado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física).
- Guardo García, M., & Pérez, E. (2013). El problema científico: elementos que lo identifican y caracterizan como componente teórico del diseño de la investigación científica. *Pedagogía Universitaria*, XVIII (4).
- Guillén, L., & Fajardo, Y. (2009). *Ejercicios técnico tácticos para el proceso de enseñanza - aprendizaje con un enfoque individualizado*. UCCFD Facultad de Villa Clara: Trabajo de Diploma .
- Hand, D. (2008). *Entrenamiento con niños*. Barcelona: Ed Martínez Roca.
- Harre, D. (1988). *Teoría del entrenamiento deportiva*. La Habana: Editorial Científico Técnica.
- Heinss, M. (1982). *Gimnasia rítmica para niñas*. La Habana: Ed Pueblo y Educación.
- Ilisastigui Avilés, M. (2013). Recomendaciones metodológicas generales para la enseñanza de los elementos de técnica corporal en la Gimnasia Rítmica. *Revista Acción*, 9(18), 32-35.
- Ilisastigui Avilés, M., Ochoa Borrás, N., & Fernández Cutiño, Z. R. (2014). Propuesta de recomendaciones metodológicas para la concepción, el montaje y el entrenamiento de los elementos de colaboración en los ejercicios de conjunto. *Revista Acción*, 10(20), 17-20.
- Ilisastigui, M., & Fleitas Díaz, I. (1999). *Sistema de selección deportiva de la gimnasia rítmica para centros de altos rendimientos*. LA Habana: Informe de investigación en opción al título de Doctor en Ciencias Pedagógicas.

- Ilizastegui Aviles, M., Jaura Rosell, C., & Ochoa Borrás, N. (2017). *Programa Integral de Preparación para el Deportista. Gimnasia Rítmica*. La Habana: Ed Deportes.
- Julián, J. A., & Pierot-Velert, C. (2015). Los modelos pedagógicos en educación física. Un enfoque mas allá de los contenidos curriculares.
- Klingber, L. (1980). *Introducción a la didáctica general*. La Habana.: Ed Pueblo y Educación.
- Labarrere reyes, G., & Valdivia Pairol, G. E. (1988). *Pedagogía*. La Habana: Ed Pueblo y Educación.
- Lago González, T., & Abardia Colás, F. (2012). *La expresión corporal en educación infantil. Diseño y elaboración de una unidad didáctica*. Universidad de Vallldolid: Tesis de grado académico.
- Leiva Infante, R. (2007). *Presupuestos teóricos de la iniciación deportiva en el Judo*. Buenos Aires. Argentina: Revista Digital. Lecturas en Educación Física y Deportes.
- León Morales, L. R., & Márquez Conlledo, Y. A. (2001). *Medios para la enseñanza del Judo. La Pizarra Didáctica*. Villa Clara: Trabajo Final en opción al título de Especialista en Judo para el alto rendimiento.
- Lisitskaia, T. (1991). *Coreografía en la Gimnastica deportiva*. La Habana: Ed Científico Técnica.
- Magda, M. A. (2006). *Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte*. La Habana: Ed José Martí.
- Manno, R. (1994). *Fundamentos del entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Ed Paidotribo.
- Marin Pérez, O. B. (2012). *El método global fragmentado y su utilización en la enseñanza de las técnicas de pierna en el Judo*,. Informe de investigación en opción al título de Máster , ISCF Manuel Fajardo, Didáctica del Deporte, Santa Clara.
- Martínez Guerrero, B. (2010). *Elaboración de una guía motivacional de expresión corporal con la utilización de recursos didácticos*. Universidad de Cotopaxi, Ecuador: Tesis doctoral.
- Meinel, K. (1977). *Didáctica del movimiento*. Habana: Ed Orbe.
- Mejías N., M. J. (2014). Cambios de la técnica corporal en la modalidad de Gimnasia Rítmica. Códigos de puntuación 1993-2010. *Revista de Investigación*, 37(79).

