



## RESUMEN

**Capítulo I** trata de la evolución de la tecnología en el siglo XX el punto de partida de aplicación de medios que permitieron incursionar en modelos psicológicos como forma de potenciar el proceso enseñanza – aprendizaje, puesto que al ser una novedad de la época, el interés y curiosidad incrementaban la atención de los niños y jóvenes, permitiendo de esta forma, estudios que potencien el uso de los medios visuales para facilitar al profesor la entrega de información a sus alumnos con un mínimo de tiempo para su aprendizaje.

**Capitulo II** Abarca lo referente a los procesos de aplicación pedagógicos tradicionales que aún se emplean en la enseñanza de los deportes y específicamente en la Gimnasia Artística, envolviendo de esta forma, limitantes que dicha disciplina muestra en el campo competitivo,

**Capitulo III** Realiza una reseña histórica del nacimiento de la Gimnasia como un sin número de ejercicios, y que con el pasar del tiempo, esta se fue desligando de tan pobre concepto e ir tomando forma en la especialidad de movimientos característicos de los tipos de Gimnasia que hoy conocemos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

**Capitulo IV** Ilustra todo lo concerniente a la Gimnasia Artística, los grupos de aparatos de competencia que involucran la rama masculina y femenina, así como los grupos de ejercicios que se realizan en cada aparato.

**Capitulo V** Relata el proceso con el que se llevó a cabo la aplicación del video de consulta para el aprendizaje por medio audiovisual, y la respectiva enseñanza de los diferentes ejercicios ahí presentes,

## **PALABRAS CLAVES**

Video, gimnasia, audiovisual, gimnasia artística, pedagogía, enseñanza, aprendizaje, didáctica.



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

## INDICE

Resumen  
Índice  
Portada  
Agradecimiento  
Certificación  
Autoría  
Identificación y Justificación  
Problema Principal  
Problema Complementario  
Objetivo General  
Objetivo Especifico  
Procedimientos  
Estructura General  
Introducción General

### **CAPÍTULO UNO**

#### **ASPECTOS GENERALES DEL MEDIO VISUAL COMO METODO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE**

- 1.1 El Medio Visual como Método para el Aprendizaje
  - 1.1.1 Desde Principios del Siglo XX Hasta los Setenta
  - 1.1.2 Desde los Años Setenta Hasta los Noventa
  - 1.1.3 Desde los Años Noventa Hasta 2001
- 1.2 Tipos de Medios Visuales en la Educación
  - 1.2.1 Lenguaje Verbal o Auditivo
  - 1.2.2 Lenguaje Visual
- 1.3 La Televisión y la Educación
- 1.4 El Video como Medio para Enseñar y Aprender
- 1.5 Aspectos Psicológicos de un Aprendizaje a través del Video



## **CAPITULO DOS EL PROCESO PEDAGÓGICO, EL DEPORTE, LA GIMNASIA ARTÍSTICA Y LOS MEDIOS AUDIOVISUALES**

### **CAPÍTULO TRES UN POCO DE HISTORIA, OTROS TIPOS DE GIMNASIA Y SUS CARACTERÍSTICAS**

- 3.1 La Gimnasia Artística
  - 3.1.1 Características de la Gimnasia Artística
- 3.2 Otros Tipos de Gimnasia y Características de cada una de éstas
  - 3.2.1 Origen de la Gimnasia Aeróbica
    - 3.2.1.1 Concepción de Gimnasia Aeróbica
    - 3.2.1.2 Objetivo de la Gimnasia Aeróbica
    - 3.2.1.3 Entrenamiento
  - 3.2.2 La Gimnasia Acrobática
    - 3.2.2.1 Instalación, Material y Reglamento
    - 3.2.2.2 Modalidades
    - 3.2.2.3 Acciones Motrices Básicas del Tumbling
    - 3.2.2.4 Trampolín
  - 3.2.3 Las Dimensiones Pedagógicas de la Actividad Acrobática
    - 3.2.3.1 Descripciones Técnicas, fases y progresiones para el Aprendizaje
    - 3.2.3.2 Dificultades, Errores y Correcciones
    - 3.2.3.3 Las Ayudas Manuales y Materiales
    - 3.2.3.4 Materiales de Seguridad e Impulsores
    - 3.2.3.5 Ejecución de Algunos Ejercicios
      - 3.2.3.5.1 Ayuda
    - 3.2.3.6 Material Didáctico



