

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EN ATLETAS DE GIMNASIA RÍTMICA

ACTIVITIES FOR THE DEVELOPMENT OF THE CORPORAL EXPRESSION IN ATHLETES OF RHYTHMIC GYMNASTICS

Autores: MSc. Rosa Cordón- González¹

MSc. Emelina Margarita Gato- González²

Lic. Yoenia Batista- Pupo³

Dra. C. Mercedes Susana Castillo-Sánchez⁴

^{1 y 3} Escuela de Iniciación Deportiva Escolar Pedro Díaz Coello. Holguín

² Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física

⁴ Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física

País. Cuba

RESUMEN

En la Gimnasia Rítmica es importante desarrollar el trabajo coreográfico unido a la expresión corporal, lo cual es evaluado por los jueces en el transcurso de la competencia. El trabajo estuvo orientado al desarrollo de la expresión corporal de las 5 atletas de la categoría 11 y 12 años de Gimnasia Rítmica de la Escuela Integral Deportiva Escolar (Eide) de Holguín. Mediante las pruebas de palmadas, se midió el ritmo, la captación y la agudeza del oído; con las combinaciones, se evaluó la coordinación música-movimiento y con

la improvisación el grado de imaginación y expresión de las atletas. La aplicación de las actividades contentivas de ejercicios se elevó el nivel de desarrollo de la expresión corporal con mayor maestría y técnica deportiva.

Palabras clave. Gimnasia Rítmica, expresión corporal, ritmo, coordinación música-movimiento.

ABSTRACT

In Rhythmic Gymnastics it is important to develop the choreographic work and, together with it, the corporal expression, which is evaluated by the judges during the

course of the competition. That is why the work was oriented to the development of the corporal expression of the rhythmic gymnastics athletes. The sample was formed by the 5 athletes of 11 and 12 years of Rhythmic Gymnastics of the EIDE of Holguín. Theoretical, empirical and statistical methods were applied. The measurements were directed to assess the corporal expression, by means of the clapping tests, the rhythm, the uptake and the sharpness of the ear were measured; with the combinations, the music-movement coordination was evaluated and with the improvisation the degree of imagination and expression of the athletes. After applying the exercise complex, the level of development of the corporal expression was increased with greater mastery and sports technique, which is why it is recommended to apply in the rhythmic gymnastics athletes.

Key words. Rhythmic gymnastics, body expression, rhythm, music-movement coordination

INTRODUCCIÓN

En la Gimnasia Rítmica, el estilo, la coordinación, la improvisación, el ritmo y el virtuosismo, son algunas de las cualidades que conforman este atractivo deporte. Está

considerada como un deporte acíclico de ejercicios combinados, de arte competitivo; determinando los resultados de la competencia los factores cualitativos. En ella se ejecutan ejercicios a manos libres y con instrumentos tales como: cuerda, aro, pelota, clavav y cinta, realizados con un alto nivel técnico y físico, unido a las expresiones que manifiesta la gimnasta en el momento de la ejecución.

En la Gimnasia Rítmica la preparación coreográfica se fundamenta en los principios elaborados en el ballet clásico, en el arte de la danza clásica, folklórica e histórico-costumbrista, abarca una serie de ejercicios y métodos con el fin de educar la cultura de movimientos en las gimnastas e incrementar la calidad de los movimientos expresivos.

Estas grandes posibilidades que ofrece la danza en cuanto al dominio de movimientos corporales y el conocimiento del cuerpo deben ser aprovechadas en las clases. En el caso de la danza moderna, prima la desalineación corporal, algo que predicaba Marcuse porque la danza moderna se centra en un conocimiento exhaustivo del cuerpo y en un disfrute del cuerpo mediante el movimiento.

Esta idea se podría enlazar con la cita de Lozano (1999): “Estamos más apegados a nuestras cadenas que a nuestra libertad” (p.13), porque es más cómodo dejarse llevar por lo marcado (cadenas-estereotipia) que hacer nuestro propio camino (libertad-creatividad).