- Mena Ramos, R. (1999). *Orientaciones metodológicas para el desarrollo de la preparación física (fuerza) en gimnastas de Gimnasia Rítmica*. La Habana ISCF Manuel Fajardo: Informe de investigación en opción al título de Máster en Entrenamiento Deportivo.
- Mena Ramos, R., & Álvarez Velázquez, I. M. (2006). Orientaciones metodológicas para desarrollar la preparación física (fuerza) en las atletas de Gimnasia Rítmica. *Revista Acción* (3), 18-26.
- Méndez Garrido, D., Parra Pupo, D., Ilisastigui Avilés, M., & Bravet Quesis, . (2007). Estudio de la progresión metodológica de la enseñanza de saltos en Gimnasia Rítmica. *Revista Acción* (6), 26-32.
- Méndez, A. (2010). *Modelos actuales de iniciación deportiva*. Sevilla, España.: Wanceulen.
- Molina , S. (1996). La pedagogía interactiva, una respuesta socialmente necesaria de la educación para la diversidad. *Siglo 0*, 27.
- Molnar, G., & Brazeiro, M. (2012). Concepto de iniciación deportiva. <http://www.todonatacion.com>.
- Morales Hernández, X. (2007). *La creación danzaría*. La Habana: Ed Pueblo y Educación.
- Moreno Iglesias, M. (2009). *Propuesta metodológica para evaluar la eficacia del proceso pedagógico*. ICCP: Tesis Doctoral.
- Motos, T. (2004). *Iniciación a la expresión corporal*. Barcelona. España: Humanitas.
- Navarro Andreu, Y., & Zequeira Casanova, N. (2014). Niveles de preparación física alcanzados por las Gimnastas de Gimnasia Rítmica. *Revista Acción*, 10(20), 9-12.
- Navarro Andreu, Y., & Zerquera Casanova, n. B. (2014). Niveles de preparación física alcanzados por las gimnastas de Gimnasia Rítmica. *Acción*, 10(20), 9-12.
- Navarro Falcons, S., & Maqueira Caraballo, G. (2005). La iniciación deportiva. El deporte escolar y el desarrollo psicomotriz del niño. *Revista Acción*(1), 28-32.
- Navarro Sánchez, J. M. (2009). Gimnasia estética de grupo: su aplicación en educación primaria. *Lecturas en Educación Física y Deportes. Revista Digital*, 14(134).

- Noa Cuadro, H. (2016). *El talento deportivo: Selección e iniciación al alto rendimiento*. La Habana: Ed Deportes.
- O´Farrill Hernández, A. (1982). *Gimnasia Rítmica I*. Ciudad de la Habana: Gente Nueva.
- O´Farrill Hernández, A. (1982). *Gimnasia Rítmica II*. La Habana: Ed Pueblo y Educación.
- Orlov, L. P. (1998). *Selección de textos de gimnasia rítmica deportiva*. Material de apoyo.
- Ozolin, N. G. (1986). *Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo*. La Habana: Ed Científico Técnica.
- Pastor, L. B. (2000, Octubre). "Pedagogía del entrenamiento deportivo adaptado a escolares. Educación en valores". *Jornadas de deporte escolar. área educadores y educadoras*, 46.
- Peña Pérez, D. (2018). *La preparación de los docentes en el tema de extensión universitaria*. Sancti Spíritus: Informe de investigación en opción al título de Máster en Ciencias de la Educación.
- Peralta Cuellar, J. A. (2016). *Procedimientos metodológicos que perfeccionan el diseño curricular del programa de Idioma Ingles en la Licenciatura en Derecho*. Sancti Spíritus: Informe de investigación en opción al título de Máster en Ciencias de la Educación.
- Pérez de Valdivia, L. M. (2016). *El uso de los marcadores discursivos en la redacción científica de los docentes universitarios*. Sancti Spíritus: Informe de investigación en opción al título de Máster en Ciencias de la Educación.
- Puni, A. (1969). *Ensayos de psicología del deporte*. La Habana: Ed Científico Técnica.
- Querra, R. (2013). *Develando la danza*. La Habana: Ed ICAIC.
- Quirots Rodríguez, A. (2015). *Iniciación deportiva en alumnos de sexto curso mediante una metodología comprensiva*. Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid, Segovia, España.
- Remedios González, J. M. (1999). *Estrategia didáctica dirigida al perfeccionamiento del aprendizaje de la Geografía en la secundaria básica*. Villa Clara: Tesis para optar por el grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas.