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

- 3.2.3.7 Ejercicio de Equilibrio
- 3.2.3.8 Cinturón de Seguridad
- 3.2.4 La Gimnasia Rítmica
  - 3.2.4.1 Influencias Recibidas por la Gimnasia Rítmica
  - 3.2.4.2 Implementos Utilizados
  - 3.2.4.3 Bases de la Gimnasia Rítmica
  - 3.2.4.4 Algunas Peculiaridades de la Gimnasia Rítmica

## **CAPITULO CUATRO**

### **LA GIMNASIA ARTÍSTICA**

- 4.1 Aparatos que Involucran el Movimiento Gimnástico
- 4.2 Particularidades de los Ejercicios que se realizan en Piso
  - 4.2.1 Clasificación y tipos estructurales de los Movimientos en ejercicios de piso
  - 4.2.2 Estrategia de la preparación en ejercicios de Suelo
- 4.3 Particularidades de los ejercicios que se realizan en Caballo con Arcos
  - 4.3.1 Clasificación y Tipos Estructurales de ejercicios en Caballo con Arcos
  - 4.3.2 Bases de la Técnica de los ejercicios en Caballo con Arcos
  - 4.3.3 Posiciones de Trabajo en Caballo con Arcos y Hábitos Elementales
  - 4.3.4 La Estrategia de preparación en Caballo con Arcos
- 4.4 Particularidades de los ejercicios que se realizan en Anillas
- 4.5 Particularidades de los ejercicios que se realizan Salto de Potro
- 4.6 Particularidades de los ejercicios que se realizan en Barras Paralelas



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

4.7 Particularidades de los ejercicios que se realizan en  
Barra Fija

## **CAPÍTULO CINCO REALIZACIÓN DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA AUDIOVISUAL**

5.1 Aplicación del Video como Medio para la Enseñanza  
de la Gimnasia Artística..67

5.2 Evaluación Final

## **CAPÍTULO SEIS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

**Conclusiones**

**Recomendaciones**

**Anexos**

**Bibliografía**



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA  
EDUCACIÓN**

**ESCUELA DE CULTURA FÍSICA**

**Tesis de Grado previa a la obtención del Título de  
Licenciado en Ciencias de la Educación, en la  
Especialidad de Cultura Física**

**TEMA:**

**“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA  
DE LA GIMNASIA ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO  
AUDIOVISUAL”**

**AUTOR:**

Omar Patricio Sanmartín Cajamarca

**DIRECTOR:**

Mst. Diego León Córdova

**CUENCA – ECUADOR  
2010**

**AUTOR:**

Omar Patricio Sanmartín Cajamarca



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

## AGRADECIMIENTO

A Dios, por ser el que me permite culminar esta meta,  
mediante mi entrega y sacrificio diario

Agradecer a las Autoridades de la Universidad de  
Cuenca, a los Profesores de la Escuela de Cultura  
Física, en especial al Mst. Diego León, quien ha sido mi  
camino y guía, que con nobleza, paciencia y entusiasmo  
depositó en mí, sus vastos conocimientos buscando  
siempre mi superación.

Unas sinceras gracias a mi madre, a mi familia, amigos  
y a las personas que con su voluntad y colaboración de  
una u otra forma hicieron posible mi formación  
profesional

**Omar.**



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

**Mst. Diego León Córdova**  
**DIRECTOR DE TESIS**

## **CERTIFICA**

Haber dirigido, revisado y orientado, en todas sus partes el presente trabajo de investigación, titulado **“METODOLOGIA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”** de autoría del Sr. Omar Patricio Sanmartín Cajamarca.

En virtud de que el informe de investigación cumple con los requisitos, de fondo y forma, exigidos para un trabajo de este nivel, autorizo su presentación, sustentación y defensa.

Cuenca, Enero del 2010



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

Mst. Diego León Córdova.  
**DIRECTOR DE TESIS**

## **AUTORÍA**

Las ideas y contenidos expuestos en el presente trabajo de investigación, son de exclusiva responsabilidad del autor, excepto las citas presentes al pie de página en el presente trabajo de investigación.

