

EJERCICIOS CON MATERIALES ALTERNATIVOS FOMENTANDO LA PERCEPCIÓN PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS EN GIMNASIA RÍTMICA



Sara González Pérez

Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Trabajo Fin de Grado

Tutor: Dr. Juan Oliver Coronado

Curso 2017/2018

Este documento utiliza lenguaje no sexista. Las referencias a personas o colectivos citados en el texto en género masculino, por economía del lenguaje, debe entenderse como un género gramatical no marcado. Cuando proceda, será igualmente válida la mención en género femenino.

Este documento utiliza las normas de estilo de la American Psychological Association (A.P.A) recogidas en su manual de publicaciones. Concretamente se ha utilizado la tercera edición traducida de la sexta en inglés. Quinta reimpresión.

ÍNDICE

RESUMEN	6
ABSTRACT	6
INTRODUCCIÓN.....	7
MARCO TEÓRICO	8
1. HABILIDADES MOTRICES	8
<input type="checkbox"/> Clasificación de las habilidades motrices	9
<input type="checkbox"/> Evolución de las habilidades motrices.....	10
2. GIMNASIA RÍTMICA	12
<input type="checkbox"/> Generalidades de las composiciones.....	13
<input type="checkbox"/> Aparatos (normativa senior FIG).....	13
<input type="checkbox"/> Categorías	14
<input type="checkbox"/> Competiciones	14
<input type="checkbox"/> Metodología.....	15
3. GIMNASIA RÍTMICA Y HABILIDADES MOTRICES	16
- Giros.....	16
- Saltos.....	16
- Equilibrios.....	17
- Cuerda.....	17
- Aro	17
- Pelota	17
- Mazas	18
- Cinta.....	18
4. GIMNASIA RÍTMICA Y MÚSICA	19
OBJETIVO	19
METODOLOGÍA.....	20

Ejercicios con materiales alternativos fomentando la percepción para el desarrollo de las HME
en GR -Trabajo de fin de grado

1. INSTRUMENTO	20
2. VARIABLES.....	20
o Aparato.....	20
o Habilidades motrices.....	20
o Materiales.....	21
o Nivel.....	21
o Estilo de enseñanza	21
o Música.....	21
3. PROCEDIMIENTO	21
DESARROLLO.....	22
1. CUERDA.....	23
2. ARO.....	30
3. PELOTA.....	37
4. MAZAS	44
5. CINTA.....	51
CONCLUSIONES.....	58
□ Limitaciones	59
□ Aplicaciones prácticas y futuras líneas de investigación.....	59
Referencias	60

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Cuerda desplazamientos	23
Tabla 2 Cuerda saltos	24
Tabla 3 Cuerda rotaciones	25
Tabla 4 Cuerda lanzamientos	26
Tabla 5 Cuerda recepciones.....	27
Tabla 6 Cuerda bote.....	28
Tabla 7 Cuerda rodamientos.....	29
Tabla 8 Aro desplazamientos	30
Tabla 9 Aro saltos.....	31
Tabla 10 Aro rotaciones	32
Tabla 11 Aro lanzamientos.....	33
Tabla 12 Aro recepciones	34
Tabla 13 Aro bote	35
Tabla 14 Aro rodamientos	36
Tabla 15 Pelota desplazamientos.....	37
Tabla 16 Pelota saltos	38
Tabla 17 Pelota rotaciones.....	39
Tabla 18 Pelota lanzamientos	40
Tabla 19 Pelota recepciones	41
Tabla 20 Pelota bote	42
Tabla 21 Pelota rodamientos	43
Tabla 22 Mazas desplazamientos	44
Tabla 23 Mazas saltos.....	45
Tabla 24 Mazas rotaciones	46
Tabla 25 Mazas lanzamientos.....	47
Tabla 26 Mazas recepciones.....	48
Tabla 27 Mazas bote.....	49
Tabla 28 Mazas rodamientos	50
Tabla 29 Cinta desplazamientos	51
Tabla 30 Cinta saltos	52

Tabla 31 Cinta rotaciones	53
Tabla 32 Cinta lanzamientos	54
Tabla 33 Cinta recepciones.....	55
Tabla 34 Cinta bote	56
Tabla 35 Cinta rodamientos.....	57

ÍNDICE DE FIGURAS

Ilustración 1: Representación gráfica evolutiva (Gallahue y Donnelly, 2003)	12
---	----

EJERCICIOS CON MATERIALES ALTERNATIVOS FOMENTANDO LA
PERCEPCIÓN PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES
ESPECÍFICAS EN GIMNASIA RÍTMICA

RESUMEN

El objetivo de esta propuesta es la búsqueda de una metodología para el aprendizaje y desarrollo de las habilidades motrices específicas en el deporte de la gimnasia rítmica. Para ello, se ha creado una batería de ejercicios específicos para cada uno de los aparatos de gimnasia rítmica (cuerda, aro, pelota, mazas y cinta), usando como material de trabajo material no propio de este deporte.

En estas actividades se utilizan las técnicas de instrucción directa y de búsqueda. Además, en ocasiones se utiliza la música como variable de dichas actividades.

La batería de ejercicios consta de siete actividades para cada aparato, cada una de ella específica para el desarrollo de una habilidad motriz o una combinación de estas.

Las actividades propuestas están enfocadas para la iniciación deportiva de este deporte, tanto en clubes deportivos, como en centros educativos, con la intención de ampliar materiales a utilizar.

Palabras claves: gimnasia rítmica, habilidades motrices, metodología, música, materiales alternativos, aparatos, actividades.

ABSTRACT

The aim for this proposal is the seek for a methodology for teaching and developing motor skills specific for rhythmic gymnastics. For doing so, a battery of exercises specific for each item used in rhythmic gymnastics (rope, ring, ball, mace and ribbon), by using equipment which is not typical for this sport as work material. Direct instruction and seeking techniques are used in these activities. In addition, music is sometimes used as a variable in such activities. This battery of exercises is made up by seven activities per item, each of them being specific for the development of a motor skill, or a combination of some of them.

The activities proposed are focused on the initiation for this sport, in sport clubs as well as in educative centres, with the intention to amplify the equipment to use.

Keywords: rhythmic gymnastics, motor abilities, methodology, music, alternative materials, items, activities

INTRODUCCIÓN

El trabajo que aquí presento es una propuesta para la iniciación en gimnasia rítmica. Con esta propuesta intento buscar formas alternativas, de enseñar, en iniciación, las habilidades motrices específicas de la gimnasia rítmica de una forma quizás diferente e innovadora a lo que estamos acostumbrados.

En los primeros años del niño, la base que primero hay que enseñar son las habilidades motrices básicas y genéricas, ya que, sin ellas, el niño no es capaz de realizar actividad física. Una vez asimiladas, llega el momento de aprender las habilidades motrices específicas, las cuales las encontramos en todos los deportes. (Batalla Flores, 2000). Son éstas las que queremos trabajar y conseguir de una manera diferente, pero siempre adaptándola al deporte de la gimnasia rítmica.

La gimnasia rítmica es un deporte con una técnica perfectamente delimitada y estudiada, que se basa en la ejecución de diferentes elementos o dificultades de forma individual o en conjuntos, con la presencia de una música. (Peregot & Duran Delgado, 2002). Por estas características estas autoras coinciden en que el método más habitual para la enseñanza de esta disciplina es la instrucción directa debido a su gran contenido técnico (Peregot & Duran Delgado, 2002).

Sin embargo, aunque la forma directa sea lo más aconsejado para el trabajo de la técnica en esta disciplina, existen métodos pedagógicos más abiertos como la resolución de problemas y la participación creativa, con los que se favorecen la autonomía de los alumnos, la creatividad y la imaginación. (Mayolas Pi, 2011). En esta propuesta que se presenta, es uno de los aspectos más importantes, ya que la basaré en el aprendizaje de las habilidades motrices específicas de la gimnasia rítmica mediante estilos más creativos, como el descubrimiento guiado.

La gimnasia rítmica cuenta con cinco modalidades diferentes o aparatos, los cuales son la cuerda, pelota, aro, mazas y cinta. Por otro lado, cada ejercicio va acompañado de una música con una duración de entre 1'15''-1'30'' individuales y 2'15''-2'30'' en conjuntos (Fédération Internationale de Gymnastique, 2018). La propuesta es una batería de ejercicios alternativos para trabajar las habilidades motrices ligadas a los aparatos de esta disciplina. Además, en algunos usaré la música como recurso para trabajar la expresión corporal y ritmo de los alumnos.

Cabe aclarar que esta idea, la considero una alternativa complementaria a un entrenamiento de gimnasia rítmica, ya que como he mencionado anteriormente, es un deporte muy complejo, el cual está compuesto por muchos aspectos que no se trabajarán en este tipo de ejercicios. Las actividades que propongo se basarán en el desarrollo de las habilidades motrices de este deporte. Con alternativa me refiero, a la búsqueda de una metodología diferente, buscando fomentar el aspecto de decisión y percepción de los alumnos, dejando a un lado la ejecución. Para ello, he seleccionado un material no propio de la gimnasia rítmica, que sustituya a los aparatos específicos de ésta.

Estos ejercicios y metodología están pensados para la iniciación deportiva. Con esto, no solo pretendo referirme a una iniciación en un club o escuela deportiva, sino también a la introducción en un centro educativo. Con diferente hablo de ejercicios y juegos mediante el uso de materiales no específicos de esta disciplina, ya sean materiales de educación física, reciclados u otros objetos determinados.

