

METODOLOGÍA PARA FAVORECER LA RELACIÓN MÚSICA MOVIMIENTO EN NIÑAS DE GIMNASIA RÍTMICA, CATEGORÍA PIONERIL

Mercedes Estupiñan González

Doctora en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Master en Ciencias y Juegos Deportivos, Master en Actividad Física en la Comunidad, Master en Psicología del Deporte. Profesora Auxiliar de la Universidad de Matanzas, mercedes.estupinan@umcc.cu Registro ORCID:

<https://orcid.org/0000-0002-7050-2001>

RESUMEN

El proceso de educación musical en la preparación de las atletas de Gimnasia Rítmica es de gran importancia para lograr altos resultados competitivos, sin embargo, en la actualidad son insuficientes los mecanismos y procedimientos que sustentan el trabajo de las entrenadoras de la categoría pioneril para llevar a cabo el entrenamiento de la relación música-movimiento acorde a las exigencias del Código de Puntuación vigente. A partir de lo cual se precisa el siguiente objetivo: elaborar una metodología para favorecer la relación música-movimiento durante la preparación de las niñas de la categoría pioneril de Gimnasia Rítmica. Se utilizaron métodos del nivel teórico y empírico que facilitaron la elaboración final de la propuesta. Se conformó la muestra con 36 practicantes de la categoría pioneril y 23 entrenadoras. La investigación realizada, aporta como elemento novedoso una metodología para favorecer la relación música-movimiento en niñas de la categoría pioneril de Gimnasia Rítmica, lo que constituye un valioso aporte para el perfeccionamiento del Programa de Preparación Integral del Deportista de esta modalidad deportiva.

Palabras clave: categoría pioneril, relación música-movimiento

ABSTRACT

The process of musical education in Rhythmic Gymnastics is of great importance to achieve high competitive results; however, at present there are insufficient mechanisms and procedures that support the work of the trainers of the pioneer category to carry out the training of the relationship music movement according to the requirements of the current Score Code. Therefore, the author of the research has proposed to develop a methodology to favor the relationship music movement in the pioneer category of Rhythmic Gymnastics. Methods of the theoretical and empirical level were used that facilitated the final elaboration of the proposal. The sample was conformed with 36 practitioners of the pioneer category and 23 trainers. The research carried out, provides as a novel element a methodology to favor the relationship music movement in the pioneer category of Rhythmic Gymnastics, which constitutes a valuable contribution for the improvement of the Program of Integral Preparation of the Athlete of this sport modality.

Keyword: pioneer category, music movement relationship

INTRODUCCIÓN

En la preparación de las atletas de la categoría pioneril de Gimnasia Rítmica es importante que las niñas sean educadas musicalmente en las edades iniciales para el buen desempeño y éxito en las competiciones, que comprendan, además, que interpretando corporalmente la música que

escuchan serán capaces de lograr la maestría deportiva en esta disciplina, donde la relación música-movimiento es un factor indispensable para la obtención de altas calificaciones.

La labor de las entrenadoras en la categoría pioneril es compleja; es una etapa donde se debe garantizar la iniciación del aprendizaje de los elementos básicos de la Gimnasia Rítmica programados para estas edades, acorde con las exigencias técnicas actuales y potenciar el desarrollo multilateral de capacidades físicas y habilidades deportivas de las niñas, sin descuidar la educación artístico- estética donde está implícito el componente musical.

La necesidad de incitar a las entrenadoras a llevar a cabo este tipo de preparación es primordial. Además de capacitarse en este sentido, deben ser capaces de responder a las competencias y las funciones profesionales especializadas que debe desempeñar en su puesto de trabajo, con una sólida preparación científico-técnico-metodológica y acometer la tarea de dirigir la formación y preparación integral de la gimnasta en la base, con proyección hacia el alto rendimiento.

Los bajos resultados obtenidos en la evaluación del componente artístico en los eventos provinciales y nacionales, fueron los elementos esenciales que dieron paso a la aplicación de métodos científicos para la solución de esta problemática.

