

GIMNASIA RÍTMICA

ANEXO IV

2018-2019

INDICE

1. Introducción *Pág. 3*
2. Gimnasia rítmica en primaria y secundaria. *Pág. 3*
3. Breve introducción técnica *Pág. 4*
4. Planificación y programación *Pág. 5*

1. Breve introducción.

La gimnasia rítmica es un deporte dotado de una gran belleza, debido principalmente a la armonía de los movimientos corporales, y técnicos del aparato con la música del ejercicio; pero también requiere enormes sacrificios cuando se practica a un alto nivel.

2. Relación de la gimnasia rítmica con los currículos de primaria y secundaria

Como este no es nuestro caso, apartaremos las larguísimas sesiones de entrenamiento de las gimnastas profesionales, así como la flexibilidad extrema de este deporte, para introducirlo en las aulas de educación Primaria y Secundaria, ya que éste, es apto, y muy completo, para trabajar con todos nuestros estudiantes; ya que si hojeamos el **código de puntuación** de este deporte vemos que los elementos a puntuar son: saltos, giros, equilibrios y elementos de flexibilidad-onda, así como manejo y coordinación de los distintos móviles (pelota, aro, mazas y cinta), por tanto se ve claramente la relación con la mayoría de contenidos a trabajar en la etapa de Primaria cómo bien se ven reflejados en el **RDEEMM 1513/2006 de 7 de Diciembre y los respectivos currículos autonómicos**) así como en la **ESO 1631/2006 del 29 Diciembre**, dichos contenidos son: desplazamientos, saltos, giros, equilibrios, lanzamientos y recepciones, (y sus respectivas combinaciones), resistencia, flexibilidad, fuerza, velocidad, el ritmo, la expresión corporal, la percepción y estructuración espacio-temporal, la creatividad, la cooperación, las actividades deportivas etc..). Desarrollando además valores tales como: la cooperación, el esfuerzo, la superación, la disciplina etc...Muy presentes también en nuestra legislación, y cómo no, esta modalidad ayuda además al desarrollo y adquisición de las competencias básicas de **Conocimiento e Interacción con el Mundo Físico, Competencia Cultural y Artística, Competencia Social y Ciudadana, así como la Lingüística** (vocabulario específico de la modalidad y cómo no, distinguir de una vez por todas que la gimnasia no es lo mismo que la Educación Física, sino que la primera es parte de la segunda).

Ya sé que mucha gente, incluso muchos profesionales de educación física consideran que este deporte es sólo de chicas, y aunque en cierto modo tienen razón, porque tradicionalmente así ha sido, y a alto nivel sólo compiten chicas, en la base cada vez hay más adeptos masculinos, llegando incluso a celebrarse en 2009 en Gijón (Asturias) el I Campeonato Nacional Individual de Base Masculino, con una gran participación. Por ello considero que es una modalidad deportiva perfecta para trabajar la **coeducación**, aspecto de gran importancia en el currículo de nuestra área y cómo no, en la vida social actual, en la que siempre se habla más del deporte masculino, por ello ¿por qué no resaltar a **Almudena Cid** (foto)? es la única gimnasta en el mundo (y además española) que ha conseguido participar en 4 finales olímpicas retirándose en

Pekín 2008 a sus 28 años, todo un logro si consideramos lo efímero de este deporte. Por tanto me pregunto, si no pasa nada y es absolutamente normal que las chicas jueguen a fútbol, baloncesto, rugby (generalmente más masculino), ¿por qué está peor visto que los chicos realicen actividades como rítmica, danza, aeróbic, etc.?

Considero que si la maestra o el maestro se interesa un poco por esta modalidad y consigue escoger aquellas actividades, habilidades y elementos adecuados al desarrollo motor del alumnado, conseguirá un resultado global sorprendente, ya que con una sola unidad didáctica podrá trabajar : habilidades motrices básicas, ritmo, expresión corporal, coordinación y mejorar la condición física de las alumnas/os, (sobretudo la **flexibilidad**, capacidad más que crucial pero bastante olvidada por alumnos y por algunos maestros en la práctica de cualquier actividad física, así cómo en cualquiera de las actividades cotidianas que llevamos a cabo en nuestro día a día y por ello hay que trabajarla en demasía, ya que es la única capacidad que involuiona con el paso de los años, y si partimos de la base de que nuestro alumnado no la tiene demasiado desarrollada (me remito al acortamiento de isquiotibiales que presentan los alumnos que deriva en desajustes de la estática de la columna vertebral y que repercute enormemente en su salud)...Pues ...¡razón de más!). A parte de todo ello, si además se trabajan los conjuntos, incidiremos en la creatividad, participación, cooperación y solidaridad, ¿no consideráis que es un trabajo muy completo?

3. Breve introducción técnica de la gimnasia rítmica

Pues bien, cómo este deporte es un gran desconocido, debido a que la gente lo suele ver cada cuatro años en la retransmisión de los JJ.OO. (Juegos Olímpicos), paso a redactar unas pautas generales para trabajar dicha modalidad en los tres ciclos de Primaria y en los 4 cursos de la ESO, variando, en estos últimos, sobre todo, la complejidad de los elementos técnicos de los móviles a trabajar y la coordinación de éstos con los elementos corporales.

Comienzo con una breve introducción técnica sobre el deporte.