MARCO TEÓRICO

1. HABILIDADES MOTRICES

Según Batalla, Flores (2016), entendemos por habilidad motriz, la competencia (grado de éxito de una finalidad), de un sujeto frente a un objetivo dado, aceptando que, para la consecución de este objetivo, la generación de respuestas motoras, el movimiento, desempeña un papel primordial e insustituible.

Bárbara Knapp, basándose en Guthrie la define como “la capacidad, adquirida por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de

certeza, y frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas cosas”. (Knapp, 2014, pág. 1).

- **Clasificación de las habilidades motrices**

Existen numerosas clasificaciones de habilidades motrices. Sánchez Bañuelos (1986), las clasifica de la manera siguiente:

- Habilidades motrices básicas

Por habilidades motrices básicas entendemos aquellos actos motores que se llevan a cabo de forma natural y que constituyen la estructura sensomotora básica, soporte del resto de las acciones motrices que el ser humano desarrolle. Estas habilidades son comunes a todos los individuos. (Díaz Rivero & Cidoncha Falcón, 2014)

Como habilidad motriz básica nos referimos a las acciones de andar, correr, saltar, girar, lanzar y recibir. (Batallas Flores, 2000)

Estas habilidades motrices básicas a su vez se pueden clasificar. Según Sánchez Bañuelos (1986) se distinguen en movimientos que implican el manejo del propio cuerpo y en movimientos que implican el manejo de objetos. Dentro de esta división, Batalla Flores, (2000) las clasifica de la siguiente manera:

- Movimientos que implican el manejo del propio cuerpo
 - Desplazamientos: cuya función es la traslación del sujeto de un punto a otro del espacio. Hay desplazamientos habituales (marcha, carrera) y no habituales. Dentro de estos últimos distinguimos desplazamientos activos (horizontales y verticales) y pasivos (transportes)
 - saltos: es la acción de levantarse del suelo gracias al impulso del tren inferior.
 - giros: movimientos de rotación del conjunto del cuerpo alrededor de uno de sus ejes longitudinal, transversal y anteroposterior

- Movimientos que implican el manejo de objetos: manejo y control de objetos, gran variedad de acciones. Distinguimos dentro de estas las habilidades que se ejecutan con las manos, cabeza, pies o mediante el uso de objetos.

- Habilidades motrices genéricas

Son la combinación de dos o más habilidades motrices básicas. Pueden ser aplicadas en diferentes situaciones de juego, de manera que no poseen gran especialización. Estas habilidades pueden ser: botar, conducir, pasar, golpear, fintar, etc. (Knapp, 2014).

- Habilidades motrices específicas

Son las habilidades propias de los diferentes deportes. Una vez que se han afianzado las habilidades motrices básicas y genéricas. (Navarro García, 2009).

Hidalgo Gallardo (2013), las define como técnica o patrón de movimiento específico de un deporte. Por ejemplo, lanzar una cinta en gimnasia.

- Habilidades motrices especializadas

Son las habilidades propias de los puestos específicos de los diferentes deportes. (Batallas Flores, 2000) Clasificación según el modelo motriz de Gallahue, en el cual se utilizan las habilidades motrices respecto del aprendizaje de un deporte en específico.

Por ejemplo, en gimnasia podría ser un lanzamiento de cinta con el pie realizando a su vez una rueda lateral.

- **Evolución de las habilidades motrices**

Todo el conjunto de habilidades motrices básicas desarrolladas y aprendidas constituyen la base de aprendizajes posteriores. Esta evolución de

habilidades motrices básicas a específicas va ligada al propio alumno. (Batallas Flores, 2000)

Es decir, la autonomía de un niño en una habilidad determinada y el dominio de la misma dependen, en gran medida, de la cantidad de práctica y de la calidad de la misma. O sea, de las experiencias motrices reales en cada una de las habilidades. (Batallas Flores, 2000)

Por ejemplo, no es lo mismo un niño que vive en una gran ciudad que un niño que vive en una aldea rural, donde puede moverse por cualquier lado. Poco a poco las habilidades de cada uno se irán diferenciando, dependiendo de la vida cotidiana que lleve cada uno.

Por lo tanto, los alumnos deben realizar tareas que consoliden habilidades que les permitan progresar hacia una mayor complejidad y especificidad. (Guevara & Hernández, 2007)

Diferentes autores (Gallahue y Ozmun, 2002; Keller, 1992; Payne y Isaacs, 2002) han mostrado cómo el acceso a las habilidades motrices más específicas y complejas hunde sus raíces en las habilidades motrices básicas. Su dominio parece, pues, necesario para acceder a la motricidad específica de diferentes ámbitos (el deportivo, el expresivo, el recreativo...) y, muy especialmente, para el quehacer de la vida cotidiana. (López, 2013)

Veamos pues una representación gráfica evolutiva de Gallahue y Donnelly (2003):



Ilustración 1: Representación gráfica evolutiva (Gallahue y Donnelly, 2003)

En la ilustración 1, podemos ver la evolución del aprendizaje de las habilidades motrices por edades. Según este autor, observamos que en el primer año el niño desarrolla los movimientos reflejos. A partir del primer año, hasta los tres empieza a experimentar los movimientos rudimentarios. Es entonces, cuando empiezan a desarrollar las habilidades motrices básicas (3-7 años), luego las habilidades motrices específicas (7-10 años) y por último las habilidades motrices especializadas a partir de los 14 años.

2. GIMNASIA RÍTMICA

La gimnasia rítmica es considerada como una disciplina deportiva desde 1984, donde pasa a ser un deporte olímpico. (Piedra, 2015)

Según la federación internacional de gimnasia rítmica existen dos tipos de concurso o competición: individual y conjunto (Fédération Internationale de Gymnastique, 2018)

- individual: una gimnasta realiza su disciplina acompañado de música con una duración de entre 1 minuto y 15 segundos- 1 minuto y 30 segundos. La prueba internacional consiste en 4 ejercicios de 4 aparatos diferentes (aro, pelota, mazas y cinta). En categorías inferiores, también encontramos el aparato de cuerda, que fue retirado del programa internacional en el año 2013.

- conjuntos: compuestos por cinco gimnastas. Tiene una duración de entre 2 minutos y 15 segundos- 2 minutos y 30 segundos. Este concurso se realiza con dos ejercicios uno de un mismo aparato y otro mixto (2+3). En este caso la cuerda si está en la competición internacional.

- **Generalidades de las composiciones** (Fédération Internationale de Gymnastique, 2018)
 - Dificultad

Cada ejercicio de rítmica está compuesto de los siguientes componentes:

 - Dificultades corporales:
 - saltos: requieren una forma fija y una altura
 - equilibrios: en relevé o sin relevé, manteniendo la forma fija.
 - Giros: mínimo 360° en relevé, manteniendo una forma fijada.
 - Dificultades del aparato
 - Elementos dinámicos con rotación y lanzamiento (riesgos): consisten en realizar más de una rotación corporal en un lanzamiento de aparato.
 - Pasos de danza o rítmicos: la gimnasta debe realizar pasos de danza de una duración mínima de 8 segundos.
 - Ejecución: se puntúa sobre faltas artísticas y técnicas
 - Artístico: se valoran los siguientes aspectos del ejercicio
 - unidad de composición
 - música y movimiento
 - expresión corporal
 - desplazamiento por el espacio

- **Aparatos** (normativa senior FIG)
 - Cuerda: medida de acuerdo con la estatura de la gimnasta
 - Aro: diámetro de 80-90 cm

- Pelota: diámetro de 18-20 cm
 - Mazas: largo de 40-50 cm y diámetro de la cabeza 3 cm máximo
 - Cinta: varilla entre 50-60 cm, y la cinta con una longitud mínima de 6 metros
- **Categorías** (Real Federación Española de Gimnasia Rítmica, 2018)

La federación española de gimnasia rítmica establece diferentes niveles de competiciones, respecto al nivel absoluto (gimnastas federadas a nivel nacional, nivel más alto) encontramos diferentes categorías, según la normativa técnica nacional 2018.

Cabe mencionar, que la gimnasia rítmica es un deporte que cambia de normativa periódicamente, además de cambiar de código cada ciclo olímpico.

Hay cinco categorías, las cuales se clasifican en función del año del gimnasta y que corresponderían a las siguientes edades:

- Benjamín: 7-8 años.
- Alevín: 9-10 años
- Infantil: 11-12 años
- Junior: 13-14 años
- Senior: A partir de 15 años

En esta competición aparecen tres categorías especiales además de las anteriores:

- Primera categoría: gimnastas que han conseguido podio en años anteriores en las categorías junior o senior.
 - Junior Honor: gimnastas Junior pertenecientes a la selección española.
 - Senior Honor: gimnastas Senior pertenecientes a la selección española.
- **Competiciones** (Real Federación Española de Gimnasia Rítmica, 2018)

La normativa vigente de la federación española establece tres tipos de concursos a nivel nacional en la categoría absoluta:

- Individual: la gimnasta realiza todos los aparatos correspondientes a su categoría

- Equipos: dos o más gimnastas. Las gimnastas compiten de manera individual, pero repartiéndose los diferentes aparatos entre ellas. De esta manera, forman un equipo que sumarán sus notas de los diferentes ejercicios.
- Conjuntos: cinco gimnastas realizan un ejercicio juntas.