- Rico Motero, P. (2002). Algunas características de la actividad de aprendizaje y del desarrollo de los alumnos. In G. García Batista, *Compendio de Pedagogía*. (pp. 61-67). La Habana: Ed Pueblo y Educación.
- Rodríguez Acosta, Y. (2016). *Estrategia de superación para contribuir al desempeño pedagógico de los capacitadores en Yaguajay*. Sancti Spíritus: Informe de investigación en opción al título de Máster en Ciencias de la Educación.
- Rodríguez Dávila, Y. (2013). la Gimnasia Rítmica: su avance científico tecnológico. *Revista Acción*, 9(17), 9-13.
- Rodríguez del Castillo , M., & Rodríguez Palacio, A. (2011). La estrategia como resultad científico en la investigación educativa. In N. de Armas Ramírez, & A. Valle Lima, *Resultados científicos en la investigación educativa* (pp. 22-40). La Habana: Ed Pueblo y Educación.
- Romero Frómata, E. (2008). *Compendio Temático Electrónico: El proceso del entrenamiento deportivo. Concepto y Metodología*. La Habana: Registro CENDA:3064.
- Ruiz Aguilera, A. (1985). *Metodología de la enseñanza de la Educación Física Tomo I*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Ruiz Aguilera, A. (1986). *Metodología de la enseñanza de la Educación Física Tomo II*. La Habana: Ed Pueblo y Educación.
- Ruiz Aguilera, A. (1999). *Metodología de la investigación educativa*. Brasil: Ed Grifo Chapecó.
- Ruiz Aguilera, A. (2007). *Teoría y metodología de la Educación Física y el Deporte Escolar*. Sto Domingo: Ed Aplusele.
- Ruiz Aguilera, A., & Valera O, E. (2001). *Las tendencias Pedagógicas contemporáneas. Valoración desde la perspectiva del proyecto*. La Habana.
- Sánchez Acosta, E. (2005). *Psicología del entrenamiento y la competencia*. La Habana: Ed Deportes.
- Sánchez Boñuelos, F. (1986). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Ed Gymnos.
- Sánchez Ortega, P., & Morales Hernández, X. (2000). *Educación musical y expresión corporal*. La Habana: Ed Pueblo y Educación.

- Santos Bouza, A. (1984). La clase de Gimnasia Rítmica deportiva. In A. O´Farrill Hernández, & A. Santos Bouza, *Gimnasia Rítmica Deportiva I* (pp. 194-200). La Habana: Ed Pueblo y Educación.
- Santos dos R, M., & Perera Díaz, R. (2011). *Estrategia para la introducción de la Gimnasia en las escuelas publicas y particulares de Minas de Gerais*. Matanzas. Cuba: Informe de investigación opción al título de Master en Ciencias de la Educación Física y Deportes.
- Saravi, J. (2000). *La iniciación deportiva y la intervención del adulto. Algunas reflexiones desde una perspectiva didáctica*. Buenos Aires, Argentina: Revista Digital, Lecturas en Educación Física y Deportes.
- Silvestre, M., & Zilberstein, J. (200). *Libro formato digital. ¿Como hacer más eficiente el aprendizaje?* Mexico: Ed CIEDE .
- Stoke, P. (1978). *Expresión corporal, guía didáctica para el docente*. Buenos Aires, Argentina.: Editorial Ricordi.
- Ukran, M. (1988). *Metodología del entrenamiento de los gimnastas*. La Habana: Ed Pueblo y Educación.
- V., P. (1993.). *Bases del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona.: Paidotribo.
- Valle Lima, A. (2007). *Metamodelos de la investigación pedagógica*. la Habana.
- Valle Lima, A. (2012). *La Investigación pedagógica. Otra mirada*. La Habana: Ed Pueblo y Educación.
- Vargas, I., & Copello Janjaque, M. (2006). *Selección de los contenidos para la preparación técnica a partir de la actividad competitiva*. La Habana: Tesis en opción al título de Máster en Metodología del entrenamiento deportivo.
- Vega Albo, Y., & González González, M. (2005). La preparación coreográfica en la asignatura Gimnasia Rítmica Básica. *Revista Acción*(1), 48-52.
- Velazquez, A. (2010). Propuesta de metodología para la planificación del entrenamiento. *Lecturas en Educación Física y Deportes. Revista Digital*.
- Verjoshanski, Y. V. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Ed Paidotribo.
- Vigostki, L. S. (1988). Interacción entre enseñanza y desarrollo. In L. S. Vigostki, *Selección de psicología de las edades. Tomo III*. Facultad de Psicología. Universidad de la Habana.
- Weineck, J. (1988). *Entrenamiento óptimo*. Barcelona: Ed Hispano Europea.

