

## **LA GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA: UN "DEPORTE" EN LA EDAD ESCOLAR**

*Autora Dña. Aurora Llopis Garrido*

### **I. INTRODUCCIÓN**

La Gimnasia Rítmica es una de las prácticas que con satisfactoria acogida es recibida por los centros escolares como actividad extraescolar; esto es debido a los bajos requerimientos que solicita para su desarrollo: un gimnasio o sala de usos múltiples, que hoy en día poseen la mayoría de los colegios, un equipo de música, que en muchas ocasiones es aportado por la entrenadora al igual que las músicas que utilizará, y un material pequeño, como son pelotas, cuerdas, aros,... que si bien el colegio no dispone de él, son las propias alumnas quién lo llevan. Todo ello facilita la puesta en marcha de esta actividad.

Del mismo modo y transcurridas las primeras semanas del curso comienzan a surgir algunos inconvenientes, como pueden ser: grupos muy numerosos, o en otros casos muy heterogéneos, falta de tiempo para atender las necesidades de las "futuras gimnastas", etc. De tal manera que la labor de la entrenadora se convierte en una búsqueda por encontrar ejercicios que puedan realizar todas las niñas a su cargo, y en una lucha por "estirar" el tiempo de trabajo en los horarios que le han sido asignados. Ello conlleva a un replanteamiento de objetivos sobre el proyecto inicial y en algunas situaciones a una experiencia incómoda por no llamar estresante tanto para las alumnas como para la entrenadora.

El presente trabajo es consecuencia de la preocupación por encontrar nuevas vías que aporten alguna alternativa a la situación que vive la Gimnasia Rítmica en el ámbito escolar, y al haber vivido personalmente experiencias similares.

A modo de aclaración, debo señalar que se utilizarán términos "femeninos" al dirigiéndonos a las profesionales y participantes de este tipo de actividades, ya que de forma mayoritaria son profesoras, maestras, entrenadoras y alumnas las que tradicionalmente han llevado a cabo el desarrollo de estos contenidos en la escuela; no obstante este tratamiento no pretende excluir a ningún profesional ni alumno que se sienta interesado por el tema, simplemente se rige por la norma de la "mayoría".

### **OBJETIVOS DE ESTE DEPORTE EN EL CONTEXTO ESCOLAR**

Los objetivos de la gimnasia rítmica deportiva en el ámbito escolar se distancian en gran medida de los que contempla como deporte de competición. En nuestro caso no

existe la intención de formar a una gimnasta, tal como entendemos ese concepto desde el punto de vista deportivo, sino que nuestro interés se centra más en la educación a través de movimientos armónicos y rítmicos que desarrollen las capacidades físicas y expresivas de las alumnas.

En este sentido quizás deberíamos retomar como fuente de inspiración los pilares que fundamentaron la "Gimnasia expresiva" de Rudolf Bode a principios del siglo XX: (Citado por Langlade A. Y Rey N. (1970))

- la necesidad instintiva y natural de movimiento que tiene el niño.
- el principio de totalidad; el cual sugiere, que cualquier movimiento que se realice, debe dar oportunidad a que la unidad mente-espíritu actúe en forma armónica y rítmica.
- el principio de cambio rítmico; para el cuál, todo movimiento debe ser la expresión de un constante y rítmico pasaje de estados de tensión a estados de relajamiento.
- el principio de la economía; sólo los movimientos totales del hombre, que permiten ese rítmico accionar de contracción y relajamiento cuando son elevados por la participación del espíritu, son económicos. (...) Cada movimiento individual tiene un carácter continuo y rítmico.

En este aspecto nos orientamos hacia el objetivo planteado en el Diseño Curricular del Área de Educación Física en Primaria referido a la Expresión Corporal:

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

Con lo cuál necesitamos conocer qué contenidos son los que nos aporta la gimnasia rítmica y seleccionar los que consideremos interesantes en el desarrollo de nuestra labor. Para ello es necesario conocer también, cuales son las capacidades, intereses y gustos de nuestras alumnas, qué medios tenemos a nuestra disposición y qué expectativas tiene el centro de esta actividad. (Los contenidos aparecen reflejados en el apartado correspondiente a "Características específicas del deporte")

## **II. CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DEL DEPORTE**

### **ASPECTOS TÉCNICOS**

#### **A) ELEMENTOS CORPORALES**

Los elementos corporales van a constituir la base de cualquier ejercicio; ellos son el objetivo principal en el trabajo inicial de la gimnasia rítmica. En el ámbito escolar forman el bloque de contenidos fundamentales de nuestro trabajo.