- **Metodología**

Es cierto que la gimnasia rítmica es un deporte muy técnico, en el cual la forma directa de enseñanza es la más aconsejada para esta actividad deportiva. (Mayolas Pi, Deportes rítmico-gimnásticos, 2011)

Es un deporte donde el deportista tiene que realizar su ejercicio perfecto, tal cual lo ha repetido y entrenado durante toda la temporada, y donde un fallo puede hacerle perder competiciones. La actual subcampeona olímpica de conjuntos declaró que “la gimnasia es repetición, repetición y repetición hasta que sale perfecto, no hay otro secreto” (Mohedano Sánchez de Mora, 2018, págs. 1, párrafo 13).

Sin embargo, todo no es competición ni alto rendimiento. La gimnasia también se puede realizar como iniciación o como deporte extraescolar, en forma de divertimento. Es cierto, que, si se inicia este deporte en un club deportivo, con el fin de la competición, el método de enseñanza que se usará será la asignación de tareas y repeticiones, ya que el objetivo será crear futuros gimnastas. Por el contrario, si el objetivo es la práctica de gimnasia rítmica como deporte educativo y saludable, dejando a un lado la competición hay otras técnicas de enseñanza que se pueden emplear (Mayolas Pi, Deportes rítmico-gimnásticos, 2011). Según esta autora se pueden plantear métodos más abiertos, como la resolución de problemas y la participación creativa. La búsqueda de problemas es un método de enseñanza muy usado actualmente por muchos docentes, para Gaulin (2001) implica considerar aquellas situaciones que provocan reflexión, y búsqueda, y donde para responder hay que pensar en las soluciones y definir una estrategia de resolución que no suele conducir a una única respuesta válida. (Coronel & Curotto, 2008)

Por ejemplo, centrándonos en nuestro deporte podemos decir que un ejercicio por asignación de tareas podría ser realizar diez veces una zancada con paso a través con

la cuerda. Por otro lado, si queremos trabajar mediante la resolución de problemas, un ejercicio podría ser realizar un encadenamiento de 3 saltos con la cuerda, un desplazamiento con algún manejo de este aparato y un lanzamiento con una recogida.

3. GIMNASIA RÍTMICA Y HABILIDADES MOTRICES

Tal y como refleja F. Sánchez Bañuelos, 1985, las habilidades motrices básicas se agrupan en dos bloques:

- Los movimientos que implican el manejo del propio cuerpo
- Los movimientos que implican el manejo de aparatos

Viendo esta clasificación observamos que ambos tipos de acciones se encuentran en la modalidad de la gimnasia rítmica y, además, esta nos ofrece la posibilidad de encontrar en una única acción movimientos que implique el manejo del propio cuerpo a la vez que del aparato.

En cuanto a las habilidades motrices específicas de la gimnasia rítmica, las denominamos las habilidades gimnásticas que son las diferentes combinaciones de giros, saltos y equilibrios junto con los aparatos. (Navarro García, 2009).

- **Giros:**

Según (Delgado, Cortés, & Díaz, 2011), los giros se pueden dar en tres ejes diferentes, los cuales son los siguientes:

- Eje anteroposterior (rueda lateral)
 - Eje transversal (voltereta)
 - Eje longitudinal (giro de dificultad, por ejemplo, fouetté)
- **Saltos** (Fédération Internationale de Gymnastique, 2016)
- Salto básico
 - Saltos sucesivos
 - Salto con rotación durante el vuelo

- **Equilibrios** (Fédération Internationale de Gymnastique, 2016)
 - Equilibrios sobre el pie: releve o pie plano
 - Equilibrios sobre otras partes del cuerpo
 - Equilibrios dinámicos

Centrándonos en las habilidades específicas de la rítmica en cuanto al manejo de aparatos, la (Fédération Internationale de Gymnastique, 2016) establece una serie de grupos fundamentales y no fundamentales para cada uno de los aparatos. Estos son los siguientes:

- **Cuerda**
 - Grupos técnicos fundamentales:
 - Paso a través de la cuerda
 - Paso a través de la cuerda con saltitos
 - Recepción de la cuerda con un cabo en cada mano
 - Suelta y recepción de un cabo de la cuerda
 - Rotaciones de un cabo libre de la cuerda
 - Grupos técnicos no fundamentales
 - Rotaciones
 - Enrollamientos y espirales
- **Aro**
 - Grupos técnicos fundamentales
 - Paso a través del aro
 - Rodamiento sobre dos segmentos corporales
 - Rotaciones
 - Grupos técnicos no fundamentales
 - Rotación alrededor del eje del suelo
 - Rodamiento por el suelo
- **Pelota**
 - Grupos técnicos fundamentales
 - Rebotes
 - Rodamientos
 - Movimiento en ocho
 - Recogida con una mano

- Grupos técnicos no fundamentales
 - Rotaciones
 - Rodamientos de la pelota por el suelo
- **Mazas**
 - Grupos técnicos fundamentales
 - Molinos
 - Movimientos asimétricos
 - Pequeños lanzamientos de dos mazas
 - Pequeños círculos con dos mazas
 - Grupos técnicos no fundamentales
 - Rotaciones
 - Toques
 - Rodamientos
- **Cinta**
 - Grupos técnicos fundamentales
 - Paso a través del dibujo de la cinta
 - Espirales y serpentinas
 - Escapada
 - Grupos técnicos no fundamentales
 - Enrollamientos, movimientos de rotaciones de la varilla
 - Rodamiento de la varilla
 - Boomerang

Comparando estas habilidades con otros deportes, es verdad que en la mayoría de los deportes donde encontramos manejo de aparatos, podemos ver muchas habilidades en común como son el bote, los lanzamientos, las recepciones, etc. Sin embargo, estas habilidades se manifiestan de manera diferente en cada deporte dependiendo del aparato usado, de la acción a realizar, del momento en que se realiza, de la finalidad de la acción, etc. (Batallas Flores, 2000)

Por ejemplo, la gimnasta realiza un salto en zancada botando la pelota. Por lo tanto, está realizando habilidades motrices genéricas como son el salto y el bote, pero específicas de la gimnasia rítmica, siendo un salto en zancada y un bote de pelota.

4. GIMNASIA RÍTMICA Y MÚSICA

La federación internacional de gimnasia establece que cada ejercicio lleva una música concreta como soporte del ejercicio. (Fédération Internationale de Gymnastique, 2016).

Por lo cual, decimos que la música dentro de la gimnasia rítmica es el soporte sobre el cual asentamos una buena composición. Esto es trabajo del entrenador, nosotros podemos tener una gimnasta muy buena, con muchas condiciones y técnica impecable, pero si la composición del ejercicio no es buena, la gimnasta no ganará campeonatos. Por lo tanto, es fundamental la elección de una música adecuada a las condiciones de la gimnasta, del aparato y por supuesto que se adapte a las normas del reglamento. (Peregot & Duran Delgado, 2002).

En cuanto a las normas del reglamento respecto a la música; todo ejercicio debe ir acompañado en su totalidad de una música, la música puede ser interpretada por uno o varios instrumentos, incluyendo la voz usada como instrumento, y esta música debe ser unificada y completa. (Fédération Internationale de Gymnastique, 2016).

Sabiendo entonces la importancia que tiene la música en este deporte, es un recurso que podemos utilizar en iniciación a la hora de trabajar las habilidades motrices. “Las canciones para el desarrollo de las habilidades motrices en niños, ayudan a conocer y apreciar el propio cuerpo y contribuir a su desarrollo” (Conde Caveda, Martín Moreno, & Viciano Gárfano, 2014, pág. 18). También destacan que “el aspecto rítmico es el punto de unión entre el movimiento, la expresión corporal y la música, el objetivo es proporcionar el estímulo necesario capaz de incitar la respuesta motriz” (Conde Caveda, Martín Moreno, & Viciano Gárfano, 2014, pág. 24).

OBJETIVO

1. Proponer una metodología de enseñanza de las habilidades motrices específicas de la gimnasia rítmica.
2. Diseñar una batería de ejercicios para desarrollar dicha metodología.

METODOLOGÍA

1. INSTRUMENTO

El instrumento que utilizaré para presentar la batería de ejercicios será una ficha estándar, en la que se incluirá seis variables diferentes (aparato, habilidad motriz, material, nivel, estilo de enseñanza y música), y posteriormente la descripción de la actividad con su respectiva representación gráfica. A continuación, se adjunta dicha ficha:

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	MÚSICA
Descripción		Representación gráfica

2. VARIABLES

- **Aparato:** aparato específico de la gimnasia rítmica que se pretende trabajar
 - Cuerda
 - Aro
 - Pelota
 - Mazas
 - Cinta
- **Habilidades motrices:** habilidad o habilidades motrices que se desarrollan en la actividad
 - Movimientos que implican el manejo del propio cuerpo
 - Desplazamientos
 - Saltos

- Giros
 - Movimientos que implican el manejo y control de objetos
 - Lanzamientos
 - Recepciones
 - Rotaciones
 - Botes
 - Rodamientos
- **Materiales:** se usarán materiales diferentes a los aparatos específicos de este deporte. Estos materiales serán tanto materiales propios de la actividad física, como materiales reciclados, o incluso algunos objetos determinados.
- **Nivel:** irá dirigido a la iniciación deportiva de este deporte, aunque estableceremos tres niveles, en función de la dificultad.
 - Nivel I: nivel básico
 - Nivel II: nivel básico-medio
 - Nivel III: nivel medio
- **Estilo de enseñanza:** cada actividad propuesta seguirá un estilo de enseñanza por asignación de tareas y posteriormente se propondrá una variable de dicha actividad usando el descubrimiento guiado.
- **Música:** presencia o no de la misma en la actividad a realizar.