Zaldivar Pérez, B. (2011). *Qué se entrena. Bases fisiológicas de la adaptación al entrenamiento deportivo*. La Habana: Ed Deportes.

Zatsiorski v, M. (1989). *Metrología deportiva*. La Habana: Ed Pueblo y educación.

Anexo N° 1: Caracterización de la muestra seleccionada.

Características		Total	Por ciento
Nivel profesional	Licenciadas	6	66.6
	Técnico Medio	3	33.3
Desempeño profesional	Entrenadoras de gimnasia rítmica	2	88.8
	Profesoras de gimnasia rítmica	5	
	Coreógrafa	1	
	Directivo metodológico	1	11.1
Experiencia laboral (años)	Valor medio	4.3	
Muestra total	9		

Anexo N° 2: Guía para el análisis de documentos oficiales.

Documentos: Programa integral de preparación del deportista. Gimnasia rítmica y Programa de enseñanza para la iniciación deportiva.

Objetivos: Constatar los objetivos y contenidos de la técnica corporal precisando las orientaciones metodológicas dirigidas a la iniciación deportiva.

Tareas para la revisión y el análisis del documento.

1. Efectuar una lectura completa del documento, analizando los objetivos y contenidos principales de la técnica corporal en relación con el propósito final de la iniciación deportiva.
 2. Determinar la correspondencia entre los objetivos y contenidos de la categoría y los objetivos orientados para la técnica corporal.
 3. Comprobar si existen, o no, orientaciones para el tratamiento de la técnica corporal. Si existen, precisar sus objetivos, métodos, técnicas y ejercicios a utilizar.
-

Anexo N° 3. Encuesta a profesoras y entrenadoras de gimnasia rítmica.

Profesora: Usted ha sido seleccionada como parte de una investigación que tiene como objetivo mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica. Seguidamente se relacionan una serie de interrogantes que deseamos responda con la mayor sinceridad posible.

1. Conoce usted los elementos que componen la técnica corporal.
Si _____ No _____ En caso de respuesta positiva, menciónelos: _____
 2. Con que frecuencia trata en sus clases los contenidos relacionados con la técnica corporal.
1 vez a la semana _____, 2 veces a la semana _____, 3 veces a la semana _____, todos los días _____, cada 15 días _____, mensual _____, cuando puedo _____
 3. Que tiempo de su clase le dedica a la técnica corporal.
Menos de 30 minutos _____ entre 30 y 60 minutos _____ más de 60 minutos _____
 4. Utiliza usted algún ejercicio de movilización funcional para garantizar el tratamiento de la técnica corporal. Si _____ No _____Cuál (es) _____
 5. Durante el desarrollo de la clase en que momento le da tratamiento los contenidos relacionados con la técnica corporal.
Parte inicial _____ Parte principal _____ Parte final _____
 6. Concibe anticipadamente los ejercicios a realizar durante el tratamiento de la técnica corporal. Si _____ No _____ en ocasiones _____
 7. Para planificar las actividades de la técnica corporal se apoya en:
Programa de Preparación _____, experiencia personal _____, otras bibliografías _____
 8. Consideras que las alumnas de la iniciación deportiva están preparadas desde el punto de vista motriz para el tratamiento de la técnica corporal.
Si _____ No _____
 9. Te resulta cómodo el tratamiento a la técnica corporal en la iniciación deportiva.
 10. Te consideras preparado para impartir los contenidos relacionados con la técnica corporal
Si _____ No _____ parcialmente _____
 11. Has recibido algún tipo de superación o capacitación relacionada con el trabajo de la técnica corporal. Sí _____ No _____
-