DESARROLLO

La metodología que se propone está dirigida al trabajo de las entrenadoras de Gimnasia Rítmica, toda vez que este componente (relación música-movimiento) es entrenable, pero es necesario que dichas entrenadoras se apropien de estos conocimientos, que posean materiales técnicos metodológicos que propicien su preparación y les permita conocer las vías para una aplicación más afectiva del Programa Integral del Deportista (PIPD) en esta área, para que al propio tiempo pueda ser de fácil uso e interpretación por parte de ellas.

Objetivo de la metodología: favorecer la relación música-movimiento durante el entrenamiento de las niñas de la categoría pioneril de Gimnasia Rítmica.

Fundamentación

Para definir la Metodología como resultado científico se toma como referente a Barreras (2004), quien detalla que no es más que el conjunto de métodos, procedimientos, técnicas, que, regulados por determinados requisitos, permiten ordenar el pensamiento y el modo de actuación para obtener y descubrir nuevos conocimientos en el estudio de la teoría o en la solución de problemas de la práctica.

De igual manera la articulista considera el criterio de De Armas (2003) que destaca que la metodología se refiere a aquello que incluye un conjunto de métodos, procedimientos y técnicas que responden a cada ciencia en relación con sus características y su objeto de estudio y desde un plano más específico permite organizar mejor el pensamiento y el modo de actuación para descubrir nuevos conocimientos y convertirse así en el aporte principal de la investigación.

Tomando como referentes los autores estudiados y el resultado del diagnóstico realizado se elabora la Metodología para favorecer la relación música-movimiento durante el entrenamiento de las niñas de la categoría pioneril de Gimnasia Rítmica.

Etapas y procedimientos de la metodología

➤ **Etapa I: Instructiva.** Esta etapa comprende un curso de capacitación que permite preparar a las entrenadoras, profundizando en los fundamentos teórico-prácticos sobre el trabajo con la relación música movimiento para la Gimnasia Rítmica en la categoría pioneril.

Objetivo: capacitar a las entrenadoras sobre los aspectos fundamentales de la relación música movimiento.

- Se inicia con un control a las entrenadoras y a partir de los resultados, se establecen y planifican los contenidos a impartir, se organiza la bibliografía, se imparte el curso y se evalúa sistemáticamente las habilidades adquiridas por las mismas. El contenido del curso se muestra a continuación.

Contenido del curso de capacitación.

Tema 1: Particularidades de la relación música movimiento en la categoría pioneril de Gimnasia Rítmica, así como su repercusión en el resultado competitivo.

Tema 2: Contenidos básicos para favorecer la educación musical en la Gimnasia Rítmica. Su incidencia en la relación música movimiento.

Tema 3: La percepción del tiempo y el ritmo, como base de la relación música movimiento. Particularidades de su diagnóstico.

Tema 4: Orientaciones metodológicas generales y específicas, los juegos rítmicos y los ejercicios propuestos para cada parte del entrenamiento para favorecer la relación música movimiento en la categoría pioneril de Gimnasia Rítmica.

➤ **Etapa II: Aplicación.** Comprende la realización, en un primer momento, de identificar las limitaciones y potencialidades rítmicas de las niñas mediante las diferentes pruebas que se proponen, en un segundo momento aplicar las orientaciones metodológicas para la educación del ritmo y la percepción temporal, las actividades dirigidas a la enseñanza de los elementos básicos del ritmo, los ejercicios ubicados en cada una de las partes del entrenamiento y los juegos rítmicos.

Objetivos: detectar las limitaciones y potencialidades rítmicas que poseen las niñas relacionadas con la percepción del tiempo y el ritmo.

Aplicar las actividades, los ejercicios, las indicaciones metodológicas y los juegos rítmicos elaborados.

a) Prueba de estimación del tiempo transcurrido.

Definición de lo que mide: la habilidad de percibir el tiempo de manera precisa durante 30 segundos (s.).

Objetivo: determinar las dificultades de las gimnastas en la estimación del tiempo transcurrido.