3. PROCEDIMIENTO

Para seguir un orden, clasificaré dicha batería de ejercicios por los aparatos específicos de gimnasia rítmica que se trabajen, en el siguiente orden; cuerda, aro, pelota, mazas y cinta. Una vez establecida dicha clasificación, dentro de cada aparato, incluiré una actividad para cada una de las habilidades motrices siguientes: desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, recepciones, botes y rodamientos. Esto no quiere decir que la actividad solo trabaje una de las habilidades motrices anteriormente nombrada, ya que muchas de ellas trabajarán varias simultáneamente.

En conclusión, constará de una batería de ejercicios de un total de 35 actividades para desarrollar las habilidades específicas de la gimnasia rítmica, con materiales diferentes. Dentro de estas actividades se incluirá el nivel para el cual la actividad es recomendada, el método de enseñanza a utilizar y si la actividad precisa música o no.

DESARROLLO

A continuación, se presenta diferentes tablas, cuyo contenido principal son actividades que realizar con sus correspondientes representaciones gráficas. Estas tablas están clasificadas por aparatos de gimnasia rítmica en el siguiente orden: cuerda, aro, pelota, mazas y cinta.

1. CUERDA

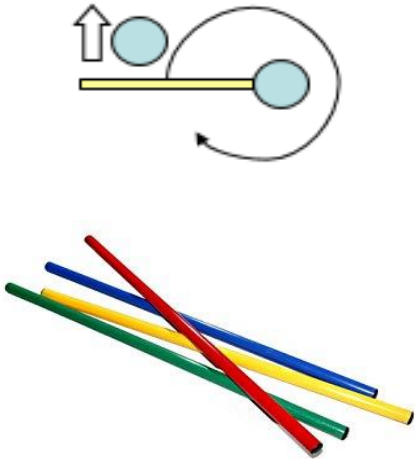
- Tabla 1: Actividad para el trabajo del aparato cuerda, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de desplazamientos, cuyo material a utilizar son picas.

Tabla 1 cuerda desplazamientos

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Cuerda	Desplazamiento + salto	Picas
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	MÚSICA
Nivel I	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	No
Descripción		Representación gráfica
<p>Individualmente, desplazarse pasando una hilera de picas colocadas horizontalmente en el suelo de la forma que indique el entrenador (saltando, lateralmente, de espalda, acrobacias)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes</u>: buscar diferentes tipos de posibles desplazamientos y saltos posibles diferentes a los realizados anteriormente. - <u>Progresiones</u>: realizar estos desplazamientos manipulando un objeto al mismo tiempo, ya sea lanzándolo, botándolo... 		


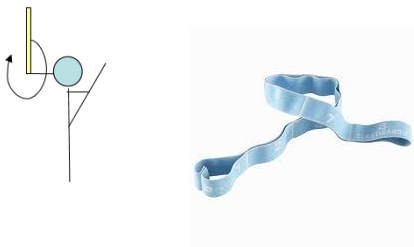
- Tabla 2: Actividad para el trabajo del aparato cuerda, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de saltos, cuyo material a utilizar son picas.

Tabla 2 cuerda saltos

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Cuerda	Saltos	Pica
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	DE MÚSICA
Nivel I	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	Si
Descripción		Representación gráfica
<p>Por parejas, con una pica. Uno de la pareja posee la pica y la desplaza por la superficie del suelo de manera horizontal dibujando una circunferencia. El otro compañero deberá saltar la pica cada vez que pase por sus pies.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes</u>: Diferentes tipos de saltos diferentes - <u>Progresiones</u>: incorporamos música, los alumnos deberán estar pendiente al compás de esta, y realizar los saltos en su momento. 		

- Tabla 3: Actividad para el trabajo del aparato cuerda, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de rotaciones, cuyo material a utilizar son bandas elásticas.

Tabla 3 cuerda rotaciones

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Cuerda	Rotaciones	Banda elástica
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	DE MÚSICA
Nivel II	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	Sí
Descripción		Representación gráfica
<p>De manera individual, con una banda elástica cada uno, realizar rotaciones de esta banda con el brazo extendido, tanto con la mano dominante como con la mano no dominante. Además, incluimos una música, a la cual deben de seguir con la velocidad de rotación.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes:</u> realizar diferentes tipos de rotaciones con la mano, con la única condición de que la banda no toque el cuerpo del alumno. Se pueden variar el plano, el sentido y la dirección. - <u>Progresiones:</u> realizar estas rotaciones añadiendo alguna dificultad corporal específica de la gimnasia rítmica 		<p>1.</p>  <p>2.</p> 

- Tabla 4: Actividad para el trabajo del aparato cuerda, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de lanzamientos, cuyo material a utilizar son mallas deportivas largas.

Tabla 4 cuerda lanzamientos

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Cuerda	Lanzamientos	Mallas deportivas largas
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	MÚSICA
Nivel II	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	No
Descripción		Representación gráfica
<p>Individualmente, sujetar las mallas por los extremos de los pies con una mano. Efectuar un lanzamiento de la malla como si fuera una cuerda, para ello, realizamos una rotación atrás previa y lanzamos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes</u>: investigar diferentes formas de lanzamiento. Los alumnos podrán realizar nudos, lanzar de diversas formas y con diversas partes del cuerpo. - <u>Progresiones</u>: Prestar atención también a la recepción, simulando que los extremos de las mallas son los nudos de la cuerda e intentar recibir la cuerda siempre por ahí. 		

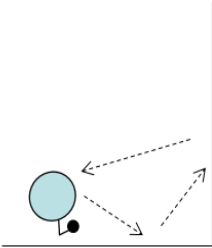

- Tabla 5: Actividad para el trabajo del aparato cuerda, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de recepciones, cuyo material a utilizar son pelotas flúor pequeñas.

Tabla 5 cuerda recepciones

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Cuerda	Recepciones	Pelotas flúor pequeñas
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	DE MÚSICA
Nivel II	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	No
Descripción		Representación gráfica
<p>Individualmente, con dos pelotas flúor, lanzar ambas pelotas en un lugar oscuro y recibirlas una en cada mano, simulando que son los nudos de una cuerda.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes:</u> buscar diferentes formas de recogidas de ambas pelotas, ya sea con las manos, con otra parte del cuerpo, fuera del campo visual... - <u>Progresiones:</u> aumento de altura de lanzamiento, realizar una rotación mientras las pelotas están en fase de vuelo. 		

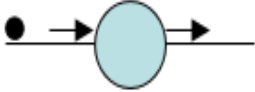

- Tabla 6: Actividad para el trabajo del aparato cuerda, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de bote, cuyo material a utilizar son pelotas de tenis.

Tabla 6 cuerda bote

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Cuerda	Bote	Pelota de tenis
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	MÚSICA
Nivel I	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	Sí
Descripción		Representación gráfica
<p>De manera individual jugar al frontón, siempre recogiendo y lanzando la pelota con una mano. Cada bote de pelota se realizará según el compás que marque la música que pongamos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes</u>: realizar lo mismo, variando las formas de lanzamientos hacia la pared y buscando diferentes formas de recogidas. - <u>Progresiones</u>: dar un giro antes de recibir la pelota, aumentar la velocidad del compás de la música, la altura, aumentar número de pelotas. 		 

- Tabla 7: Actividad para el trabajo del aparato cuerda, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de rodamientos, cuyo material a utilizar son bandas elásticas.

Tabla 7 cuerda rodamientos

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Cuerda	Rodamiento	Bandas elásticas
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	MÚSICA
Nivel II	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	No
Descripción		Representación gráfica
<p>Individualmente, enroskar una banda elástica y realizar un rodamiento por los brazos sin que la banda pierda la forma enroscada.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes:</u> investigar diferentes tipos de enrosques que se puedan realizar con una banda elástica y que sean eficaces para la consecución de un rodamiento por alguna parte del cuerpo. - <u>Progresiones:</u> rodamiento por dos partes del cuerpo, por el suelo, por parejas uniendo dos partes del cuerpo. 		 

2. ARO

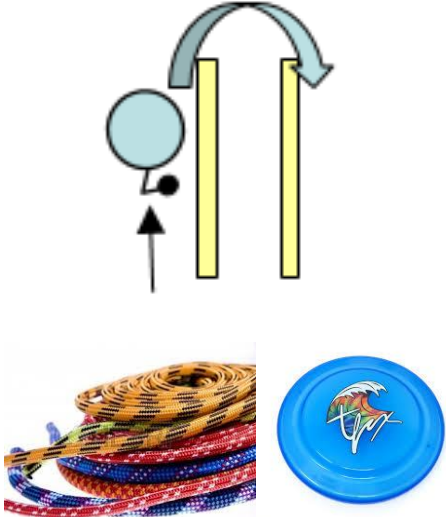
- Tabla 8: Actividad para el trabajo del aparato aro, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de desplazamientos, cuyo material a utilizar son frisbees.

