

APUNTES METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DE LOS PASOS DE DANZA EN GIMNASIA RÍTMICA DE INICIACIÓN.

MSc. Yordany Yaima Cáceres Broqué.

Máster en Ciencias de la Educación, Mención Didáctica, exatleta de Selección Nacional de Gimnasia Rítmica. Profesora Auxiliar, Universidad de Sancti Spíritus José Martí Pérez, , email: ycaceres@uniss.edu.cu. ORCID ID: 0000-0001-5777-542X

MSc. Luis Leonardo León Vázquez.

Licenciado en Educación, Especialidad Enseñanza Primaria. Licenciado en Cultura Física. Máster en Ciencias de la Educación, Cinturón Negro 2° Dan Judo, Doctor en Ciencias Pedagógicas, Profesor Titular, Universidad de Sancti Spíritus Facultad de Cultura Física. e-mail: luisleonardo@uniss.edu.cu ORCID ID: 0000-0002-4370-2163

RESUMEN

El trabajo que se presenta constituye una de las acciones del Proyecto “El perfeccionamiento de los procesos de iniciación, selección y preparación deportiva” de la Universidad de Sancti Spíritus “José Martí Pérez”. Se realiza un acercamiento desde lo teórico y metodológico al proceso de preparación de las practicantes de Gimnasia Rítmica desde la perspectiva del aprendizaje de los pasos de danza. Se muestra como resultado el orden procedimental que se debe seguir para la enseñanza de los pasos de danza en la Gimnasia Rítmica de iniciación. Estos procedimientos se presentan con un orden metodológico tomando en consideración los contenidos que se deben abordar durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de los pasos de danza, agrupados en bloques de conocimientos, con un orden metodológico, partiendo de los ejercicios más básicos y elementales hasta los más complejos, Se toman como referentes los contenidos que se imparten en las clases de Educación Física de la Enseñanza Primaria particularmente en el 1er ciclo.

Palabras clave: Gimnasia Rítmica; Danza; enseñanza-aprendizaje.

INTRODUCCIÓN

La Gimnasia Rítmica es un deporte acíclico y de coordinación compleja cuyo objeto de estudio es el arte de los movimientos expresivos (Lisitskaia 1991). Esta definición señala que la regulación voluntaria y consciente de los movimientos, se pone de manifiesto en el arte de dominar el cuerpo en condiciones naturales que determina la calidad de ejecución de los movimientos (expresividad, nivel artístico, etc.).

Tomando en consideración los planteamientos anteriores podemos entender que estamos en presencia de un deporte extremadamente complejo tanto técnico, estético como rítmico. El propio nacimiento de la Gimnasia Rítmica, según Paredes (2005), se dio a través de las aportaciones de grandes maestros y pedagogos de la danza, como Jacques Dalcroze (Euritmia educación de la música a través del movimiento), J G. Noverre (gimnasia moderna rítmica femenina), Francois Delsarte (Padre de las ideas que inspiraron a pedagogos del campo de la gimnasia) , Isadora Duncan (creadora del expresionismo alemán y luego a la escuela libre), Rudolf Bode (Creador de

la Escuela de Gimnasia Rítmica para mujeres. Movimiento Natural), quienes dieron las bases técnico – artísticas para la rítmica de hoy.

Los cambios que se han producido en la Gimnasia Rítmica desde que forma parte del programa de los Juegos Olímpicos de Verano (1984), han exigido una interpretación de mayor rigor en cuanto al papel que desempeña el proceso de enseñanza aprendizaje de los pasos de danza. Uno de los aspectos de mayor importancia de este deporte es en la unión de los movimientos técnicos con la música, donde se toma como premisa la correcta sistematización y colocación de las tareas de movimiento rítmico, exigiendo la ejecución de estos con una exacta concordancia de la música, con diferentes velocidades, grado de concentración muscular, interpretación, suavidad o brusquedad.

Durante la etapa de formación inicial de las practicantes, se debe dedicar parte del tiempo del proceso de enseñanza-aprendizaje a la llamada *escuela de movimientos* (O'Farril 1991), donde la danza clásica y los pasos de danza forman parte del sistema de conocimientos que debe adquirir la gimnasta en aras de mejorar su arsenal expresivo y la cultura de movimientos que le permitirán mesclar los elementos técnicos con los gimnásticos y los acrobáticos.