Se clasifican en dos grandes grupos:

Grupos fundamentales

Saltos

Equilibrios

Giros

Flexibilidad/ondas

Otros grupos

Desplazamientos

Saltitos

Balancesos y circunducciones

Vueltas

**B) APARATOS:**

### **1. Cuerda**

Grupos fundamentales -Elementos corporales-

Equilibrios

Giros

Flexibilidad y ondas

Elementos aparato

1) Vueltas de la cuerda abierta o plegada, sujeta con dos manos por los extremos, con paso completo en la cuerda (Saltos y saltitos)

2) Lanzamientos y recuperaciones

3) Escapadas de un cabo

4) Rotaciones

5) Manejo: balanceos, circunducciones, movimientos en ocho, velas

### **2. Aro**

Grupos fundamentales -elementos corporales-

Equilibrios

Giros

Flexibilidad y ondas

Elementos aparato

Rodamientos

Rotaciones

Lanzamientos y recuperaciones

Pasos a través del aro

Elementos por encima del aro

Manejo: balanceos, circunducciones, movimientos en ocho

### **3. Balón**

Grupos fundamentales -elementos corporales-

Saltos

Giros

Elementos aparato

Lanzamientos y recuperaciones

Rebotes activos

Rodamientos libres

Manejo: impulsos, balanceos, circunducciones, movimientos en ocho, inversiones

### **4. Mazas**

Grupos fundamentales -elementos corporales-

Saltos

Giros

Flexibilidad y ondas

Elementos aparato

Pequeños círculos

Molinos

Lanzamientos y recepciones

Golpes

Manejo: impulsos, balanceos, circunducciones, movimientos en ocho de los brazos y del aparato

Movimientos asimétricos

### **5. Cinta**

Grupos fundamentales -elementos corporales-

Saltos

Equilibrios

Flexibilidad y ondas

Elementos aparato

Serpentinas

Espirales

Lanzamientos y recepciones

Escapadas

Manejo: impulsos, balanceos, circunducciones, movimientos en ocho

Pasos a través y por encima del dibujo

## PREPARACIÓN FÍSICA

Tradicionalmente la preparación física aplicada en Gimnasia Rítmica ha venido de la mano de la danza. Actualmente se ha venido adaptando a las nuevas tendencias lo que le ha llevado a una orientación hacia la danza contemporánea, esto ha provocado un alejamiento de los cánones clásicos, si bien, sin perder la disciplina y los elementos básicos que estructuran el trabajo de este contenido.

Por otro lado siempre ha existido una preparación física basada en el desarrollo de las cualidades físicas condicionales y coordinativas. El entrenamiento en Gimnasia rítmica necesita de una preparación física general en la cual se trabajan todas las cualidades físicas siguiendo un tratamiento globalizado y atendiendo las capacidades de las niñas según su desarrollo motor. Una vez conseguida una preparación física general básica se comienza el trabajo específico que consistirá en el desarrollo de aquellas capacidades físicas fundamentales en el entrenamiento de este deporte. En este sentido y tal como señala Fernández del Valle, A. (1991) las facultades específicas en gimnasia rítmica son: flexibilidad especial, resistencia especial, fuerza, rapidez (velocidad), habilidad manual, precisión, coordinación y equilibrio.

El error que no podemos permitirnos es querer aplicar en la escuela un entrenamiento dirigido a un grupo de competición, independientemente del nivel de dicho equipo, modificándolo simplemente con una disminución de las cargas.

Todo este trabajo se planificará a través de actividades lúdicas que motiven a las participantes hacia la actividad, que favorezcan el trabajo en equipo tanto como el desarrollo personal y que despierten un interés por el movimiento como posibilidad expresiva del cuerpo. Estos juegos y actividades se desarrollarán bajo un fondo musical, el cuál favorecerá la capacidad creativa de las alumnas facilitando la realización de los mismos.