**Omar Patricio Sanmartín Cajamarca.**



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

## **METODOLOGIA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL**

### **IDENTIFICACIÓN:**

Smoleuskiy, en su libro, Tratado General de Gimnasia Artística, presenta un importante párrafo en donde realza, la importancia y necesidad del video como forma de enseñar a los deportistas, y más aun para que el entrenador o profesor, pueda manipular el video de acuerdo a sus necesidades, con propósito de analizar más a fondo la ejecución del movimiento en espacio y tiempo. En libros de psicología, señalan a los sentidos que mayor importancia tienen en la aplicación de dicho método, como son; el acústico y el visual, debido a que el proceso de enseñanza aprendizaje, se transmite en un gran porcentaje por dichos sentidos, es aquí entonces en donde la captación de la información será convertida en conocimiento. Ahora dentro de todos estos procedimientos, métodos, técnicas, etc, se encuentran preparadas estrategias de las cuales el profesor deberá utilizar para que llegue al alumno la información que como objetivo se ha planteado, ya que al tomar en cuenta a la tecnología educativa dentro del proceso de formación de los

### **AUTOR:**

Omar Patricio Sanmartín Cajamarca



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

educandos, no puede el profesor sujetarse al margen de las posibilidades didácticas sino más bien, hacer uso de todas aquellas que le faciliten en la explicación, y para ello, el maestro deberá conocer los medios de comunicación y las formas en que éstos comunican, los mismos que señalamos a continuación.

### **JUSTIFICACIÓN:**

La Gimnasia Artística, es tomada en su forma como un concepto que abarca todas las posibilidades de ejecución de movimientos con la utilización de implementos que algo o nada tienen que ver con dicha disciplina, es por eso que se debe profundizar en el concepto acertado de Gimnasia Artística y no solo Gimnasia, para de esta forma, poder aislar elementos que componen los otros tipos de Gimnasia existentes, entonces profundizar aquella que es objeto de estudio para este trabajo. La falta de material de consulta para el profesor, promueve más aun el problema para que no se pueda apreciar con facilidad los medios en donde se desarrolla la gimnasia y obviamente los métodos que se emplean para su enseñanza. Los métodos de enseñanza no han sido innovados para llevar a cabo un programa de



**“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”**

enseñanza de la gimnasia, debido a que este deporte exige en su totalidad que el profesor ayude en la ejecución de ejercicios gimnásticos, para la correcta orientación y adquisición del movimiento por parte del alumno.

**PROBLEMA CENTRAL:**

El video es un medio de enseñanza que en la actualidad está teniendo mucho auge en los laboratorios de proyecciones, situación que no se corrige en nuestro medio, puesto que aun se procede con los métodos tradicionales de enseñanza, pensamos que con una buena explicación se puede llegar a un buen entendimiento, creemos que siempre logramos la atención de nuestros alumnos, y no aceptamos que el método visual además de facilitar al alumno en asimilar la información, logra mantener por más tiempo la atención, pues el video no solo permite ver la información en tiempo real, sino también a que ésta se detenga y se manipule el espacio y el tiempo del movimiento, teniendo una apreciación mas amplia como forma de experimentar la información.

**PROBLEMA COMPLEMENTARIO:**

- ◆ Falta de difusión de la gimnasia artística
- ◆ Las fuentes de consulta sobre gimnasia artística no han sido actualizadas



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

**OBJETIVO GENERAL:**

Elaborar un video para la enseñanza de la Gimnasia Artística.

**OBJETIVO ESPECIFICO:**

- ◆ Presentar una nueva opción de consulta sobre los elementos que constituyen a la Gimnasia Artística.
- ◆ Orientar a profesores y alumnos sobre las bases de los contenidos de dicha disciplina
- ◆ Difundir a la gimnasia artística empleando el video como un medio didáctico en el proceso pedagógico.

**PROCEDIMIENTOS:**

**DESTINATARIOS:**

El presente proyecto estará destinado a los profesores de Cultura Física quienes impartirán los conocimientos técnicos de los diversos ejercicios gimnásticos a sus alumnos, aplicando métodos pedagógicos modernos como es el medio audiovisual.

**AUTOR:**

Omar Patricio Sanmartín Cajamarca



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

**LOGROS A ALCANZAR:**

El producto que se aspira obtener es de tipo audiovisual, el mismo que propente formar parte de un elemento para consulta en Gimnasia Artística, y cubrir las necesidades de docentes en Cultura Física, para promover e incrementar la practica deportiva y recreativa de la gimnasia en los infantes y adolescentes.