3.1. Código de puntuación

Los cuatro **grupos corporales** a destacar en la técnica son: **saltos (zancada, corza), giros (passé), equilibrios (horizontal, cosaco) y elementos de flexibilidad /onda (flexión atrás de pie y rodillas, caída de empeines)**, este último grupo sería el más complicado de trabajar en las escuelas, porque el nuevo código exige una gran amplitud de las articulaciones lumbar, dorsal y cadera, pero podemos modificar un poco haciendo solamente spagtz, puentes, flexiones etc... Aunque estos como tal no vengán reflejados en el código de puntuación (aparece en la bibliografía). Todos estos elementos son la base para poder hacer gimnasia rítmica, e irán aumentando en dificultad a lo largo de los cursos, ya que paralelo a este trabajo corporal se encuentra la **técnica de los aparatos (pelota, aro, mazas, cinta)** ordenados de esta

forma de menor a mayor complejidad. A partir del 2011 el aparato de cuerda desaparece de este deporte, pero podemos aprovecharlo en la escuela para realizar numerosos ejercicios de coordinación y ritmo.

3.2. Conjuntos

En los **conjuntos** los participantes son 5, (aunque en los primeros cursos sobre todo de 1º a 4º de primaria los podemos hacer incluso de 10); deberán desplazarse de diferentes maneras: hacia atrás, hacia delante, en zig-zag, en curva, lateral, con elevaciones de las piernas, andadas etc (lo llamamos **carreritas**) y nos sirven para ir de una formación a otra, siguiendo, por supuesto, el ritmo de la música de una manera colaborativa y armónica.

Las colaboraciones mencionadas, son elementos estéticos en los cuales unos están de figurantes y otros realizan la acción (pasar entre varias compañeras, saltar por encima, pasar por debajo, crear figuras bonitas etc...) en cuanto a las formaciones pueden ser: filas (horizontales y verticales), círculos, T, L, V, semicírculo, entre otros. Pondré ejemplos visuales a continuación

4. Planificación y programación de la gimnasia rítmica en las escuelas

Las alumnas/os deberán crear sus propios conjuntos sobre todo, a partir de tercer ciclo de primaria, así podremos valorar la creatividad, la cooperación, el esfuerzo, el compañerismo, la toma de decisiones y puesta en común, en primer y segundo ciclo, los montaremos los profesores con su ayuda, y si hubiera alguna alumna que practique esta actividad fuera de las clases, la pondríamos de capitana, para que nos ayudara, pero son ellos los que deben elegir cada día a una persona, para que dirija el conjunto para ensayar la coreografía.

Estas pautas servirán para planificar las unidades didácticas de esta modalidad que espero que empecéis a conocer y a divulgar en vuestras clases, porque aportará grandes beneficios a vuestros estudiantes, en cuanto a una mejora de la salud corporal a través del trabajo de flexibilidad y el equilibrio.

Paso ahora sí, a detallar una evolución por ciclos de los elementos a trabajar:

ANEXO IV GIMNASIA RÍTMICA 2018-2019

C	EQUILIBRIOS	FLEX/ONDA	SALTOS	GIROS	ACROBACIAS	APARATOS	CONJUNTOS
1º	PASSÉ, HORIZONTAL DE RODILLAS TRABAJO EQUILIBRIOS EN DISTINTAS SUPERFICIES Y ALTURAS	FLEXIÓN ATRÁS DE PIE Y RODILLAS SPAGATZ ANTERO-POSTERIOR Y FRONTAL	CORZA CABRIOLE	PASSÉ 360º	VOLTERETA HACIA DELANTE Y HACIA ATRÁS PERACROBACIAS: CLAVO, PLANCHA, PASADA POR EL SUELO	PELOTA BOTES RODAMIEN- TOS POR EL SUELO, POR LAS PIERNAS, TRONCO, ESPALDA, Y BRAZOS	COREOGRAFIA DE 1 MIN METIENDO: 1 EQUILIBRIO1 FLEX/ONDA, 1 SALTO, UN GIRO,1 ACROBACIA, 2 COLABORACIONES, ENTRE LOS PARTICIPANTES. 4 FORMACIONES MÍNIMO.
2º	COSACO, Y HORIZONTAL DE PIE	IGUAL ANTERIOR Y LUMBAR	DOBLE PASO, CORZA SALTO VERTICAL GIRANDO	PASSE 360º Y COSACO	IGUAL QUE EL ANTERIOR Y RUEDA LATERAL	IGUAL ANTERIOR MÁS LANZAMIENTOS	IGUAL ANTERIOR PERO METIENDO 2 DE CADA COSA CON 1MIN Y 30 SEG 5 FORMACIONES MÍNIMO.
3º	PLANCHA FACIAL (SUPERMAN) ATTITUDE	IGUAL ANTERIOR	DOBLE PASO CORZA EN CIRCULO COSACO	PASSÉ 720º COSACO	IGUAL ANTERIOR Y PINO PUENTE PARTIENDO DESDE CODOS	TRABAJO CORPORAL MÁS APARATO COMENZAR EL TRABAJO DE ARO ROTACIONES, CIRCUNDUCCIONES, BALANCEOS	PELOTAS ,INTERCAMBIOS DE PELOTAS DESDE DISTINTAS POSICIONES, Y EL RESTO 1 ELEMENTO DE CADA COMBINADO CON MOVIMIENTOS DEL APARATO. 1MIN Y 45 SEG. 6 FORMACIONES MÍNIMO.

Ejemplos visuales de algunas de las dificultades corporales a trabajar:
EQUILIBRIOS



Equilibrio passé



Equilibrio horizontal
De rodillas



Equilibrio horizontal
de pie



Equilibrio cosaco

Imágenes sobre dificultades de flexibilidad



Spagatz anteroposterior



flexión atrás
De rodillas



Spagatz frontal

Flexibilidad

puente