### **III. PROPUESTA METODOLÓGICA PARA UNA GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA ESCOLAR**

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

## PROGRAMACIÓN

### OBJETIVOS:

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

- Descubrir las posibilidades del cuerpo como instrumento de expresión y comunicación
- Iniciar en el trabajo rítmico a partir de asociaciones entre el movimiento natural y las estructuras rítmicas
- Facilitar el conocimiento de las calidades del movimiento
- Fomentar la creatividad
- Introducir los elementos fundamentales de la danza
- Despertar el interés hacia las actividades corporales de carácter rítmico-expresivo
- Desarrollar una preparación física básica

#### B) Objetivos específicos de la Gimnasia Rítmica Deportiva:

- Buscar una preparación física específica
- Iniciar, o en su caso, perfeccionar en trabajo de manos libres
- Introducir el trabajo con aparatos o bien perfeccionarlo
- Participar en competiciones o eventos deportivos similares

#### C) Objetivos del centro escolar (dependerá de cada colegio):

- Ofrecer a los alumnos/as actividades que complementen su formación durante el periodo escolar
- Organizar eventos que permitan la participación de los alumnos/as

### CONTENIDOS:

#### A) Preparación física

- Cualidades físicas condicionales: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad
- Cualidades físicas coordinativas: capacidad de dirección, capacidad de ritmo, capacidad de diferenciación, capacidad de equilibrio, capacidad de reacción.

#### B) Específicos de Gimnasia Rítmica Deportiva

- Manos libres: posiciones y movimientos de brazos, posiciones y movimientos de piernas, desplazamientos, balanceos y circunducciones, flexibilidad y ondas, equilibrios, giros y vueltas, saltos, preacrobacias y acrobacias.

- Cuerda: movimientos circulares y balanceos, saltitos, saltos, lanzamientos y recogidas, enrollamientos y sueltas de cabo.

- Pelota: movimientos circulares, rebotes activos, rotaciones, rodamientos, lanzamientos y recepciones, equilibrios de la pelota sobre alguna parte de cuerpo.

- Ejercicio de conjunto o individual

### MATERIALES E INSTALACIONES:

Disponemos de un gimnasio o sala amplia, un equipo de música y cintas o CDs con temas musicales apropiados. En cuanto al material específico existen en el centro pelotas de goma y cuerdas. (no es necesario que sean las oficiales)

Se han elegido estos dos aparatos por diversas razones:

- los hay en muchos centros como material de E.F.
- son los más cercanos a las niñas en sus juegos, por lo tanto en la mayoría de los casos existe una experiencia previa respecto a su manipulación.
- son los de más fácil manipulación en gimnasia rítmica.
- son los más baratos en el caso que se tengan que comprar

### CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO:

Edad: de 6 a 12 años

Número: 25

Cualidades físicas: capacidades motrices normales para el periodo madurativo en el que se encuentran las alumnas, en algunos casos superiores estando determinadas por las experiencias motrices anteriores.

Motivación: Interés inicial por la actividad

### TEMPORALIZACIÓN

El horario asignado es de una hora y media semanal, lo que se traduce si comenzamos el curso en octubre y terminamos a final de mayo, exceptuando los periodos vacacionales en: 31 sesiones (46 horas y media)

### COMPETICIONES Y EXHIBICIONES

Competición durante la semana cultural: 4ª semana de febrero

Exhibición: Fiesta final de curso: 1ª ó semana de junio

### PLANIFICACIÓN ANUAL

Distribuimos el tiempo de trabajo en cinco periodos:

- 1) Introducción al movimiento rítmico. Octubre (5 sesiones)
- 2) Iniciación al trabajo específico de GRD; manos libres. Noviembre (4 sesiones)
- 3) Iniciación al trabajo específico de GRD; pelota. Diciembre-Enero (6 sesiones)
- 4) Periodo de "competición". Enero-Febrero (5 sesiones)
- 5) Iniciación al trabajo específico de GRD; cuerda. Marzo (4 sesiones)
- 6) Periodo de preparación para los ejercicios de conjunto. Abril-Mayo (7 sesiones)