Metodología: se le entrega un cronómetro a la gimnasta, para que lo eche a andar y observe el período de tiempo transcurrido durante 30s., momento en el cual debe detener el mismo. Posteriormente la prueba se realiza sin control visual, calculando mentalmente cuándo han transcurrido los mencionados segundos. Se registran los errores de estimación por exceso o por defecto. Si la niña lo desea puede contar internamente, ya que esto no influye en el resultado.

Procesamiento de la información: se calcula el valor promedio de los resultados obtenidos en los cinco intentos (magnitud del error) y a partir de ello, se obtienen las tendencias de las niñas.

Normativa de evaluación: *bradigrónicas* (B), cuando en 3 o más ensayos detiene el cronómetro

por encima de 30 s. (perciben el decursar del tiempo lentamente) o *taquicrónicas* (T), cuando en 3 o más ensayos detiene el mismo antes de 30 s. (perciben el decursar del tiempo más rápido). En el caso de que en un ensayo se obtenga un valor perfecto (0 error) y en el resto, 2 alcancen valores por encima del tiempo de referencia y 2, por debajo – así como en el caso de 3 resultados perfectos, uno por exceso y otro por defecto – se valora como *sin tendencia* (ST).

b) Prueba de organización temporal

- Determinación del tiempo espontáneo

Definición de lo que mide: tiempo espontáneo: "tempo", el tiempo que elige cada sujeto. La cadencia con que ejecuta espontáneamente una actividad motriz simple.

Objetivo: valorar la cadencia o tempo con que ejecuta espontáneamente una gimnasta, a su ritmo, 21 pasos consecutivos.

Metodología: la entrenadora coloca a la niña lateral a ella y le dice: “Comienza a caminar libremente. Vas a caminar como quieras, pero siempre de la misma forma”.

Hay que prestar atención a que la niña esté preparada y haya comprendido la explicación; si no comprende, repetir la instrucción. Después de 5 pasos, poner en marcha el cronómetro y contar los 21. Detener el cronómetro y registrar el tiempo que le ha tomado a la niña en la hoja de anotación, en décimas de segundo.

Procesamiento de la información: se toma el tiempo en segundos, se registran los datos y se promedian de manera tal que se pueda evaluar el grupo teniendo en cuenta dicho resultado.

- Reproducción de estructuras rítmicas

Definición de lo que mide: la habilidad de reproducir correctamente diferentes estructuras rítmicas indicadas por el examinador con un ritmo variable y determinado previamente.

Objetivo: valorar las deficiencias en reproducir las estructuras rítmicas.

Metodología: está formada por diez estructuras rítmicas que la niña debe reproducir después de la entrenadora. Para ello tendrá una maza en la mano en la posición que más cómoda le sea para golpear. La entrenadora toma la otra maza y la pantalla de cartón con la otra, la cual coloca entre la niña y sí misma, para ocultar la mano que tiene la maza. Se utilizarán dos estructuras de ensayo para demostrar a la niña lo que debe hacer.

Forma de calificación: se valoran las 10 estructuras rítmicas reproducidas por la niña y se sitúa X (error) o B (correcta) en cada caso.

Normativa de evaluación: si la niña fracasa, se anota una X en el número de la estructura, se realiza un segundo intento y se coloca otra X si el fracaso se repite. Se suspende después de 4 estructuras fracasadas en ambos intentos, pero debe llegarse obligatoriamente hasta la estructura 10. Se cuentan como fracasos sólo las estructuras no logradas en ambos intentos.

Procesamiento de la información: se cuentan la cantidad de estructuras rítmicas realizadas correctamente por las niñas.

Una vez diagnosticadas las niñas de manera individual y colectiva, la entrenadora está en condiciones de trabajar en las clases, en función de las limitaciones y potencialidades, a través de las indicaciones metodológicas generales y específicas, los juegos rítmicos y los ejercicios propuestos para cada parte del entrenamiento. Las acciones que comprende son las siguientes:

a) Orientaciones metodológicas para la educación del ritmo

- Enseñar los conceptos básicos sobre ritmo (pulso, acento, silencio y compás o ritmo musical), durante la preparación teórica, compararlos con ritmos comunes.
- Trabajar primero el pulso, cuando las niñas tengan un dominio sobre este, enseñar el acento.
- El ritmo debe ser provocado por estímulos visuales o auditivos, es decir, para llamar su atención se debe provocar en lo visual y en lo auditivo; se puede realizar a través de bailes o de imágenes para lo visual y para lo auditivo que tenga sonidos nuevos.
- Comenzar con un ritmo cercano al ritmo espontáneo para llegar gradualmente a uno dirigido.
- Enseñar los elementos rítmicos –pulso, acento y el silencio musical, mediante movimientos corporales.
- Proponer diferentes ritmos para que las niñas se identifiquen con el de su preferencia y tenerlo en cuenta para el montaje de sus ejercicios individuales.
- Comenzar primero por los ritmos fuertes, después los suaves y a continuación muy fuertes y muy suaves.
- Seguir con palmadas y la voz, de ser necesario, el ritmo de ejecución de los ejercicios al compás de la música interpretada.
- Utilizar diferentes ritmos musicales acorde a las particularidades de las niñas.
- Planificar ejercicios en parejas, colocando niñas con diferentes características rítmicas.
- Trabajar diferentes patrones rítmicos en la parte inicial o final de los entrenamientos.
- Colocar diferentes ritmos, para seguir con palmadas, como parte de los juegos en el entrenamiento y observar la sincronía de las niñas.
- Utilizar el silencio como parte importante de los patrones rítmicos, donde las niñas las puedan asociar a poses del deporte.

b) Orientaciones metodológicas para la educación de la percepción temporal

- Comience por enseñar nociones de sucesos en pasado y futuro.
- Enseñe que sus acciones motrices se relacionan con conceptos tales como: la duración y la velocidad.
- Explique a las niñas que cada movimiento corporal se da en determinado tiempo y ritmo.
- Oriente ejercicios sencillos, realice el conteo y lleve el ritmo adecuado con palmadas.
- Indique realizar conteos propios durante la ejecución de determinados ejercicios, con lenguaje interior o en voz alta.
- Indique la realización de ejercicios a diferentes velocidades, comenzando por el espontáneo.
- Utilice el trabajo en parejas o en equipo, donde una niña lleve el conteo de determinados ejercicios y el resto la siga, intercambie las parejas o la pequeña seleccionada para dirigir.
- Realice ejercicios sencillos realizando el conteo y variando la velocidad de los mismos.
- Realice conteos de ejercicios a diferentes tiempos.
- Utilice la metro-rítmica durante las clases, es decir, que las gimnastas lleven un conteo de los ejercicios con relación al pulso de la música.
- Indique a las niñas representar un movimiento en su mente, sin ejecutarlo, pídale que refieran su duración.
- Puede realizar la indicación anterior utilizando el ejercicio individual o de conjunto.

Actividades dirigidas a la enseñanza de los conceptos básicos sobre ritmo (pulso, acento, silencio y compás o ritmo musical)

El ritmo se encuentra en la naturaleza, en el ser humano, en la palabra y en muchas otras actividades, “todo tiene ritmo”. Es lo que más se trabaja con niños en edad pre-escolar, ya que es parte importante de la educación musical.

PULSO: latido subyacente, regular y uniforme; es una constante dentro de la música.

- Explique a las niñas el significado de la palabra pulso. Demuestre con toques de mazas o palmadas.
- Dígales que localicen el pulso en el interior de su cuerpo. Ejemplo: latidos del corazón y/o secuencia respiratoria. Después aprenderán a oír y responderán a la pulsación presente en la música.
- Se recomienda comenzar marcando el pulso con palmadas, golpes con los pies o las mazas.
- Hágalas marchar al compás de un toque regular. Este puede ser más rápido o más lento, usando las mazas.
- Se pueden incorporar movimientos de cabeza, balanceos laterales, movimientos al frente y atrás, utilizando canciones infantiles para ello.
- Dígales que aceleren o vayan más despacio, cambiando el ritmo de la pulsación, pero manteniéndolo regular. Que cambien de dirección, de postura, de nivel y de lugar.
- Indicar a las niñas escuchar determinada música y enseñarles que esta tiene también un pulso, que pueden sentirlo y seguirlo con palmadas.
- Escuchar diferentes temas musicales y decirles que den palmadas, se balanceen o se muevan al compás de ellas, siguiendo el pulso.