Anexo N° 4. Guía de observación a clases de gimnasia rítmica.

Objetivo: Caracterizar las potencialidades y limitaciones del tratamiento a la técnica corporal en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica.

N°	Aspectos a observar: Atención didáctica y metodológica a la técnica corporal	Se observa	Se observa en parte	No se observa
1	Declaración de objetivos relacionados con la técnica corporal.			
2	Derivación gradual y proyección futura de los objetivos de la técnica corporal.			
3	Definición y enunciado de los objetivos y contenidos de la técnica corporal.			
4	Método de enseñanza en correspondencia con las particularidades de las alumnas.			
5	Empleo de una metodología para la enseñanza-aprendizaje.			
6	Utilización de medios necesarios para la enseñanza.			
7	Demostración y explicación por parte de la profesora.			
8	Corrección de errores y atención diferenciada.			
9	Tiempo de la clase dedicado a la técnica corporal.			
10	Uso de la terminología requerida.			
11	Realización de los ejercicios a partir de las bases técnicas de los elementos corporales.			
12	Concepción del trabajo de la técnica corporal en función del desarrollo multilateral.			
13	Realización ejercicios de la técnica corporal con énfasis en la bilateralidad.			
14	Utilización de ejercicios de movilización funcional.			
15	Realización suficiente de ejercicios y repeticiones.			
16	Planificación de los ejercicios.			
17	Control y evaluación de los ejercicios de la técnica corporal.			

Anexo N° 5 *Protocolo de solicitud entregado a los especialistas seleccionados como posibles expertos.*

Nombre: _____

Años de experiencia: _____ Centro de trabajo: _____

Compañero profesor, necesitamos como parte del método empírico de investigación “Criterio de experto” responda las siguientes preguntas de la forma más objetiva posible.

Marque con una “X” en la tabla siguiente, el valor que se corresponda con el grado de conocimiento que usted posee sobre el tema de técnica corporal en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica, (considere la escala que le mostramos de manera ascendente).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Realice una autovaloración del grado de influencia que cada una de las fuentes que le presentamos a continuación, han tenido en su conocimiento y criterio sobre la temática declarada anteriormente.

FUENTES DEL CONOCIMIENTO		ALTA	MEDIA	BAJA
1	Análisis e investigaciones teóricos / prácticas realizados por usted.			
2	Experiencia de trabajo.			
3	Trabajo de autores nacionales consultados.			
4	Trabajo de autores extranjeros consultados.			
5	Su propio conocimiento sobre el estado actual del problema tanto nacional como en el extranjero.			
6	Su intuición.			

Anexo N° 6: Valores constante para el cálculo del coeficiente **K** de cada uno de los expertos.

Fuentes del conocimiento		Grado de influencias		
		Alta	Media	Baja
1	Análisis teóricos realizados por usted.	0,3	0,2	0,1
2	Experiencia de trabajo.	0,5	0,4	0,2
3	Trabajo de autores nacionales consultados.	0,05	0,04	0,02
4	Trabajo de autores extranjeros consultados.	0,05	0,04	0,02
5	Su propio conocimiento sobre el estado actual del problema tanto nacional como en el extranjero.	0,05	0,04	0,02
6	Su intuición.	0,05	0,04	0,02

Anexo N°7: Coeficientes de competencia de los expertos seleccionados.