Investigadores como Ponce y Cáceres (2015) y López y León (2018) declaran que la preparación coreográfica, artística, rítmica y estética de las atletas de Gimnasia Rítmica, está determinada fundamentalmente, por el dominio de los conocimientos teóricos y metodológicos que posean las profesoras de la iniciación deportiva en relación a la enseñanza-aprendizaje de los pasos de danza.

No se puede enseñar pasos de danza si no se conoce acerca de la danza, la cual no se asimila en una clase, ni en un mes, ni por imitación cuando queremos montar el paso en las rutinas, se necesita mucho más tiempo, no solo se debe aprender, sino que se debe sentir, y para lograr esto se debe motivar e incentivar una inquietud en cada una de las practicantes.

El trabajo que se presenta se une a otras propuestas metodológicas y manuales técnicos que vienen realizando especialistas y técnicas cubanas, entre ellas García Milián, Ilisastigui Avilés, Ochoa Borrás, González Cutiño y Bravet Quesis, ante la necesidad de crear para las profesoras de la iniciación deportiva materiales de apoyo y documentos metodológicos que contribuyan a mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje, teniendo en cuenta las limitaciones en el acceso a la bibliografía especializada y que, en la mayoría de los casos las profesoras de Gimnasia Rítmica son de poca experiencia o no practicaron el deporte.

Se pretende como objetivo en este trabajo; realizar un acercamiento a los procedimientos metodológicos que se deben seguir para la enseñanza de los pasos de danza en Gimnasia Rítmica de iniciación.

DESARROLLO

Para O'Farril (1991) los ejercicios con apoyo (la danza clásica) constituyen la base técnica fundamental de la Gimnasia Rítmica, pues son estos los fundamentos que nos aportan las bases para la enseñanza-aprendizaje de los pasos de danza estableciendo un adecuado trabajo en el tránsito por las diferentes etapas del proceso de preparación a largo plazo de las gimnastas, que

después tenemos que convertir en apretada síntesis en 1:30 segundos rutinas, montajes o las selecciones que no es más que el medio para alcanzar el fin.

Esta misma autora plantea que los hábitos motores bien formados constituyen la clave del éxito en este deporte, de ahí la importancia que tiene el ordenamiento lógico de la enseñanza en las primeras etapas del aprendizaje.

Según Paredes (2005) la danza contribuye a la cultura de movimientos en correspondencia con las exigencias del deporte, esta cultura de movimientos en las gimnastas se expresa: por el nivel técnico de ejecución de los variados movimientos que conforman el perfil del deporte, por el nivel de educación de las diferentes capacidades motrices y por la estética de los movimientos.

Al respecto a la danza se le concede una importancia fundamental, pues constituye una vía para la preparación, accesible para cualquier nivel deportivo, que facilita el aprendizaje de las más variadas combinaciones de elementos técnicos. Entre las ventajas e importancia que se le atribuye a la danza como medio de preparación para las gimnastas, se encuentran:

El dominio de hábitos posturales básicos. Facilita que las alumnas ejecutan cada ejercicio frente al apoyo, buscando la correcta posición e involucrando la participación de cada uno de los músculos que intervienen en el movimiento de los segmentos corporales.

El Dominio de elementos básicos de la danza. Permite conocer, ejecutar y realizar por separado, en secuencias o por combinación, en forma lenta, acentuada o rápida; los elementos que constituyen la escuela de movimiento de la danza clásica: de los brazos, de las piernas, de la cabeza, del tronco; así como ejercicios de relajación.

Desarrollo de la capacidad de concordar la música con el movimiento. Su ejecución ayuda a familiarizarse con el abecedario musical como medio de una educación estética buscando lo bello y lo expresivo de los movimientos que se realizan. El ritmo debe tener una correlación temporal de sonidos y combinaciones variadas con diferente duración que comprende a un estado interno particular conocido como el carácter de la música.