ACENTO: colocación de la intensidad sobre una pulsación o movimiento, es como un pulso que se destaca, que sobresale.

- Explicar que acentuar una pulsación significa hacerla más fuerte que las demás, coincidiendo esto con la primera sílaba siempre.
- Empezar con palabras cortas como sus nombres o aparatos del deporte: en la primera sílaba se da una palmada fuerte. Luego se puede trabajar con frases rítmicas. Ejemplos: MA-za Pe-lo-ta CIN-ta Ro-sa CA-mi-la
- Realizar varios ejemplos para que las niñas puedan notar el acento en el primer pulso de cada compás.
- Escuchar determinada música y marcar el acento con palmadas o golpes con las mazas.
- Las niñas realizarán en el acento, un movimiento o una pose en lugar de dar una palmada.

SILENCIO: ausencia absoluta de sonidos.

- Comenzar explicando que el silencio también es un componente del ritmo y que no es más que la ausencia de sonidos en determinado momento de la música, lo cual pudiera asociarse a una pose o una parada estática del ejercicio.
- Realizar juegos con música y parar la misma para que adopten una posición estática creativa, de su ejercicio individual o de conjunto.

- Realizar improvisaciones sencillas utilizando músicas con silencios dentro de ellas, resaltando ese momento con equilibrios, giros u otro elemento técnico.
- A partir de una canción infantil la niña debe seguir el pulso, el acento e incorporar una posición estática cuando se detenga la música o aparezca un silencio dentro de ella.
- Con la utilización de diferentes músicas jugar a:
Sonido=movimiento y silencio=pose creativa, incorporando aparatos del deporte y realizando improvisaciones sencillas.

COMPÁS O RITMO MUSICAL: es la medida del tiempo que corresponde a cada una de las partes de una expresión sonora.

- La entrenadora explica que, en música, los grupos formados por varias pulsaciones se llaman compases y que dentro de ellos hay un grupo de pulsos, hay un acento musical y pueden aparecer uno o varios silencios.
- Conformar ritmos con diferentes palabras, dando palmadas en cada sílaba, se pueden utilizar para ello los nombres de las niñas o de los aparatos.
- De palmadas o toques con las mazas elaborando un patrón rítmico, conceda a las niñas tiempo para repetirlo. Repita hasta que todas lo hayan captado.
- Realice patrones sencillos o complejos, dependiendo del nivel de sus niñas, dígalas que utilicen todo el cuerpo, desplazándose en el espacio y ajustándose al patrón rítmico.
- Las niñas se sientan en círculo, indique realizar diferentes patrones rítmicos de manera individual, ya sea con las manos, las mazas o moviendo diferentes partes del cuerpo.
- Todas las niñas caminan por el área, y usted golpea o cuenta: UNO, dos, tres, cuatro; UNO, dos, tres, cuatro, etc. Indique a las niñas que den una palmada para marcar el acento en UNO.
- Pase a un compás de tres tiempos. Cuente en voz alta las pulsaciones y toque UNO, dos tres; UNO, dos, tres, etc. Mandé a señalar el acento con un pie y (dos, tres) con palmadas. Observe que las niñas logren coordinar el movimiento. Puede utilizar el paso vals, guiando a las niñas con palmadas y la voz, reforzando el pulso fuerte.
- Active la música y haga que las niñas se muevan por el área marcando el pulso con palmadas y el acento con todo el cuerpo o parte de él.
- Enséñeles que para hacer el ritmo de una palabra o canción se debe dar palmadas en cada sílaba. Realice este ejercicio primero con palabras y luego con música.

Distribución de ejercicios ubicados dentro del entrenamiento

Ejercicios para la parte inicial de los entrenamientos

1. Escuchar los sonidos del entorno y clasificarlos por su intensidad (fuertes, medios y/ suaves).
2. Representar corporalmente los instrumentos musicales escuchados.
3. Utilizar las distintas partes del cuerpo para expresar la música, cumpliendo así cada una de ellas, una función determinada.
4. Realizar movimientos corporales con acompañamiento musical para que las niñas exterioricen el ritmo que sienten.