Tabla 8 aro desplazamientos

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Aro	Desplazamientos + lanzamientos	Frisbee
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	MÚSICA
Nivel II	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	No
Descripción		Representación gráfica
<p>En grupo, cada alumno tiene un frisbee. Desplazamiento por el espacio, cuando se encuentren a un compañero deberán lanzar su frisbee y desplazarse para recoger el frisbee del otro compañero.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes</u>: lo mismo pero los alumnos tendrán que desplazarse de maneras diferentes, sin repetir tipo de desplazamiento. - <u>Progresiones</u>: añadir giros y saltos en los desplazamientos. 		


- Tabla 9: Actividad para el trabajo del aparato aro, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de saltos, cuyo material a utilizar son frisbees y aros.

Tabla 9 aro saltos

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Aro	Saltos + lanzamientos	Cuerdas y frisbee
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	MÚSICA
Nivel III	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	Si
Descripción		Representación gráfica
<p>Se disponen dos cuerdas paralelas separadas a poca distancia (10cm), los alumnos deberán ir saltando en fila este “canal” sin pisar dentro. Cada vez que pasen, se irá abriendo la separación de las cuerdas. Deberán saltar la cuerda en zancada, con las piernas extendidas. Los alumnos llevarán un frisbee que lanzarán cada vez que salten.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes</u>: probar otros tipos de saltos y lanzamiento de frisbee. No es válido repetir. - <u>Progresiones</u>: aumento de la distancia entre las cuerdas, establecer normal de recepción del frisbee para que el salto sea válido. 		

- Tabla 10: Actividad para el trabajo del aparato aro, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de rotaciones, cuyo material a utilizar es un flotador redondo.

Tabla 10 aro rotaciones

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Aro	Rotaciones	Flotador redondo
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	MÚSICA
Nivel II	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	Sí
Descripción		Representación gráfica
<p>Realizar rotaciones con el flotador en el brazo. De fondo habrá una música con dos fragmentos diferentes, cuando los fragmentos cambien deberán cambiar el sentido de las rotaciones en el brazo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes</u>: buscar otras maneras de rotar el flotador por alguna parte del cuerpo. Para ello, formaremos equipos, el equipo que consiga rotar el flotador de más formas diferentes ganará. - <u>Progresiones</u>: aumentar el número de rotaciones, desinflar un poco el flotador. 		 <p>El diagrama superior muestra un círculo azul a la izquierda y un círculo rojo a la derecha, con una línea que los conecta y una flecha curva que indica una rotación en sentido horario. Debajo se muestra una fotografía de un flotador naranja con franjas azules.</p>

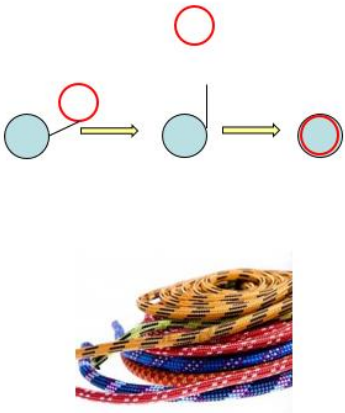
- Tabla 11: Actividad para el trabajo del aparato aro, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de lanzamientos, cuyo material a utilizar son panderetas sin parche.

Tabla 11 aro lanzamientos

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Aro	Lanzamientos	Pandereta sin parche
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	DE MÚSICA
Nivel II	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	Si
Descripción		Representación gráfica
<p>Individualmente, ir haciendo sonar una pandereta al ritmo de la música y desplazándose por el espacio.</p> <p>El profesor tendrá dos folios, uno con una pandereta dibujada verticalmente y otra horizontalmente.</p> <p>Cuando el profesor enseñe el folio en el que está vertical, los alumnos deberán lanzar la pandereta de manera que vuele verticalmente, intentando hacerla sonar lo mínimo. Por el contrario, cuando enseñe el folio en el que está horizontal, los alumnos deberán lanzar la pandereta de tal forma que, de rotaciones en el vuelo, haciéndola sonar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes:</u> en el desplazamiento deberán de ir haciendo sonar la pandereta sin golpearla con ellos mismos, además tendrán que buscar diferentes formas de lanzar la pandereta diferente a las anteriores. - <u>Progresiones:</u> modificación de la altura de lanzamiento, realizar un giro antes de recibir la pandereta. 		

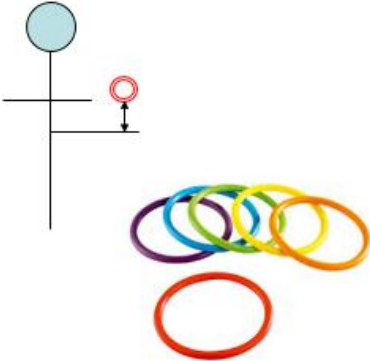
- Tabla 12: Actividad para el trabajo del aparato aro, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de recepciones, cuyo material a utilizar son cuerdas.

Tabla 12 aro recepciones

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Aro	Recepción	Cuerda
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	MÚSICA
Nivel II	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	No
Descripción		Representación gráfica
<p>De manera individual, se realizará con una cuerda la forma de un aro, enroscando parte de los extremos. Una vez realizado, deberán lanzar la cuerda sin que esta pierda la forma de aro y recoger esta con paso a través por el cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes:</u> recibir la cuerda con paso a través de diferentes partes del cuerpo, o de forma diferente. - <u>Progresiones:</u> aumentar la altura de lanzamiento, realizar una rotación antes de recibir. 		

- Tabla 13: Actividad para el trabajo del aparato aro, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de bote, cuyo material a utilizar son aros pequeños de goma.

Tabla 13 aro bote

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Aro	Bote	Aro pequeño de goma
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	DE MÚSICA
Nivel III	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	No
Descripción		Representación gráfica
<p>Realizar pequeños lanzamientos con un aro pequeño de goma, con el objetivo de rebotarlo en una parte de nuestro cuerpo y volver a recibirlo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes</u>: realizamos la misma actividad, pero esta vez, deberán rebotar el aro con una parte del cuerpo, pero realizando una dificultad corporal específica de gimnasia. El entrenador dirá del grupo de dificultad que debe de ser (equilibrio, giro, salto) y el alumno elegirá que dificultad de ese grupo. - <u>Progresiones</u>: aumento de la altura de lanzamiento, utilizar partes del cuerpo con mayor complejidad de recibir el aro, realizar dificultades de mayor valor. 		

- Tabla 14: Actividad para el trabajo del aparato aro, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de rodamientos, cuyo material a utilizar son aros puzles.

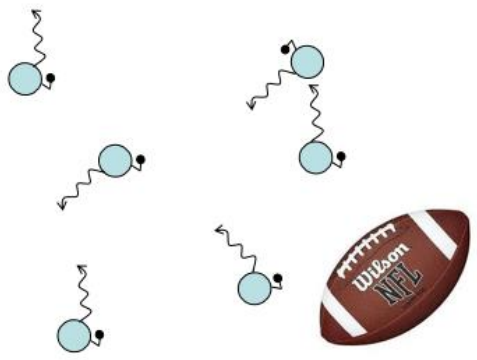
Tabla 14 aro rodamientos

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Aro	Rodamientos	Aro puzle
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	MÚSICA
Nivel II	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	Si
Descripción		Representación gráfica
<p>Con aro de piezas que se unen, colocar las piezas una al derecho y otra al revés consiguiendo un aro que no sea una circunferencia perfecta. Realizar al compás de la música rodamientos por el suelo del aro. Una vez rodado el aro, recoger el aro de otro compañero en rodamiento, es decir lo recibo rodándolo por una parte del cuerpo que asignará el entrenador.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes</u>: los alumnos rodarán el aro como quieran, puntuando a aquellos que consigan realizar el rodamiento más original. - <u>Progresiones</u>: utilizar una música con un compás más rápido. 		

3. PELOTA

- Tabla 15: Actividad para el trabajo del aparato pelota, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de desplazamientos, cuyo material a utilizar son pelotas de fútbol americano.

Tabla 15 pelota desplazamientos

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Pelota	Desplazamiento + bote	Pelota de fútbol americano
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	MÚSICA
Nivel II	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	Sí
Descripción		Representación gráfica
<p>Individualmente, cada uno con una pelota de fútbol americano. Realizar desplazamientos hacia muchas direcciones y sentidos al ritmo de la música. Esta música tendrá golpes de ritmo en los que el alumno tendrá que botar la pelota y recogerla en desplazamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes</u>: desplazarse realizando pasos de baile, buscando realizar diferentes botes en los pasos creados. - <u>Progresiones</u>: cuando se crucen con un compañero deberán unir ambos pasos de baile que hayan creado, así hasta formar una coreografía entre todos. 		

- Tabla 16: Actividad para el trabajo del aparato pelota, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de saltos, cuyo material a utilizar son pelotas de tenis.

Tabla 16 pelota saltos

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Pelota	Salto + lanzamientos	Pelota de tenis
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	DE MÚSICA
Nivel III	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	Si
Descripción		Representación gráfica
<p>Pie quieto: uno se la queda y lanzará la pelota, cuando un alumno la reciba, gritará “pie quieto”, automáticamente, todos se tumbarán y este deberá saltar por encima de todos con el tipo de salto que indique el entrenador al compás de una música que el profesor pondrá cuando el alumno diga pie quieto.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes</u>: lo mismo, pero cada vez que salte a un compañero deberá realizar un tipo de salto específico de gimnasia rítmica diferente sin repetirse. - <u>Progresiones</u>: aumento número de alumnos que la quedan. Desplazamientos botando, lanzando o rodando la pelota, aumentar la velocidad con el compás de la música. 		