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS POR SESIÓN

OCTUBRE (Movimiento rítmico)	CONTENIDOS
3	PI: Presentación PP: A) Introducción a la gimnasia de expresión (ejerc. De oscilación, tensión, lanzamiento y relajamiento, etc.) B) Juegos de ritmo PF: Estiramientos
10	PI: Juegos de ritmo PP: A) Gimnasia de expresión (ejerc. De empuje, tracción, resistencia, etc.) B) Iniciación a la danza (posiciones de pies y brazos en clásico y contemporáneo) PF: Trabajo de flexibilidad
17	PI: Iniciación a la danza (barra) PP: A) Trabajo de velocidad relacionado con la capacidad de reacción y la capacidad de dirección. B) Desplazamientos (Pasos de marcha, carrera, pasos rítmicos, combinaciones simples); Juegos con música PF: Trabajo de flexibilidad
24	PI: Iniciación a la danza (suelo) PP: A) Trabajo de fuerza dirigido a los "saltos" B) Iniciación a los saltos (extendido, agrupado, zancadas, tijeras) PF: Trabajo de flexibilidad
31	PI: Trabajo de danza (barra y suelo) PP: A) Pasos fundamentales (Chassé, galope, paso + salto, paso de vals) B) Combinaciones de pasos y saltos PF: Trabajo de flexibilidad
NOVIEMBRE (Manos libres) 7	PI: Trabajo de danza (barra y suelo) PP: A) Balanceos, circunducciones, ondas y ochos B) Iniciación a equilibrios PF: Trabajo de flexibilidad
14	PI: Trabajo de danza (barra y suelo) PP: A) Equilibrios B) Iniciación a vueltas y giros PF: Trabajo de flexibilidad
21	PI: Trabajo de danza (barra y suelo) PP: A) Giros desde distintas posiciones B) Balanceos, circunducciones, ondas y ochos PF: Trabajo de flexibilidad
28	PI: Trabajo de danza (barra y suelo) PP: A) Volteos B) Equilibrios PF: Trabajo de flexibilidad
DICIEMBRE (Pelota) 5	PI: Trabajo de danza (barra y suelo) PP: A) Balanceos y circunducciones con pelota B) Trabajo de fuerza + saltos PF: Trabajo de flexibilidad
12	PI: Trabajo de danza (barra y suelo) PP: A) Rebotes (suelo y cuerpo; individual y por parejas) B) Combinaciones balanceos y circunducciones + rebotes



19	<p>PI: Trabajo de danza (barra y suelo)                  PP: A) Rotaciones sobre el suelo y sobre el cuerpo                  B) Rodamientos sobre el suelo + saltos                  PF: Trabajo de flexibilidad</p>
ENERO (pelota) 9	<p>PI: Trabajo de danza (barra y suelo)                  PP: A) Recordamos, Balanceos y circunducciones, botes y rotaciones                  B) Rodamientos sobre el cuerpo                  PF: Trabajo de flexibilidad</p>
16	<p>PI: Trabajo de danza (barra y suelo)                  PP: A) Lanzamientos y recepciones de pelota                  B) Combinaciones sencillas de elementos aparato                  PF: Trabajo de flexibilidad</p>
23	<p>PI: Trabajo de danza (barra y suelo)                  PP: A) Combinaciones de elementos corporales y elementos aparatos                  (lanz. + giro + recepción; rodam. + salto + recogida, etc. )                  B) Nuevas combinaciones (rotac. + equil. ; rodam. Cp. + desplaz.)                  PF: Trabajo de flexibilidad</p>
30 (Periodo de "competición")	<p>PI: Trabajo de danza (barra y suelo)                  PP: A) Trabajo por grupos de las combinaciones elegidas (Gr. Manos                  libre y Gr. Pelota)                  B) Introducción del ejercicio con música                  PF: Trabajo de flexibilidad</p>
FEBRERO (Periodo de "competición") 6	<p>PI: Trabajo de danza (barra y suelo)                  PP: A) Saltos y giros                  B) Secuenciación de las combinaciones elegidas                  PF: Trabajo de flexibilidad</p>
13	<p>PI: Trabajo de danza (barra y suelo)                  PP: A) Volteos y equilibrios                  B) Montaje base con música                  PF: Introducción de los elementos "propios" con la música</p>
20	<p>PI: Trabajo de danza (barra y suelo)                  PP: Montajes (por partes y enteros)                  PF: Estiramientos</p>
27	COMPETICIÓN
MARZO (Cuerda) 6	<p>PI: Trabajo de danza (barra y suelo)                  PP: A) Balanceos y circunducciones con cuerda                  B) Equilibrios, giros, flexibilidad y ondas (sin aparato)                  PF: Trabajo de flexibilidad</p>
13	<p>PI: Trabajo de danza (barra y suelo)                  PP: A) Saltitos con y sin desplazamiento sobre la cuerda                  B) Balanceos y circunducciones, y movimientos en ocho con cuerda                  PF: Trabajo de flexibilidad</p>
20	<p>PI: Trabajo de danza (barra y suelo)                  PP: A) Lanzamientos y recepciones de la cuerda (de 1 y 2 cabos)                  B) Equilibrios, giros, flexiones y ondas                  PF: Trabajo de flexibilidad</p>
27	<p>PI: Trabajo de danza (barra y suelo)                  PP: A) Enrollamientos de la cuerda, lanzamientos y recepciones                  B) Saltos                  PF: Trabajo de flexibilidad</p>