5. Efectuar palmadas, castañeteos con los dedos, golpes en los muslos y otros, lo cual constituyen formas de expresarse corporalmente, a través de una secuencia rítmica.
6. Realizar siempre el calentamiento con soporte musical o rítmico.

Ejercicios para la parte principal de los entrenamientos

1. Utilizar audiciones sencillas donde la niña seleccione el aparato que le sugiere y corporice el tema escuchado.
2. Realizar movimientos naturales de locomoción: Caminar y correr en punta con sonido agudo, con toda la planta con sonido medio y con rodillas flexionadas con sonidos graves.
3. Combinar diferentes movimientos naturales de locomoción como respuesta al sonido.
4. Establecer la relación con el movimiento técnico y la intensidad del sonido.
5. Realizar movimientos corporales con acompañamiento musical y con algún aparato del deporte, para que las niñas exterioricen el ritmo que sienten internamente. (Improvisaciones sencillas).

Ejercicios para la parte final de los entrenamientos

1. Caminar, durante la recuperación, determinados tiempos que las niñas deben identificar parando la marcha. Ej: 30 s.
2. Identificar el tiempo óptimo de un ejercicio individual. Con ayuda de un cronómetro o de un reloj común, la niña puede percibir la magnitud del tiempo que debe transcurrir durante la ejecución de su ejercicio individual. Esta actividad puede realizarse para el conjunto.
3. Identificar los ejercicios individuales que realiza en determinado trozo de su música y de igual manera para el conjunto.
4. Todas en círculo de pie, con los ojos cerrados. Se establece un tiempo determinado (10 s., 20 s., etc.). Se dice “tiempo” y cada niña debe sentarse cuando considere que ha transcurrido el tiempo establecido. La entrenadora verifica quién o quiénes se han sentado en el tiempo establecido y le podrá dar un punto.

Descripción de los juegos:

Nota: Algunos juegos han sido creados y otros juegos populares tradicionales, reconocidos por Alfaro (2002), modificados en su ejecutoria por la autora, específicamente para la Gimnasia Rítmica.

1. “Alánimo”

Organización: Una hilera de niñas cogidas de las manos y frente a ellas, dos niñas con dos cuerdas en las manos en alto, simulando un arco o puente.

Desarrollo:

Al inicio, a cada una de ellas se le asigna el nombre de un aparato de determinado color.

Ejemplo: pelota azul, aro rojo, mazas blancas. Y todas cantan:

Alánimo, Alánimo, La cuerda se rompió.

Alánimo, Alánimo, mandarla a componer.

Urí, urí, urá, la gimnasta pasará

la de adelante corre mucho,

la de atrás se quedará.

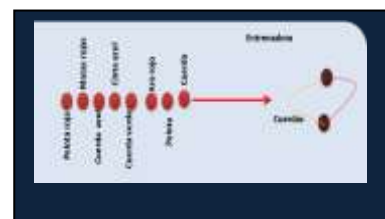


Diagrama del juego

Mientras cantan, las niñas marchan rítmicamente por debajo del arco formado con las cuerdas. Al terminar la canción, no dejan pasar a la niña que quede allí y le preguntan muy bajito: ¿Con qué quieres entrenar? Esta elige un aparato con su color y toma de la mano a la que lo posea. El juego se repite.

Regla: las niñas deben respetar el ritmo de la canción tradicional.

2. “La cojita”

Organización: las niñas forman una rueda, en el centro de la misma se sitúa una de ellas que interpretará el papel de la cojita. Fuera de la rueda habrá una niña que hará el papel de guardia.

Desarrollo: La niña cojita empieza a caminar dentro del círculo simulando cojear, las demás de la rueda cantan y realizan palmadas al compás de la letra:

Todas: ¿Dónde va la gimnasta? Cojita: Voy a entrenar ahora,

Que salta así, que gira acá. Que salto así, que giro acá.