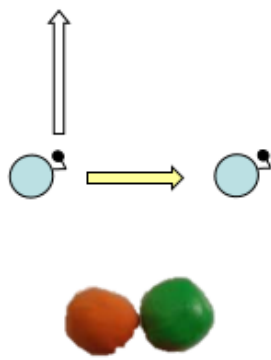
- Tabla 17: Actividad para el trabajo del aparato pelota, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de rotaciones, cuyo material a utilizar son pelotas de balonmano.

Tabla 17 pelota rotaciones

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Pelota	Rotaciones+ lanzamientos	Pelota de balonmano
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	MÚSICA
Nivel III	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	No
Descripción		Representación gráfica
<p>Lanzar la pelota de balonmano con una mano y realizar un giro antes de recibirla.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes</u>: diferentes tipos de giros y de planos de giro. - <u>Progresiones</u>: aumento del número de giros antes de recibir la pelota, aumento de la altura de lanzamiento. 		

- Tabla 18: Actividad para el trabajo del aparato pelota, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de lanzamientos, cuyo material a utilizar son globos pequeños rellenos de un poco de arena.

Tabla 18 pelota lanzamientos

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Pelota	Lanzamientos	Globo pequeño relleno con un poco de arena
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	MÚSICA
Nivel II	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	No
Descripción		Representación gráfica
<p>Lanzar un globo pequeño relleno de un poco de arena, con una mano y brazo extendido y recibirlo de igual manera.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes:</u> realizar diferentes lanzamientos, el alumno que consiga lanzar el globo con más partes del cuerpo diferente gana el juego. - <u>Progresiones:</u> realizar lanzamientos por parejas, tríos o grupos. 		

- Tabla 19: Actividad para el trabajo del aparato pelota, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de recepciones, cuyo material a utilizar son pelotas de goma espuma.

Tabla 19 pelota recepciones

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Pelota	Recepciones	Pelota de goma espuma
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	MÚSICA
Nivel II	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	No
Descripción		Representación gráfica
<p>Lanzamientos y recogidas de una pelota de goma espuma. El entrenador establecerá las formas de recogidas que desee trabajar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes:</u> el alumno deberá buscar diferentes formas de recogidas diferentes, ya sea con diferentes partes del cuerpo, con bote, con rotación, etc. - <u>Progresiones:</u> altura del lanzamiento, intercambios de lanzamientos por parejas. 		

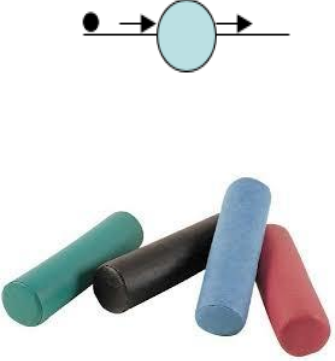
- Tabla 20: Actividad para el trabajo del aparato pelota, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de bote, cuyo material a utilizar son pelotas de plástico.

Tabla 20 pelota bote

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Pelota	Bote	Pelota de plástico
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	MÚSICA
Nivel II	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	No
Descripción		Representación gráfica
<p>Realizar lanzamientos con una pelota de plástico que bote mucho y no pese. El objetivo es recibir la pelota con los brazos extendidos y que ésta rebote en los antebrazos, siendo relanzada.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes</u>: realizar diferentes tipos de botes con diferentes partes del cuerpo, investigar todas las maneras posibles, incluso sin partir de lanzamiento. - <u>Progresiones</u>: realizar dos rebotes antes de controlar la pelota, variar la altura de lanzamiento, el tipo de lanzamiento. 		

- Tabla 21: Actividad para el trabajo del aparato pelota, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de rodamientos, cuyo material a utilizar son cilindros de plástico o goma espuma.

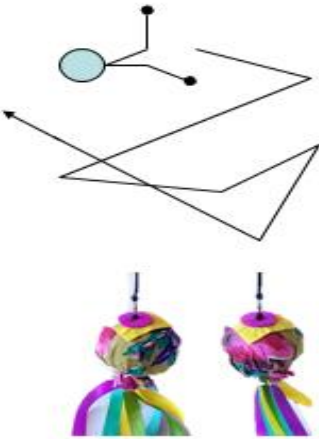
Tabla 21 pelota rodamientos

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Pelota	Rodamiento	Cilindro de plástico o goma espuma
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	MÚSICA
Nivel II	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	No
Descripción		Representación gráfica
<p>Rodamiento por los brazos de un cilindro de goma espuma, sin cambiar la trayectoria de los brazos, ni flexionar los codos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes</u>: Por parejas, realizar rodamientos con el cilindro de diferentes maneras, pero con la condición de que el cilindro ruede por una parte del cuerpo mínimo de cada alumno. - <u>Progresiones</u>: aumentar dimensión del rodamiento 		 <p>El diagrama superior muestra un círculo azul con una línea horizontal que lo atraviesa. Una flecha apunta desde la izquierda hacia el círculo, y otra desde el círculo hacia la derecha, indicando el movimiento de rodamiento. Debajo del diagrama se encuentran cuatro cilindros de colores: uno verde, uno negro, uno azul y uno rojo, dispuestos de manera que parecen estar en movimiento o haber sido lanzados.</p>

4. MAZAS


- Tabla 22: Actividad para el trabajo del aparato mazas, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de desplazamientos, cuyo material a utilizar son cariocas.

Tabla 22 mazas desplazamientos

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Mazas	Desplazamiento	Cariocas
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	MÚSICA
Nivel I	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	Sí
Descripción		Representación gráfica
<p>Desplazarse y bailar al ritmo de la música, moviendo las cariocas. El entrenador indicará el tipo de desplazamiento a realizar y los cambios. Las cariocas deberán estar todo el tiempo en movimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes</u>: cada vez que se encuentren con un compañero deberá cambiar el tipo de desplazamiento, sin repetir ninguno. El entrenador ya no indica el desplazamiento a realizar. - <u>Progresiones</u>: realizar rotaciones de las cariocas en diferentes sentidos y direcciones, de manera simétrica, asimétrica, molinos.... 		 <p>El diagrama superior muestra un aparato mazas con un eje central y tres brazos que sostienen cariocas (pequeños círculos azules). Una línea zigzag indica el movimiento de las cariocas. Debajo se muestran dos mazas físicas con cintas coloridas.</p>


- Tabla 23: Actividad para el trabajo del aparato mazas, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de saltos, cuyo material a utilizar son rollos de cartón de papel de cocina.

Tabla 23 mazas saltos

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Mazas	Salto	Claves de música
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	MÚSICA
Nivel III	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	Si
Descripción		Representación gráfica
<p>Al compás de una música establecida por el profesor, los alumnos se desplazarán por el espacio y en cada momento de fuerza de la música realizarán un salto vertical golpeando las claves en la fase de vuelo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes</u>: misma actividad, pero los alumnos deberán realizar saltos elegidos por ellos cada vez que la música indique, sin repetir ninguno de los anteriores. Se valorará la realización de saltos de dificultad corporal. - <u>Progresiones</u>: aumentar el ritmo de la música, incidir en la altura de salto, aumentar los golpes en la fase de vuelo. 		

- Tabla 24: Actividad para el trabajo del aparato mazas, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de rotaciones, cuyo material a utilizar son cariocas.

Tabla 24 mazas rotaciones

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Mazas	Rotaciones	Cariocas
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	MÚSICA
Nivel I	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	No
Descripción		Representación gráfica
<p>Con dos cariocas, realizar diferentes tipos de rotaciones de estas con las muñecas. (hacia delante, hacia atrás, asimétricas, molinos, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes</u>: realizar diferentes formas de rotaciones, diferentes a las anteriores, se premia la originalidad. - <u>Progresiones</u>: incluir las dos cariocas a la vez, una dificultad corporal mientras realizamos las rotaciones. 		

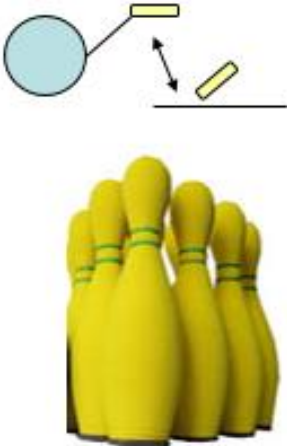
- Tabla 25: Actividad para el trabajo del aparato mazas, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de lanzamientos, cuyo material a utilizar son botellitas rellenas con un poco de arena.

Tabla 25 mazas lanzamientos

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Mazas	Lanzamientos	Botellitas rellenas de un poco de arena
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	DE MÚSICA
Nivel II	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	No
Descripción		Representación gráfica
<p>Individualmente, con dos botellitas, realizar lanzamientos con una botellita, con dos, lanzamiento por el tapón, por el medio, dando vueltas, plana...</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes</u>: buscar nuevas formas de lanzamiento de dichas botellitas, ya sea con las manos o con otra parte del cuerpo. - <u>Progresiones</u>: aumento de altura, hincapié en la recogida. 		