Por ejemplo, Stokoe (1999), es una de las máximas defensoras de la creatividad en su forma más pura.

En uno de sus libros, Schinca (1988) afirma: “En la vida el cuerpo expresa verdaderamente cuando existe una emoción”(p.22). Con esto demuestra que la expresión corporal auténtica comunica los sentimiento a través del cuerpo de igual forma que podemos expresarlos a través de palabras. También coincide con Patricia Stokoe y justifica su trabajo sobre las imágenes reales y las imágenes productivas.

A través de la clase de coreografía se educa la estética, se desarrolla la expresión corporal y se propicia en las atletas una percepción de la belleza de los movimientos ligados con el sentido musical, dando la oportunidad de transmitir mediante la ejecución de una selección, de carácter obligatorio u opcional, vivencias

afectivas, diferentes acordes con el sentido musical de la canción.

Los movimientos son representados y asimilados con la ayuda de la música y es necesario que la atleta exprese con su rostro y su cuerpo el carácter metódico de la pieza musical acompañante, para una mejor ejecución, expresión y dominio de los ejercicios.

A pesar del trabajo que se desarrolla en la clase de coreografía, en la competencia fundamental se observan las siguientes deficiencias en la expresión de los movimientos: ejecución de forma mecánica e insuficiente presencia de vivencias afectivas.

Lo anterior permitió determinar cómo problema científico: ¿Cómo mejorar la expresión corporal en las atletas de 11 y 12 años de Gimnasia Rítmica de la EIDE de Holguín? El objetivo consistió en la aplicación de actividades contentivas de ejercicios para mejorar la expresión corporal en las atletas de 11 y 12 años de Gimnasia Rítmica, de la EIDE de Holguín.

METODOLOGÍA

La investigación se realizó con 5 atletas de la categoría 11 y 12 años que constituyen el 100 % de la población. Se les aplicó un test inicial para evaluar la expresión

corporal que estuvo compuesto por tres pruebas:

Prueba de ritmo: consistió en la realización de 3 patrones rítmicos, cada uno con un valor de 5 puntos, los que se promedian y dan la nota final.

Prueba de coordinación: se observó la coordinación de movimientos con la música mediante 3 combinaciones de seis elementos a manos libres, cada una con un valor de 5 puntos, se promedian y dan la nota final.

Para estas dos pruebas se utilizó la siguiente escala evaluativa:

EXCELENTE (E)	5 puntos
MUY BIEN (MB)	4,0 - 4,9 puntos
BIEN (B)	3,0 - 3,9 puntos
REGULAR (R)	2,0 – 2,9 puntos
MAL (M)	0,0 – 1,9 puntos

Prueba de improvisación: consistió en la ejecución de una improvisación libre, con una duración máxima de un minuto donde estén presentes tres formas de vivencias afectivas.

Se utilizó la siguiente escala evaluativa:

EXCELENTE (E)	5 puntos
MUY BIEN (MB)	4 puntos
BIEN (B)	3 puntos
REGULAR (R)	2 puntos
MAL (M)	0 puntos

Al finalizar las tres pruebas se utilizó la siguiente escala para evaluar los resultados:

EXCELENTE (E)	15,0 puntos- 13,5 puntos
MUY BIEN (MB)	13,4 puntos- 12,0 puntos
BIEN (B)	11,9 puntos- 10,5 puntos
REGULAR (R)	10,4 puntos- 9,0 puntos
MAL (M)	menos de 9 puntos

RESULTADOS

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos del test inicial se elaboraron las actividades para tres indicadores de la expresión corporal: ritmo, coordinación e improvisación, con tres frecuencias semanales de 15 minutos, al concluir la coreografía, durante el período de septiembre a diciembre del 2016.