Todas: ¿Para qué entrenas tanto? Que salta así, que gira acá.

Cojita: Para ser la gran campeona, Que salto así, que giro acá.

Todas: ¿Si te cansas demasiado? Que salta aquí, que gira acá.

Cojita: No podré hacer ejercicios (accionando)

Que salto así, que giro acá.

Todas: ¿qué crees de ser campeona? Que salta así, que gira acá.

Cojita: Yo le gano a esa niña (accionando) Que salto así, que giro acá.

Al decir esto, las niñas que forman la rueda levantan los brazos. La cojita entra y sale corriendo por debajo de los arcos, que forman los brazos en alto, perseguida por la niña señalada.

Regla: Es muy importante que las niñas respeten el ritmo de la canción.

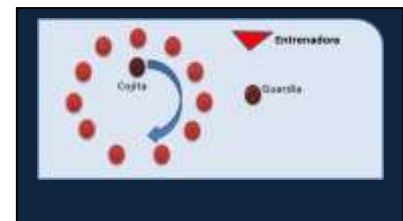


Diagrama del juego

4. “Interpreto, lo que escucho”

Organización: las niñas estarán dispersas por el área.

Desarrollo: Se entrega una historia, para que represente un rol mediante movimientos corporales y gestos.

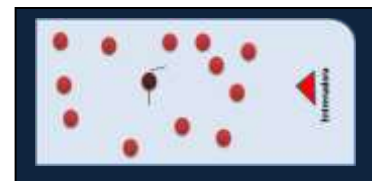
Posteriormente se le hará escuchar una composición musical,

a partir de la cual debe improvisar una secuencia de movimientos, Diagrama de juego

valorándose la imaginación creadora y su relación con la música escuchada.

El resto de las niñas seguirá la música escuchada con palmadas.

Regla: la improvisación de la niña debe corresponderse con la música escuchada, al igual que las palmadas realizadas por el resto del equipo. **Variante:** Se puede usar un aparato del deporte.

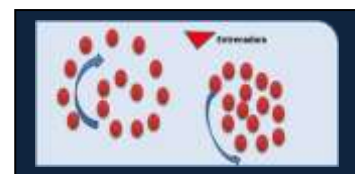


5. “El caracol”

Organización: Las niñas colocadas en hileras con las manos en los hombros de las situadas delante de ellas.

Desarrollo: Comienzan a andar al ritmo de una música escogida por la entrenadora o las propias niñas.

Diagrama del juego



La formación comienza a formar una espiral (caracol), hasta que queden totalmente unidas en el círculo.

Luego se comienza a desenredar el caracol, igualmente, al compás de la música.

Regla: No deben soltarse y la última niña será la primera, para desenredar el caracol.

Variante: puede jugarse sueltas, con movimientos individuales.

6. “La señorita”

Organización: las niñas formadas en dos filas, una de frente a la otra.

Desarrollo: El juego se realiza, igual que el tradicional, sólo que las niñas cantarán de la siguiente manera:

La gimnasta (nombre de la niña), va entrando al gimnasio,

¡Que salte, que salte!

Porque si no salta, jamás será campeona

¡Que saque a otra niña!,

Salga usted que también va a entrenar,

saltar, lanzar y hacer ejercicios, ¡Déjala sola, sola, solita,

Como gimnasta, gimnasta bonita

Se repite con el resto de las niñas.

Regla: La entrenadora velará que las niñas mantengan el ritmo de la canción original y marcarán el mismo con palmadas o gestos creados por ella y/o por las propias niñas.

No se trata de que las niñas aprendan música, sino que la puedan emplear como recurso expresivo, que se expresen con ritmo a través de los movimientos.

➤ **Etapas III: Valoración de los resultados**

Objetivo: valorar los resultados obtenidos de manera individual y colectiva de las pruebas y el ejercicio competitivo.

En esta etapa la entrenadora realiza un análisis de los resultados obtenidos por sus alumnas, controla sistemáticamente el comportamiento de la relación música movimiento e identifica las particularidades de las niñas en este sentido. La valoración parcial y final puede realizarse cuando la entrenadora considere pertinente realizar una valoración de los ejercicios individuales o de conjunto y finalmente durante el evento competitivo provincial.