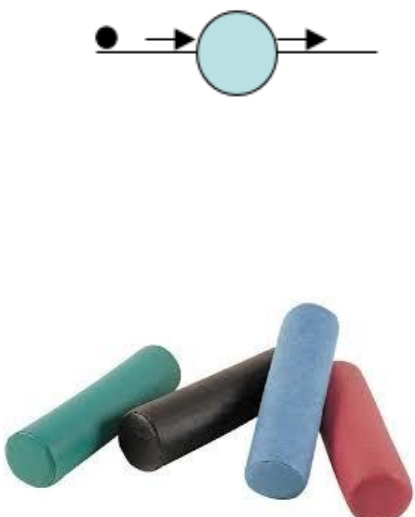
- Tabla 27: Actividad para el trabajo del aparato mazas, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de bote, cuyo material a utilizar son bolos de goma espuma.

Tabla 27 mazas bote

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Mazas	Bote	Bolos de goma espuma
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	MÚSICA
Nivel II	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	Si
Descripción		Representación gráfica
<p>Individualmente, hacer botar el bolo por la parte de abajo (más ancha) contra el suelo, cada vez que los alumnos interpreten un cambio de ritmo en la música.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes:</u> Aros pequeños distribuidos por el espacio, cada vez que se llegue a uno hacer botar el bolo en él, para conseguirlo. Gana el que posea mayor número de aros. Si el alumno, consigue realizar un bote del bolo de una manera diferente gana puntos extras. - <u>Progresiones:</u> con dos bolos, incidiendo en la recogida del bolo después del bote. 		

- Tabla 22: Actividad para el trabajo del aparato mazas, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de rodamientos, cuyo material a utilizar son cilindros de goma espuma.

Tabla 28 mazas rodamientos

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Mazas	Rodamientos	Cilindro de goma espuma
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	MÚSICA
Nivel II	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	No
Descripción		Representación gráfica
<p>Individualmente, hacer rodar el cilindro por los brazos. Hay que tener en cuenta que son dos cilindros, por lo que el otro no se debe de olvidar. Es decir, se puede tener en una mano, entre las piernas, pero siempre intentando que esté parado lo menor posible.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes:</u> competición por puntos, gana el alumno que invente mayor número de rodamientos. - <u>Progresiones:</u> realizar los mismos rodamientos, pero con la presencia de otro cilindro, aunque este no realice el ejercicio deberá estar presente y en movimiento. 		

5. CINTA

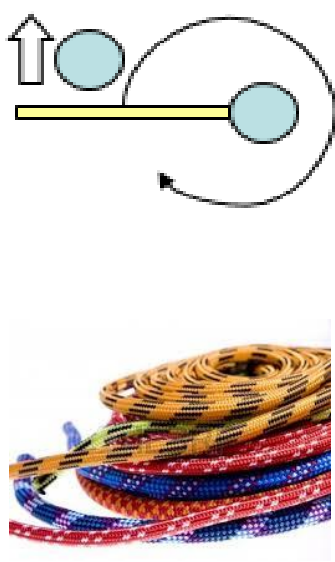
- Tabla 29: Actividad para el trabajo del aparato cinta, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de desplazamientos, cuyo material a utilizar son es un lazo.

Tabla 29 cinta desplazamientos

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Cinta	Desplazamientos	Lazo
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	MÚSICA
Nivel I	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	Sí
Descripción		Representación gráfica
<p>Bailar con un lazo al ritmo de la música por el espacio, en el que habrá diferentes zonas donde se indicará el tipo de desplazamiento a realizar. El lazo deberá estar en movimiento, sin que roce el cuerpo del alumno.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes</u>: no se indicará la forma de desplazamiento en cada zona, pero sí tendrán que realizar diferentes tipos, sin poder repetir. - <u>Progresiones</u>: aumentar la velocidad con una música más rápida, provocar el contacto con los compañeros. 		

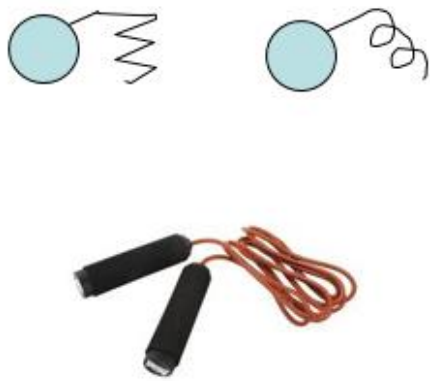
- Tabla 30: Actividad para el trabajo del aparato cinta, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de saltos, cuyo material a utilizar son cuerdas.

Tabla 30 cinta saltos

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Cinta	Salto	Cuerda
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	DE MÚSICA
Nivel II	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	Si
Descripción		Representación gráfica
<p>Desplazamientos por el espacio, con una cuerda por alumno sujeta por un extremo. Cuando la música cambie de ritmo, deberán buscar a un compañero para pasar la cuerda por debajo de los pies de otro, debiendo este saltarla siguiendo una secuencia de saltitos respecto al compás de la música propuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes</u>: mitad de la clase con cuerdas y la otra mitad sin cuerda. Los que llevan cuerda se la quedan y deben hacer saltar al otro equipo. Los alumnos que saltan no deben repetir el tipo de salto, si no pasarán a formar parte del otro equipo. - <u>Progresiones</u>: disminuir el espacio, aumento de número de alumnos en el equipo de las cuerdas. 		 <p>El diagrama superior muestra un salto con cuerda: una cuerda horizontal amarilla se eleva por un lado, pasa por encima de un círculo azul (representando un pie), se enrolla en un círculo y luego baja por el otro lado. Una flecha blanca apunta hacia arriba. Debajo del diagrama se encuentra una fotografía de varias cuerdas de colores (naranja, azul, rojo, verde) enrolladas.</p>

- Tabla 31: Actividad para el trabajo del aparato cinta, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de rotaciones, cuyo material a utilizar son combas con extremos de plástico o madera.

Tabla 31 cinta rotaciones

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Cinta	Rotaciones	Comba con extremos de plástico o madera
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	MÚSICA
Nivel II	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	No
Descripción		Representación gráfica
<p>Realizar tanto espirales como serpentinas sujetando una comba por un extremo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes</u>: adquirida esta técnica, buscar diferentes planos con la comba para poder realizar estas espirales y serpentinas (por el suelo, por encima de la cabeza, con el brazo por detrás de la espalda...) - <u>Progresiones</u>: realizar los mismo con desplazamiento y con la mano no dominante. 		

- Tabla 32: Actividad para el trabajo del aparato cinta, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de lanzamientos, cuyo material a utilizar son indiacas con un lazo atado.

Tabla 32 cinta lanzamientos

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Cinta	Lanzamientos	Indiaca con un lazo colgando
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	MÚSICA
Nivel II	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	No
Descripción		Representación gráfica
<p>Con una indiaca, con un lazo fijado por la pluma, realizar lanzamientos con la mano dominante de esta indiaca, de tal manera que este objeto baje del lanzamiento con la cabeza de la indiaca primero.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes:</u> buscar nuevas formas de lanzar la indiaca, ya sea con la mano o con otra parte del cuerpo, siempre y cuando el lanzamiento se efectúe correctamente. - <u>Progresiones:</u> lanzamientos de múltiples formas, aumento de altura, relanzamiento. 		

- Tabla 33: Actividad para el trabajo del aparato cinta, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de recepciones, cuyo material a utilizar son indiacas.

Tabla 33 cinta recepciones

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Cinta	Recepciones	Indiaca
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	MÚSICA
Nivel II	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	No
Descripción		Representación gráfica
<p>Realizar lanzamientos con una indiaca, con el objetivo de recibir esta siempre por la cabeza, ya que es la parte que debe caer antes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes</u>: recoger la indiaca de diferentes maneras, buscando la originalidad de la recogida. - <u>Progresiones</u>: aumentar la altura de lanzamiento. Cuando recibamos por la pluma probar a relanzar la indiaca. 		

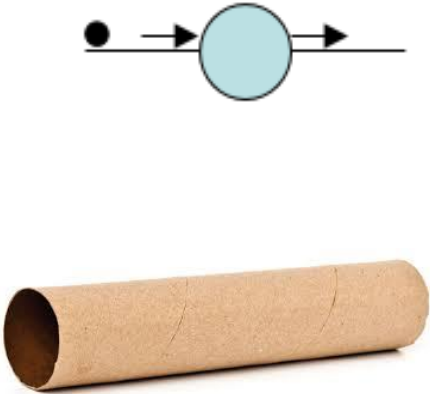
- Tabla 34: Actividad para el trabajo del aparato cinta, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de bote, cuyo material a utilizar son cuerdas.

Tabla 34 cinta bote

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Cinta	Bote	Diábolo
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	MÚSICA
Nivel II	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	Si
Descripción		Representación gráfica
<p>Individualmente, lanzar y recibir el diábolo, volviéndolo a relanzar, es decir dándole propulsión con las cuerdas. El objetivo, es que el diábolo bote en las cuerdas cada vez que la música marque en su compás.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes</u>: los alumnos buscarán diferentes formas de volver a lanzar el diábolo, desde lanzamiento, desde el suelo, desde bote... - <u>Progresiones</u>: cambiar el compás de la música, más lento o más rápido 		

- Tabla 35: Actividad para el trabajo del aparato cinta, concretamente para el desarrollo de la habilidad motriz de rodamientos, cuyo material a utilizar son rollos de cartón de cocina.