Las actividades estuvieron compuestas por 6 ejercicios para cada prueba (ritmo, coordinación e improvisación) estos fueron dosificados en 3 grupos, en cada uno se realizaban 2 ejercicios para cada habilidad.

En las siguientes tablas (no. 1, no. 2 y no. 3) se muestra la distribución por meses.

Tabla No. 1. Indicadores y ejercicios propuestos para el mes de septiembre

Indicadores y ejercicios	T	R	Método	Procedimiento
Ritmo	15 min.			Individual
1.1- Realizar un patrón rítmico y que la atleta lo reproduzca con palmadas a un tiempo 2/4		6-8	Repetición	
1.2- Realizar un patrón rítmico con palmadas y que la atleta realice movimientos con la cabeza, a un tiempo 2/4		6-8	Repetición	
Coordinación				
2- P.I Parado en 6ta posición de piernas, brazos abajo. Conteo 8 T	6-8	6-8	Fragmenta- rio global	
2.1-Movimiento de los brazos laterales.				
2.2-Movimiento de los brazos al frente				
2.3-Flexión de las manos hacia abajo				
2.4-Flexión de las manos hacia arriba				
2.5-Flexión de la cabeza al frente				
2.6- Flexión de la cabeza atrás				
2.7- Flexión de la cabeza al frente				
2.8-Parado en 6ta posición de piernas, brazos al frente				
3- P.I Parado en 6ta posición de piernas, brazos al frente Conteo 8 T				
3.1-Brazo izquierdo arriba, derecho al frente,				

realizar demiplié 3.2- P.I Parado en 6ta posición de piernas, brazos al frente 3.3-Brazo derecho arriba, izquierdo al frente, realizar demiplié 3.4- P.I Parado en 6ta posición de piernas, brazos al frente 3.5- Parado en 6ta posición de piernas, brazos laterales 3.6- P.I Parado en 6ta posición de piernas, brazos al frente 3.7-Manos a la cintura, realizar plié en 6ta posición de piernas. 3.8- Parado en 6ta posición de piernas, manos a la cintura Improvisación 4.1-Realizar imitación de un animal por 20 segundos (gato, pero, serpiente, conejo, mariposa, paloma, etc) 4.2- Realizar imitación de un objeto por 20 segundos (mesa, silla, flor, búcaro, etc.)				
		4-6	Fragmenta- rio-global	
		4-6	Fragmenta- rio-global	

Fuente. Elaboración propia

Tabla No. 2. Indicadores y ejercicios propuestos para el mes de octubre

Indicadores y ejercicios	T	R	Método	Procedimiento
Ritmo (con palmadas)	15'			

1.3-Realizar un patrón rítmico con palmadas con movimientos con la cabeza, tronco y piernas 2/4 (con grabadora) 1.4-Acostada atrás, ojos cerrados, escuchar la música y realizar el conteo en 8T Coordinación 2.3-P.I. Parada en 6ta posición de piernas, manos a la cintura -Realizar plie P.I. Parada en 6ta posición de piernas, manos a la cintura -Paso passé izquierdo, brazo izquierdo al lateral y derecho arriba P.I. Parada en 6ta posición de piernas, manos a la cintura -Paso passé derecho, brazo derecho al lateral e izquierdo arriba. P.I. Parada en 6ta posición de piernas, manos a la cintura. -Realizar plie P.I. Parada en 6ta posición de piernas, manos a la cintura. 2.4- P.I. Parada en 6ta posición de piernas, manos a la cintura. -Paso polka al frente con la pierna izquierda - Paso polka al frente con la pierna derecha -Paso polka atrás con pierna izquierda -Paso unión atrás con pierna derecha	6-8	Repetición	parejas
	6-8	Repetición	parejas
	6-8	Fragmentario -global	Grupo
	6-8	Fragmentario -global	Grupo