La danza, generalmente, es menospreciada por las profesoras de Gimnasia Rítmica, ya que cuentan con una información parcial sobre el tema, careciendo de la experiencia pedagógica en la transmisión del argumento, por lo que son contadas las gimnastas que en la ejecución de sus ejercicios atraen la atención, pues transmiten sus vivencias mediante una demostración de perfección técnica y estética de sus movimientos. La necesidad de que un mayor número de practicantes alcance un elevado nivel artístico, es de importancia capital, pues su práctica sistemática es la inversión de tiempo que dejará resultados satisfactorios.

En consecuencia con lo anteriormente planteado se olvidan de los contenidos de la danza, considerando específicamente solo la danza clásica o baile clásico o ballet, a fin de que los entrenadores rítmicos la incluyan en el proceso de enseñanza- aprendizaje observándola como una de las manifestaciones artísticas más importantes, sin olvidar que están implícitas otras artes como la danza folclórica–costumbrista, el baile de salón, movimientos de plasticidad libre, ejercicios de desarrollo general, ejercicios acrobáticos, rítmica musical, mímica y pantomima, etc., que forman parte de la educación integral de las gimnastas.

Para alcanzar las altas exigencias de la Gimnasia Rítmica se hace necesario integrar al proceso de formación de las gimnastas la práctica de la danza y así cimentar las bases fundamentales que se requieren en los aspectos artísticos de este deporte, a través de la familiarización con esta “disciplina” aprendiendo a ejecutar con precisión sus ritmos y formas, pues estos serán determinantes en la formación artística.

A través de la danza las niñas aprenderán a relacionar su yo interno con el mundo que las rodea desarrollando el sentido del movimiento, por lo que para ello es necesaria una clara consciencia de las sensaciones motrices y el sentido de la calidad de las unidades de movimiento, con lo que podrá percibir el esfuerzo de su musculatura, el movimiento y su posición en el espacio.

La práctica de la danza en la Gimnasia Rítmica debe tener un lugar preponderante, a fin de crear un vocabulario básico y universal de movimientos, permitiéndose perfeccionar el dominio de la ejecución de secuencias de movimiento, así como de su comprensión. Es de suma importancia señalar que es un proceso lento que va de acuerdo a la maduración de las gimnastas.

La danza es el arte de mover el cuerpo a través de una serie de pasos que llevan un aprendizaje previo, pasos más allá de un simple movimiento, que cada uno tiene una técnica, un estilo, una forma.

Según Santos Bouza (1987) ...” los elementos bailables son pasos de danza que enriquecen y proporcionan variedad y belleza a los ejercicios de nuestro deporte, empleándose usualmente como enlaces entre elementos de dificultad y también como efectivos medios de desplazamiento... más adelante expresa ...” son empleados como elementos apropiados para incrementar la cultura de movimientos, la gracia, el ritmo, etc.

La complejidad de la enseñanza-aprendizaje en la iniciación deportiva estriba en que el discurso motor no puede estar aislado ni desconocer el mensaje que aporta la música y la danza como un todo. Cuando existe tal divorcio el resultado esperado se aprecia en la ejecución automática de los pasos, de los elementos y de esa expresividad que llegue al espectador y que queremos.

En nuestra opinión si esto no se logra desde la iniciación, se debilita y limita la capacidad expresiva, la creatividad, si bien nuestras practicantes requieren de la preparación técnica, física, psicológica, de grandes posibilidades de flexibilidad, y de otros componentes, también necesitan una conciencia rítmica y dancística que coadyube a transmitir lo deseado y a reforzar la limpieza de la propia técnica fortificando la relación música movimiento.

Son varios los autores que han tratado este tema, aunque la denominación ha sido diferente, Melitta (1971), Amelia (1987), Ilisitskaia (1991) Canalda (2002), Ilisastigui (2012), entre otros. El código de puntuación (2017-2020) de la FIG designa con la simbología (S) a las combinaciones de pasos de danza, y en los requisitos plantea que deben ejecutarse durante 8 segundos que se inicia desde el primer movimiento de danza, y esclarece que todos los pasos deben ser claros y visibles durante toda la duración, acorde con el tempo, ritmo, carácter musical y acentos, con un mínimo de dos variaciones de diferentes movimientos:

La adquisición de las combinaciones de pasos de danza, se proyectan generalmente a partir de antecedentes ya adquiridos (experiencia motriz) y del diagnóstico de las potencialidades para el aprendizaje, en nuestra opinión ningún elemento existe independiente del otro y la interrelación

es tanta que un paso por decirlo de alguna manera es consecuencia de otro y conllevan a un ordenamiento lógico, se convierte entonces este proceso en un requerimiento diagnóstico necesario para la concepción, estructuración e individualización del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Debemos ser consecuentes que en la iniciación deportiva las niñas a través de su aprendizaje, en este caso apoyado por la danza puede lograr resultados de mayor calidad con un estilo de enseñanza adecuado, buscando no solo quedar en la imitación del practicante al profesor, sino un aprendizaje significativo para el desarrollo de su vida diaria en la que el practicante sea capaz de corregir, socializar, crear, brindar un feedback adecuado (información sobre resultados de un proceso).

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

Elementos a tener en cuenta durante la enseñanza-aprendizaje de los pasos de danza en la gimnasia rítmica de iniciación.

BLOQUE I

- ✓ Enseñanza de la ubicación y uso del espacio.
- ✓ Apreciación del tiempo y ritmo.
- ✓ Sentido de la dirección y distancia.
- ✓ Niveles y planos.
- ✓ Bilateralidad.
- ✓ Conciencia de la postura.
- ✓ Respiración.
- ✓ Contracción y relajación

BLOQUE II

- ✓ Ejercicios en el suelo.
- ✓ Ejercicios con apoyo.

Ejercicios del BLOQUE I

Contenidos relacionados con el uso y ubicación en el espacio:

Delante de, atrás de, al lado de, dentro de con o sin movimiento, con extremidades y con todo el cuerpo, en forma de líneas, curvas, rectas y zigzag. Se puede hacer a través de juegos y con uso de aparatos, de modo individual, dúos, tríos o en grupo.

Apreciación del tiempo y ritmo:

Desplazamientos al ritmo de las palmas del profesor, al ritmo de disímiles instrumentos, ritmos musicales, con y sin acentos, marcando el conteo, con diferentes tiempos en la música, lento, rápido y de modo individual, en dúos, tríos o en grupo.

Sentido de la dirección y distancia:

Desplazamientos libres del cuerpo o de objetos, hacia delante, atrás, a los lados, arriba, abajo, izquierdo, derecho, cerca, lejos, se puede hacer uso de ritmos musicales, pueden ser con tiempo, suave, rápido, brusco, enérgico, de modo individual, dúos, tríos o en grupo.

Niveles y planos:

Diferentes movimientos donde utilicen nivel alto, nivel medio, nivel bajo y plano frontal, plano sagital, se pueden hacer a través de sonidos, de ritmos, de conteos, de juego, individual, dúos, tríos o en grupo.

Bilateralidad:

Realizar todos los movimientos por ambas partes del cuerpo y que combinen derechas e izquierdas.

Conciencia de la postura:

Exigir en todo momento el uso de la postura correcta en diferentes posiciones, parado, sentado, acostado, arrodillado, en tres puntos, en cuatro puntos, frente a un espejo, frente a la compañera, corrección entre parejas, ayuda de la postura tocando al practicante a través de estímulos propioceptivos, mantener la tensión y extensión de la postura 10 segundo.

Respiración:

Enseñanza de la respiración inhalar y exhalar, ejercicios de respiración, hacer uso de la respiración en todos los ejercicios, conteo para inhalar y exhalar,

Contracción y relajación:

Toma de conciencia de la tensión, extensión y contracción del cuerpo, aprender a economizar esfuerzos, ejercicios de contracción y relajación con control de respiración.

Ejercicios del BLOQUE II

Ejercicios en el suelo:

Ejercicios para fortalecer la postura, alinear la columna vertebral y mejorar la línea de pierna y los empeines, con estos ejercicios los músculos entran en una profunda conexión para que todos trabajen de manera correcta y armoniosa.

Ejercicios con apoyo:

Ejercicios para el dominio de hábitos posturales básicos, posiciones de piernas, posiciones de brazos, forma de los dedos, de las manos, posición de la cabeza.