Tabla 35 cinta rodamientos

APARATO	HABILIDADES MOTRICES	MATERIAL
Cinta	Rodamientos	Rollo de cartón de cocina
NIVEL	ESTILO DE ENSEÑANZA	MÚSICA
Nivel II	Asignación de tareas ↓ Descubrimiento guiado	No
Descripción		Representación gráfica
<p>Rodar un rollo de papel de cocina por nuestros brazos, como si fuera la varilla de la cinta.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Variantes</u>: probar nuevas formas de rodamientos, por diferentes partes del cuerpo, no solo los brazos. - <u>Progresiones</u>: por parejas, realizar rodamientos juntos, con la condición de que el rollo ruede al menos una parte del cuerpo de cada alumno. 		 <p>El diagrama superior muestra un círculo azul con una línea horizontal que lo atraviesa. Una flecha apunta hacia la izquierda desde un punto negro en la línea a la izquierda del círculo, y otra flecha apunta hacia la derecha desde el punto de contacto entre la línea y el círculo. El rollo de cartón de cocina es una fotografía de un cilindro de cartón marrón visto desde un ángulo.</p>

CONCLUSIONES

En cuanto a las líneas de investigación de esta propuesta, podemos decir que se han cumplido los objetivos.

En primer lugar, se ha logrado crear una metodología de enseñanza de las habilidades motrices específicas de los diferentes aparatos de la gimnasia rítmica para un ámbito de iniciación. Cabe destacar el uso de esta metodología para fomentar la búsqueda por parte del alumnado y los aspectos de decisión y percepción. En base a este objetivo, se pretende quitar el foco de atención en la pura ejecución e incidir más en la búsqueda del alumno en encontrar o crear formas de lanzar, recoger, rodar, botar... los diferentes materiales usados como aparatos de gimnasia rítmica.

Por otro lado, como segundo objetivo de esta propuesta, se ha creado una batería de un total de treinta y cinco ejercicios para desarrollar la metodología antes mencionada con el uso de materiales diferentes a los propios de este deporte. Esta batería de ejercicios se ha clasificado por los diferentes aparatos (cuerda, aro, pelota, mazas y cinta), y dentro de cada uno de estos, se ha realizado una actividad para cada una de las siete habilidades motrices básicas que vamos a desarrollar. En cuanto a esta batería, podemos decir que es posible trabajar las habilidades motrices de los aparatos con diferentes materiales, realizando de la misma forma la técnica de lanzamiento, recepción o lo que fuere, pero con otro material que no responderá de la misma manera que el específico, haciendo con esto actividades más sencillas de realizar con el nuevo material o más complejas, según el objetivo que queramos cumplir. El uso de este material alternativo nos da numerosas opciones de trabajo, ya que podemos jugar con el material para conseguir el objetivo. Por ejemplo, las mazas suelen ser un aparato que produce miedo en niños, debido a su material, al cambiarlas por unos bolos de goma espuma, seguramente el niño experimentará más formas de recoger el bolo que si lo realiza con la maza. Otro aspecto que resulta interesante a la hora de planear un material diferente es que los alumnos comprendan porque están utilizando ese material, y que objetivo busca el entrenador en cada una de las actividades que están realizando. Es decir, el alumno además de realizar la actividad propuesta puede intentar averiguar por qué hemos usado ese material y que semejanzas encuentra con la habilidad motriz del aparato específico en cuestión trabajado. Además, se les podrá proponer que piensen ellos un material que pueda

sustituir al aparato de la gimnasia rítmica y realizar una actividad con sus materiales propuestos, e incluso fabricados por ellos mismos.

Por lo tanto, se ha conseguido el objetivo de la creación de esta batería de ejercicios fomentando la percepción para el desarrollo de las habilidades motrices específicas asociadas a los diferentes aparatos de la gimnasia rítmica, con el uso de materiales no reglamentarios de este deporte.

- **Limitaciones:**

En el proceso de realización de esta propuesta se han encontrado algunas limitaciones a tener en cuenta, la limitación más importante es la escasa bibliografía existente acerca de este deporte, y mucho más acerca de la enseñanza de éste a través de diferentes metodologías. Es cierto, que podemos encontrar escritos acerca de la técnica y reglas, pero no de metodología de enseñanza para el desarrollo de las habilidades motrices con materiales alternativos.

Además de esta limitación, cabe destacar que la propuesta solo va dirigida a un colectivo concreto, en este caso niños de iniciación de un rango de edad determinado. También mencionar que se trabaja únicamente un aspecto de muchos de este deporte, en este caso las habilidades motrices específicas de los aparatos.

- **Aplicaciones prácticas y futuras líneas de investigación**

En cuanto a la aplicación práctica de esta propuesta, puede ser una forma de enseñar y aprender algunos aspectos de este deporte. Basándonos en la batería de ejercicios creada, se pueden crear numerosas actividades más, esta es solo una batería de ejercicios basadas en esta metodología, pero a partir de ella, se pueden realizar diferentes actividades y ejercicios con nuevos materiales.

Como línea de investigación, sería interesante estudiar el desarrollo y aprendizaje de las habilidades motrices de los diferentes aparatos de la gimnasia rítmica en un colectivo siguiendo esta metodología y en otro colectivo siguiendo su metodología tradicional. De esta manera, se podría ver realmente los resultados de esta propuesta y mejorar aspectos que lo requieran para llevar a cabo esta metodología de la mejor manera posible.

Referencias

- Batalla Flores, A. (2000). Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/4488/1/TFG-G%20562.pdf>
- Batalla Flores, A. (2000). Obtenido de <http://jorgegarciaigomez.org/documentos/hmbasicas.pdf>
- Batallas Flores, A. (2000). *Habilidades motrices*. INDE publicaciones.
- Conde Caveda, J., Martín Moreno, C., & Viciano Gárfano, V. (2014). *Las canciones motrices : metodología para el desarrollo de las habilidades motrices en Educación Infantil y Primaria a través de la música*. Barcelona Inde.
- Coronel, M., & Curotto, M. (2008). *La resolución de problemas como estrategia de enseñanza y aprendizaje*. Obtenido de http://reec.uvigo.es/volumenes/volumen7/ART11_Vol7_N2.pdf
- Delgado, A., Cortés, C., & Díaz, A. (2011). *Giros y Desplazamientos*. Obtenido de <http://habilidadesydestrezasmotrices.blogspot.com.es/p/giros.html>
- Díaz Rivero, E., & Cidoncha Falcón, V. (agosto de 2014). *Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio*. Obtenido de Efdportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>
- *Estrella digital*. (11 de febrero de 2009). Obtenido de <https://www.estrelladigital.es/articulo/espanha/espana-organizara-primer-campeonato-nacional-gimnasia-ritmica-masculina/20090211000000037072.html>
- Fédération Internationale de Gymnastique. (Mayo de 2016). Código de puntuación 2017-2018 gimnasia rítmica.
- Fédération Internationale de Gymnastique. (2018). *Rules for the FIG World Cup*. Lausanne: Fédération Internationale de Gymnastique.
- Fran, B. (2013). *Canciones motrices*.
- Guevara, A., & Hernández, P. (2007). Obtenido de *Cómo llevar a cabo la evolución de las habilidades motrices básicas a las habilidades motrices*

específicas:

http://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/109848/habiidades_motrices_y_especificas_13.pdf?sequence=1

- Hidalgo Gallardo, F. (9 de noviembre de 2013). *Educación física*. Obtenido de <http://fernandohidalgogallardo.blogspot.com.es/2013/11/habilidades-motrices-especificas.html>
- Knapp, B. (19 de diciembre de 2014). *Oposinet*. Obtenido de <https://oposinet.cvexpres.com/temario-primaria-educacion-fisica/temario-2-primaria-educacion-fisica/tema-9-habilidades-destrezas-y-tareas-motrices-concepto-analisis-y-clasificacin-actividades-para-su-desarrollo/>
- López, V. (julio de 2013). Obtenido de Las habilidades motrices básicas en educación primaria: <https://dugidoc.udg.edu/bitstream/handle/10256/10619/habilidades-motrices.pdf?sequence=1>
- Mayolas Pi, C. (2011). *Deportes rítmico-gimnásticos*. Zaragoza: colección textos docentes.
- Mayolas Pi, C. (2011). *Deportes rítmico-gimnásticos*. Colección textos docentes.
- Mohedano Sánchez de Mora, L. (4 de abril de 2018). Lourdes Mohedano, un futuro como atriz. (efeestilo, Entrevistador)
- Navarro García, J. M. (marzo de 2009). *Las habilidades gimnásticas y acrobáticas como recurso educativo en la materia de educación física*. Obtenido de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_16/JESUS%20MANUEL_NAVARRO_1.pdf
- Peregot, A. B., & Duran Delgado, C. (2002). *1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica y deportiva*. Barcelona: Paidotribo.
- Piedra, J. (2015). *Gimnasia I: fundamentos básicos y su enseñanza*. Grado ciencias de la actividad física y del deporte. Facultad ciencias de la educación. Sevilla.

- Real Federación Española de Gimnasia Rítmica. (2018). *Real Federación Española de Gimnasia Rítmica*. Obtenido de Normativa técnica gimnasia rítmica 2018: <http://rfegimnasia.es/reglamentos>