-Semicuclilla con brazos laterales -P.I. Parada en 6ta posición de piernas, manos a la cintura. - Semicuclilla con brazos al frente P.I. Parada en 6ta posición de piernas, manos a la cintura. Improvisación 3.3-Realizar imitación de los movimientos de una planta por 20 segundos 3.4- Realizar imitación de un animal, un objeto y una planta		4-6	Fragmentario -global	Individual
		4-6	Fragmentario -global	Individual

Fuente. Elaboración propia

Tabla No. 3. Indicadores y ejercicios propuestos para el mes de noviembre

Indicadores y ejercicios	T	R	Método	Procedimiento
Ritmo (con grabadora)	15'			
1.5-Oír un fragmento de la música y luego ejecutar los movimientos con el cuerpo según los compases fuertes.		6-8	Repetición	Grupo
1.6-Después de escuchar la música de la selección (obligatoria u opcional) con los ojos cerrados y siguiendo la selección en la mente, parar la música en cualquier parte y que la atleta diga en que parte de la selección se detuvo la música		6-8	Repetición	Grupo
Coordinación				
2.5-P.I Sentado, piernas cruzadas, brazos				

laterales -Movimiento de la cabeza al frente, manos en la cintura -P.I Sentado, piernas cruzadas, brazos laterales. -Movimiento de la cabeza atrás, manos en la cintura -P.I Sentado, piernas cruzadas, brazos laterales. -Movimientos de los brazos, izquierdo arriba, derecho al lado -P.I Sentado, piernas cruzadas, brazos laterales. -Movimientos de los brazos, derecho arriba, izquierdo al lado -P.I Sentado, piernas cruzadas, brazos laterales. -P.I Sentado, piernas cruzadas, brazos laterales. 2.6-Realizar combinación de los ejercicios anteriores 1, 2, 3, 4 Improvisación 3.5-Improvisación de un cuento específico por 20 segundos Ej. –Caperucita Roja -Los 3 cerditos -Soldadito de plomo -El lago de los cisnes y otros 3.6-Realizar improvisación libre de cualquier tema (utilizando vivencias afectivas por 20 segundos) -Utilizar temas de la vida cotidiana		6-8	Fragmentario-global	Grupo
		6-8	Fragmentario-global	Pareja
		4-6	Fragmentario-global	Grupo

		4-6	Fragmentario- global	Individual
--	--	-----	-------------------------	------------