Dominio de elementos básicos de la danza, demi plie, grand plie, releve, souple, cambre, battement tendu, trabajar las clases con música, con palmadas y conteo en tiempo lento (32 tiempo, 16 tiempo, 8 tiempo)

Ejercicios a manos libres:

Movimientos simples, estiramientos, ejercicios de relajación, con las piernas, resortes, pasos variados y carreas, con los brazos, resortes, balanceos, circunducciones y ondas, con el tronco, poses, resortes, vueltas, ondas y flexiones. Enseñanza de dificultades corporales sencillas, equilibrio, saltos, giros, elementos acrobáticos.

Ejercicios del BLOQUE III

Expresión corporal:

Ejercicios de expresión corporal y facial a través de imitación corporales, emociones que despiertan interés por las practicantes a través de la motivación de cuentos, preguntas, de la imaginación, usar diferentes ritmos musicales, puede ser frente a un espejo, frente a una compañera, por medio de juegos, de imitación a objetos, cosas, naturaleza, animales.

Improvisaciones individuales y en grupo:

Creación individual, en dúos, en tríos o grupal de una variación de 8 tiempos, de 16 tiempos, y así sucesivamente que contenga los pasos y elementos corporales trabajados anteriormente, pueden hacer uso de vestuario y el trabajo debe ser con música.

Ejercicios del BLOQUE IV

Rondas y Juegos infantiles:

El profesor contribuirá al desarrollo de la creatividad de los estudiantes, que logren la liberación de energía, los practicantes deben reconocer la letra de cada ronda, cantarla, palmear el ritmo y el acento, identificar los movimientos corporales de cada una de ellas y hacer uso de la expresión corporal.

La Señorita.

La Pájara Pinta.

Los Días de la Semana.

Amambrocható.

Alánimo, alánimo

Ejercicios del BLOQUE V

Formaciones Básicas:

El profesor debe trabajar los pasos y las formaciones de las más sencillas a las más complejas, pudiendo combinar pasos con formaciones y diseños espaciales libremente. En la medida de lo

posible debe utilizar la música de danzas en que aparezcan estos pasos y formaciones para de esta forma ir creando una base que servirá para el posterior aprendizaje de la danza.

Doble hilera o contradanza.

Círculo sencillo

Doble círculo de parejas: frente a frente, uno al lado del otro o mirando al centro ambos.

Diagonales, formación forma de V, de T, de L

Formaciones de diferentes formas 1-4, 2-3, 2-2-1

Danzas Europeas / Danzas Latinas / Bailes populares

El profesor deberá escoger las danzas a enseñar, hará la explicación de la metodología correcta, las características de la danza y sus orígenes, vestuario y siempre se hará uso de la música, el practicante deberá reconocer cada una de las danzas estudiadas en clases, para lograr el estilo de las danzas será necesario que los practicantes realicen los pasos primero sin música y después con la música.

CONCLUSIONES

El acercamiento teórico metodológico realizado en torno a los procedimientos metodológicos que se deben seguir para la enseñanza de los pasos de danza en Gimnasia Rítmica de iniciación, permitió organizar su presentación en aras de facilitar su comprensión e implementación en la práctica pedagógica.

Los procedimientos mostrados se organizaron en bloques de contenido siguiendo un orden metodológico desde lo más sencillo a lo más complejo.

BIBLIOGRAFÍAS

Alfonzo Herrera, C. (2013). El proceso de enseñanza-aprendizaje de la Gimnasia Rítmica en la etapa escolar. *EFDportes.com, Revista Digital.*, 18 (180).

Cáceres Broqué, Y. Y., León Vázquez, L. L., & Lara Caveda, D. (2015). *Programa de Gimnasia Corporal para el Deporte Participativo*. Informe de investigación, Tesis de Grado, Sancti Spiritus.

Cáceres Broqué, Y. Y., Ponce Pajon, Y., & León Vázquez, L. L. (2010). *Estudio del nivel de conocimientos sobre preparación coreográfica de las entrenadoras de Gimnasia Rítmica de Sancti Spiritus*. Sancti Spiritus: Trabajo de Diploma en opción al título de Licenciado en Cultura Física.

Colectivo de autores. (s/f). *Gimnasia rítmica deportiva. Selección de textos*. La Habana.

Comisión Nacional de Gimnasia Rítmica. (2000). Material de apoyo para el ISCF. *Documento Mimioografiado*. La Habana: ISCF Manuel Fajardo.