Evaluación de la metodología

Los criterios de evaluación de la metodología son los siguientes:

➤ **Etapas I: Instructiva**

El cumplimiento del objetivo de la primera etapa está dado por la preparación que logren las entrenadoras respecto al dominio de los contenidos de cada uno de los temas del curso de capacitación que se proponen. Se tendrá como referente el sistema de evaluación que propone el curso, que radica en preguntas de autocontrol y evaluaciones sistemáticas teórico-prácticas.

➤ **Etapas II: Aplicación**

Se dará por cumplida esta segunda etapa cuando se compruebe el desempeño de la entrenadora para identificar las limitaciones y potencialidades rítmicas de sus gimnastas y a partir de ello sea

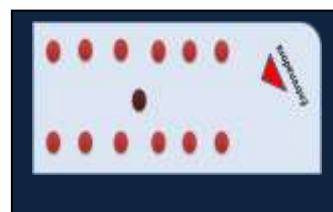


Diagrama del juego

capaz de aplicar las orientaciones metodológicas, las actividades, los ejercicios y los juegos rítmicos que se ofrecieron en el curso de capacitación.

➤ **Etapa III: Valoración de los resultados**

Se considera que la tercera etapa se cumple exitosamente cuando las entrenadoras sean capaces de evaluar los aspectos positivos y negativos del trabajo realizado con las niñas y el avance de las mismas en cuanto a la valoración del componente artístico durante sus ejecuciones en el evento competitivo provincial.

CONCLUSIONES

A partir de los referentes teóricos consultados, se logró conformar la metodología para favorecer la relación música-movimiento en la categoría pioneril de Gimnasia Rítmica, que comprende orientaciones metodológicas, ejercicios, actividades y juegos, que se convierten en un complemento de las indicaciones que se recogen en el Programa Integral del Deportista.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfaro, A. (2002). *Juegos cubanos*. Ciudad de la Habana, Cuba: Editorial Abril.
- Barreras, F. (2004). *Los resultados de investigación en el área educacional*. Documento inédito. Instituto Superior Pedagógico “Juan Marinello”. Matanzas.
- De Armas, N. (2003). *Los resultados científicos como aportes de la investigación educativa. Aproximación al estudio de la Metodología como resultado científico*. Centro de Ciencias e Investigaciones Pedagógicas. Universidad Pedagógica “Félix Varela”. Villa Clara.
- Galera, M. del M. (2014). Seis test que miden las habilidades musicales: análisis crítico. *Espacio y Tiempo. Revista de Ciencias de la Educación, Artes y Humanidades*, N° 28-2014, pp. 181-191. Sevilla, España. Recuperado el 20 febrero de 2018 de: http://www.memoria.fahce.edu.ar/art_revistas/pr.5666/pr.5666.pdf
- Hernández, M. del C. (2015). *Ritmo y lateralidad*. Trabajo de fin de grado en Educación Infantil. Universidad de Valladolid. Facultad de Educación y Trabajo Social. Recuperado el 5 de marzo de 2019 de: <http://www.filomusica.com/filo43/eritmica.html>
- Montilla, J. (1997). Medición del ritmo mediante la sincronía. Propuesta de una batería de tests. *Revista Apunts, d'educació física i medicina esportiva*. Recuperado el 15 de septiembre de 2019 de: <http://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/viewFile/307902/397870M>
- Sainz de la Torre, N. (2003). *La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo*. Puebla: Editorial Siena. BUAP.

EL JUEGO COMO ALTERNATIVA DE APRENDIZAJE DEL JUDO EN SU ETAPA DE INICIACIÓN

M. Sc. Naykel Lázaro Alonso Morejón.

Universidad de Matanzas Facultad de Ciencias de la Cultura Física

Registro ORCID: <https://orcid/0000-0002-3819-3202>

RESUMEN

El JUDO es un deporte que goza de gran aceptación y desarrollo en nuestro país. Desde su surgimiento en Japón encontramos formas tradicionales para su enseñanza, que a través del