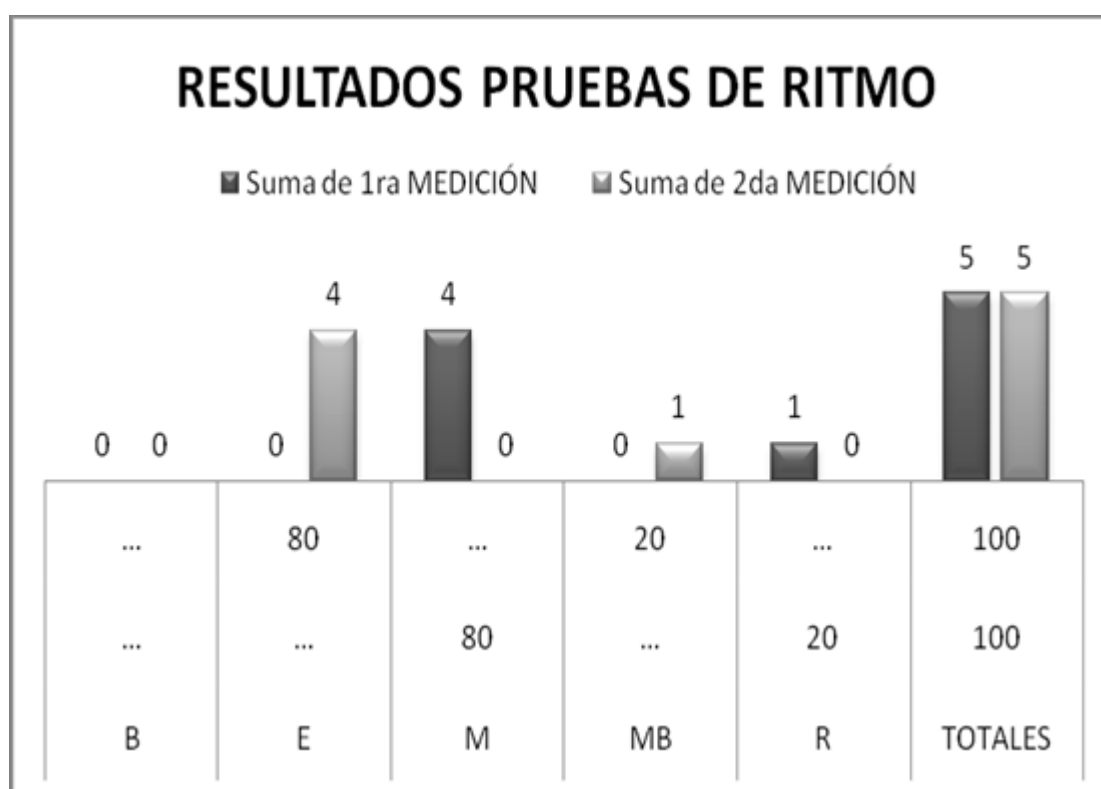
Fuente. Elaboración propia

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Una vez aplicados los ejercicios propuestos según los tres indicadores durante el periodo establecido se realizó

una segunda medición en la que se obtuvieron los resultados que se presentan a continuación en el gráfico 1.

Gráfico 1. Resultados de la prueba de ritmo



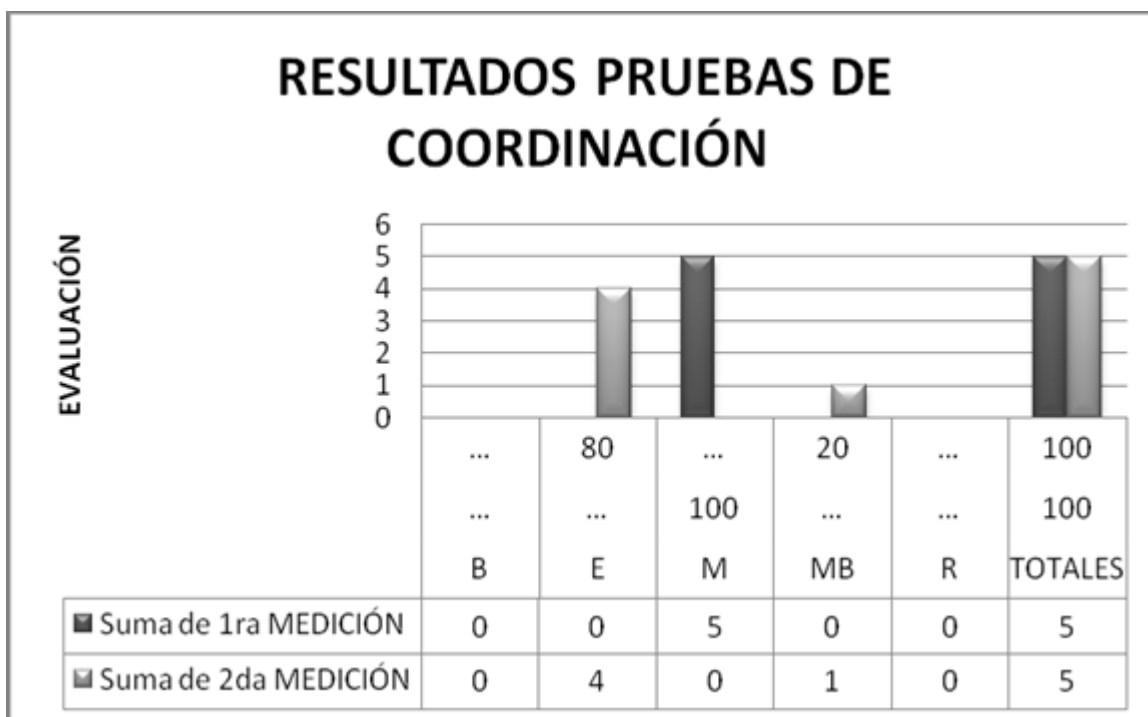
Se realizó una comparación entre las dos mediciones, se observa que las atletas