ABRIL (Preparación ejercicios de conjunto) 3	PI: Trabajo de danza (barra y suelo) PP: A) Saltos con la cuerda extendida y cada extremo sujeto por una mano B) Combinaciones sencillas PF: Trabajo de flexibilidad
10	PI: Trabajo de danza (barra y suelo) PP: A) Introducción del ejercicio de conjunto con cuerda y pelota B) Transmisiones de los distintos aparatos PF: Trabajo de flexibilidad
24	PI: Trabajo de danza (barra y suelo) PP: A) Lanzamientos y recepciones de los diferentes aparatos B) Recordar secuencias de pelota PF: Trabajo de flexibilidad
MAYO (Preparación ejercicios de conjunto) 8	PI: Trabajo de danza (barra y suelo) PP: A) Enlazar distintas secuencias de pelota y cuerda con transmisiones o con lanzamientos y recepciones B) Formaciones en el espacio; desplazamientos de una formación a otra. PF: Trabajo de flexibilidad
15	PI: Trabajo de danza (barra y suelo) PP: A) Trabajar con música los diferentes enlaces B) Repetir con música las secuencias y enlaces montados PF: Estiramientos
22	PI: Trabajo de danza (barra y suelo) PP: A) Ejercicios por partes y enteros PF: Estiramientos
29	PI: Trabajo de danza (barra y suelo) PP: A) Ejercicios por partes y enteros PF: Estiramientos

PI: parte inicial; PP: parte principal; PF: parte final

5 de JUNIO: EXHIBICIÓN

### CONSIDERACIONES DIDÁCTICAS

- 1) Dividir el grupo clase en dos subgrupos en función de la edad y las experiencias previas.
- 2) Cada sesión debe estar diseñada de manera que la parte inicial y la final se realicen de forma conjunta atendiendo a la diferencia de nivel.
- 3) La parte principal se compone de dos apartados A y B; en algunas ocasiones los ejercicios de la parte A serán repetidos por el grupo de menor nivel en la misma sesión, obviando la parte B
- 4) Los montajes individuales tendrán la misma música y estructura, diferenciándose únicamente por los elementos "propios" que cada alumna de forma individual halla querido introducir.
- 5) Los ejercicios de conjunto darán cabida a todas las gimnastas que hallan participado en el curso. Se prepararán bien un ejercicio por subgrupo, o un ejercicio en el cual de forma continua vayan incorporándose y retirándose pequeños grupos de gimnastas.

## BIBLIOGRAFÍA

- AAVV (1992)** Propuestas de secuencia Educación Física. Escuela española. Madrid
- ABRUZZINI, E. (1997)** Código de puntuación Gimnasia Rítmica Deportiva. Federación Internacional de Gimnasia
- BODO-SCHMID, A. (1985)** Gimnasia rítmica deportiva. Hispano europea. Barcelona
- CASTAÑER M. Y CAMERINO O. (1991)** La educación física en la enseñanza primaria. Inde. Barcelona
- FERNANDEZ, A. (1991)** Gimnasia rítmica. COI
- HAHN, E. (1988)** Entrenamiento con niños. Martínez Roca. Barcelona
- LANGLADE, A. Y REY N. (1970)** Teoría general de la gimnasia. Stadium. Buenos Aires
- MENDIZABAL, S. Y MENDIZABAL, I. (1985)** Iniciación a la gimnasia rítmica. Gymnos. Madrid
- RIBAS, J. (1989)** Educación para la salud en la práctica deportiva escolar. Unisport. Málaga
- ROMERO, S. (1995)** Diseño curricular del área de educación física en primaria. Wanceulen. Sevilla