Expertos	1	2	3	4	5	6	Ka	Kc	K
1	0,3	0.5	0.05	0.05	0,05	0.05	1	9	0.95
2	0,3	0.5	0.05	0,05	0.04	0.05	0.99	9	0.945
3	0.2	0.5	0.02	0.04	0.02	0.05	0.83	8	0.815
4	0,3	0,5	0,05	0.05	0,04	0,04	0.98	9	0.94
5	0,2	0.5	0,04	0.02	0.02	0,02	0.8	7	0.75
6	0.2	0,5	0,04	0.02	0.02	0,02	0.8	7	0.75
7	0,3	0,4	0,04	0.02	0.02	0,02	0.8	7	0.75
8	0,3	0,5	0.05	0.05	0.04	0.05	0.99	8	0.895
9	0,3	0,5	0,04	0,04	0,02	0,04	0.94	7	0.82
10	0.3	0.4	0,04	0,04	0,02	0,05	0,85	7	0.775

Anexo N° 8: Modelo de planilla entregada a los expertos para la emisión de sus criterios

Nombre: _____

Compañero profesor, usted ha sido seleccionado por su experiencia y nivel docente metodológico para que dé sus valoraciones acerca de la propuesta de ejercicios de movilización funcional para el perfeccionar la enseñanza-aprendizaje de la técnica corporal de gimnasia rítmica en la iniciación deportiva.

La evaluación debe ajustarse a lo siguiente:

- * Que sea asequible: Deben expresarse con la suficiente claridad para que sea posible su implementación en la iniciación deportiva.
- * Que sea generalizable: Por sus condiciones de aplicabilidad y de factibilidad permite la extensión del resultado si el contexto es semejante, con igual particularidad.
- * Que tenga pertinencia: Por su importancia, por su valor social y las necesidades a que da respuesta.
- * Que sea factible: Posibilidad real de su utilización acorde a los recursos que requiere.
- * Que tenga validez: Se refiere a la condición del resultado cuando este permite el logro de los objetivos para lo cual fue concebido.

A continuación, ofrecemos una escala valorativa para favorecer su emisión de criterio por indicador.

	Aspectos	Muy aceptable (MA)	Bastante aceptable (BA)	Aceptable (A)	Poco aceptable (PA)	Inadecuada (I)
1	Asequibilidad.					
2	Nivel Generalizable.					
3	Nivel de pertinencia.					
4	Factibilidad.					
5	Validez.					

Otras opiniones _____

Anexo N° 9: Evaluación otorgada por los expertos a cada uno de los indicadores.

EXPERTOS	INDICADORES				
	Asequibilidad	Nivel de generalización	Nivel de pertinencia	Factibilidad	Validez
E1	MA	MA	MA	MA	MA
E2	MA	MA	MA	MA	MA
E3	BA	BA	BA	MA	A
E4	MA	MA	MA	A	MA
E5	MA	A	MA	MA	MA
E6	BA	BA	BA	A	MA
E7	MA	MA	MA	BA	BA
E8	MA	BA	MA	MA	MA
E9	BA	A	BA	A	MA
E10	MA	MA	MA	BA	BA

Anexo N° 10: Frecuencias absolutas de las evaluaciones por aspectos.

INDICADORES			CRITERIOS			
	MA	BA	A	PA	I	Total
1	7	3	0	0	0	10
2	5	2	3	0	0	10
3	7	3	0	0	0	10
4	5	2	3	0	0	10
5	7	2	1	0	0	10
Total	31	12	7			

Anexo N° 11: Frecuencias acumuladas de las evaluaciones por indicadores.

Indicadores	CRITERIOS			
	MA	BA	A	PA
1	7	10	10	10
2	5	7	10	10
3	7	10	10	10
4	5	7	10	10
5	7	9	10	10
Total	31	43	50	50

Anexo N° 12: *Frecuencias relativas acumuladas de las evaluaciones por aspectos*

Indicadores	CRITERIOS			
	MA	BA	A	PA
1	0.700	1.000	1.000	1.000
2	0.500	0.700	0.900	0.900
3	0.700	1.000	1.000	1.000
4	0.500	0.700	1.000	1.000
5	0.700	0.900	1.000	1.000