evaluadas de E, ascienden del 0% al 80%, con un incremento de un 80% las atletas

que no presentan dificultades en la ejecución de los patrones rítmicos. Las evaluadas de MB, de un 0% suben a un 20%, incrementan un 20% las atletas que mejoraron el desarrollo del ritmo. De esta forma observamos que en la segunda

medición no hay atletas evaluadas de B, R y M, o sea que el total de las atletas se encuentra entre E y MB.

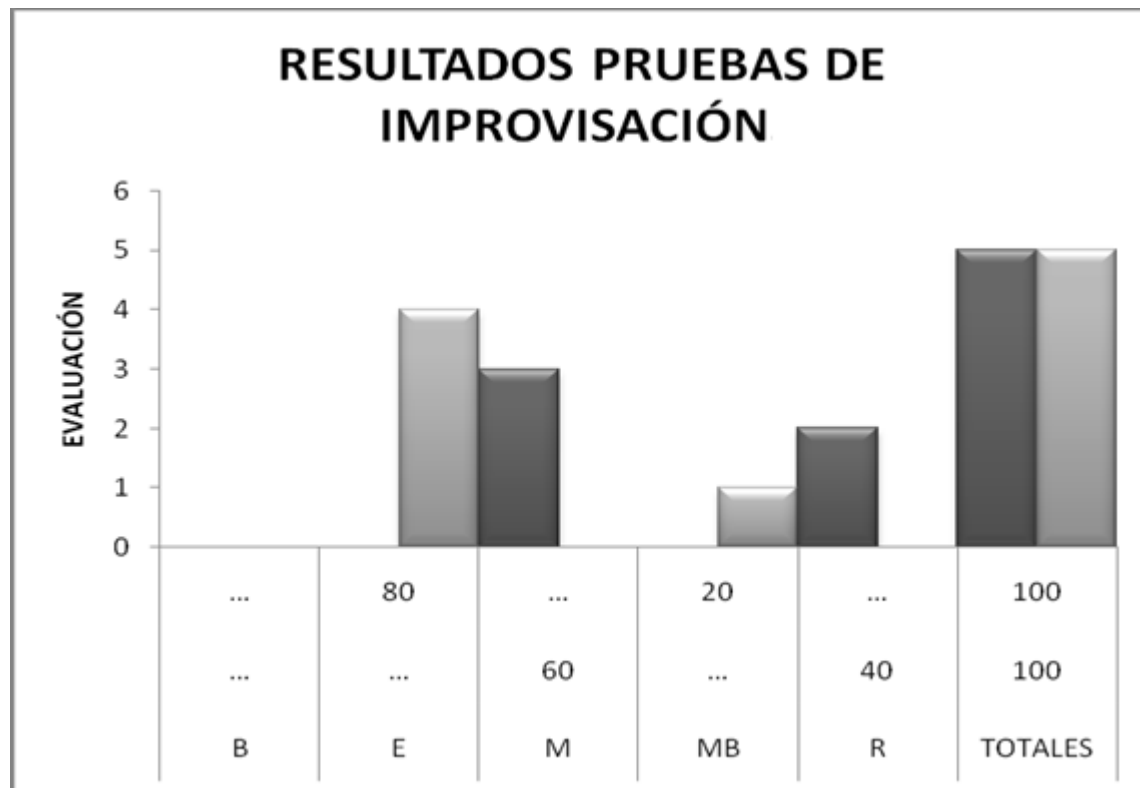
Gráfico 2. Resultados de la prueba de coordinación



Al comparar la primera y segunda medición (gráfico 2), se muestra un incremento de las atletas con categoría de E de un 0% a un 80%, las de la categoría de MB de un 0% a un 20%, por lo que se observan saltos positivos en la ejecución de los

movimientos con la música, ya que la totalidad de las atletas se encuentran entre E y MB. Estos datos presuponen la positiva influencia que provocaron las actividades aplicadas.

Gráfico 3. Resultados de la prueba de improvisación



Al comparar las dos mediciones se observa una elevación de los resultados, pues 4 de las alumnas alcanzaron categoría de excelente (E) y sólo una queda ubicada en la categoría de muy bien (MB), se reducen los casos de B, R y M a un 0%, lo que infiere que el complejo de ejercicios aplicados incide positivamente en el desarrollo de la improvisación.

Estos datos demuestran en cada una de las pruebas evaluadas un incremento en el nivel técnico de las atletas, después de aplicadas las actividades, lo que desprende las conclusiones siguientes.

CONCLUSIONES

Al analizar los resultados alcanzados en el postest se comprobó la efectividad de los

ejercicios para desarrollar la expresión corporal en atletas de Gimnasia Rítmica y se pudo constatar que mejoraron las dificultades existentes en el ritmo y la coordinación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bossu, H. y Chalagie, C. (1986) *La Expresión Corporal. Enfoque metodológico y perspectivas pedagógicas*. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Carmenate Harris, Y. (2002) *Propuesta de un complejo de ejercicios para el desarrollo de la expresión corporal*. (Trabajo de diploma) Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", Holguín, Cuba.
- Cordón González R. (2001) *El ritmo y el compás en las alumnas categoría 7años de Gimnasia Rítmica del área deportiva de Holguín*. (Trabajo de diploma) Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", Holguín, Cuba.
- Expósito González, Y. (2007) *Ejercicios rítmicos deportivos para potenciar la coordinación entre la música y el movimiento*. (Trabajo de diploma) Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", Holguín, Cuba.
- Federación Internacional de Gimnasia (2015) Código de Puntuación. Comité Técnico de Gimnasia Rítmica.
- Gato González, E. M. (1983) *Comportamiento del ritmo y el compás en atletas de Gimnasia Rítmica categoría 8-10 años de la EIDE "Pedro Díaz Coello"*. (Trabajo de diploma) Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", Holguín, Cuba.
- Ilisástigui Avilés, M. et al. (2013) *Programa de preparación integral del deportista gimnasia rítmica*. La Habana: Comisión Nacional de Gimnasia Rítmica 2013- 2016.
- Jiménez López, M. (2012) *Ejercicios para la concordancia música movimiento de Gimnasia Rítmica*. Recuperado de <http://www.monografía.com>
- Motos Teruel, T. (1983) *Iniciación a la Expresión Corporal (Teoría, técnica y práctica)*. Humanitas, Barcelona,
- Schinka, M. (1988) *La Expresión Corporal: Bases para una programación teórico práctica*. Madrid, España: Escuela Española.

Recibido: 05062017

Aprobado: 20082017

Mercedes Susana Castillo-Sánchez

Doctora en Ciencias de la Cultura Física

Profesora titular. Entrenadora de gimnasia rítmica.

Vicedecana de Extensión Universitaria de la Facultad de cultura Física de la Universidad de Holguín

Datos de los autores:

Rosa Cordón- González

Máster en Actividad Física en la Comunidad

Escuela de Iniciación Deportiva Escolar
Pedro Díaz Coello. Holguín

Emelina Margarita Gato- González

Licenciada en Educación Física

Máster en Entrenamiento Deportivo

Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física.

Yoenia Batista- Pupo

Licenciada en Cultura Física

Escuela de Iniciación Deportiva Escolar
Pedro Díaz Coello. Holguín