**EJECUCIÓN:**

La elaboración y aplicación de la “Metodología para el Proceso de Enseñanza de la Gimnasia Artística a través del Medio Audiovisual” se cumplirá a partir de un cronograma de trabajo previamente establecido.

**RECURSOS:**

Los recursos humanos y técnicos serán proporcionados por el Gimnasio Deportivo de Totoracocha, previa autorización por parte de sus dirigentes.

**RESULTADOS:**

Se comentará más adelante en el capítulo seis de esta tesis.



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

## **ESTRUCTURA GENERAL**

### **CAPÍTULO I:**

Aspectos Generales del –medio Audiovisual como Método de Enseñanza- Aprendizaje

### **CAPITULO II:**

El Proceso Pedagógico, el Deporte, la Gimnasia Artística y los Medios Audiovisuales.

### **CAPÍTULO III:**

Un poco de Historia, otros Tipos de Gimnasia y sus Características.

### **CAPÍTULO IV:**

La Gimnasia Artística

### **CAPÍTULO V:**

Realización de la Propuesta Didáctica Audiovisual.

### **CAPÍTULO VI:**

Conclusiones y Recomendaciones.



## INTRODUCCIÓN

La presente tesis, tiene como finalidad dar a conocer los métodos pedagógicos tradicionales y modernos empleados en algunas Instituciones educativas de la ciudad de Cuenca, realzando los métodos óptimos para la asimilación de información por parte de los alumnos, debido al interés y concentración que dichos medios consiguen en el aspecto psicológico en el alumno.

El motivo que me llevó a presentar este trabajo, es la necesidad de contribuir a la correcta asimilación de los conceptos de la gimnasia y tipos de gimnasia basado en los movimientos que determinan las diversas modalidades para conceptualizar a cada una de ellas, de esta manera, al presentar todo un sin número de contenidos existentes en la gimnasia Artística, se nota a simple vista que todos tienen algo en común, y es, la acrobacia como tal, y el arte y gesto deportivo, sea este competitivo o recreativo, pero que en su fondo encierra, parámetros necesarios a tomar en cuenta para completar y hacer fácil la ejecución de los diferentes ejercicios gimnásticos que a simple vista se muestran de gran complejidad y dificultad, apreciándose en el común de las personas como una actividad difícil de acceder por el riesgo que se aprecia, siendo notorio la poca acogida de elemento humano a la practica de esta disciplina. Es por ello que la necesidad de un material que facilite la comprensión al ejecutar ejercicios gimnásticos de una forma apropiada es inminente, debido a que en nuestro medio, no se encuentra material similar para estudiar las características del movimiento de un ejercicio acrobático específico, y si de lograr conseguir material similar, este se encuentra en un



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

idioma no fácil de entender.

**Capítulo I** trata de la evolución de la tecnología de naturaleza electromecánica y electrónica siendo en el siglo XX el punto de partida de aplicación de medios que permitieron incursionar en modelos psicológicos como forma de potenciar el proceso enseñanza – aprendizaje, puesto que al ser una novedad de la época, el interés y curiosidad incrementaban la atención de los niños y jóvenes, permitiendo de esta forma, estudios que potencien el uso de los medios visuales para facilitar al profesor la entrega de información a sus alumnos con un mínimo de tiempo para su aprendizaje, para ello, se realizaron investigaciones que sin perder de vista los componentes de la comunicación se lograría llegar a mejorar el nivel académico utilizando medios audio visuales en las aulas, para en la actualidad y con los adelantos tecnológicos de la época, se ha logrado conectar en red una cantidad inimaginable de todo tipo de información y de fácil acceso en muchos países mediante el uso del internet, que con el uso de un monitor, se convierte en un medio de uso y aplicación audiovisual.

**Capítulo II** Abarca lo referente a los procesos de aplicación pedagógicos tradicionales que aún se continúan empleando en la enseñanza de los deportes y específicamente en la Gimnasia Artística, envolviendo de esta forma, las limitantes que dicha disciplina muestra en el campo competitivo, al no ser muy conocida y difundida por las instituciones educativas y deportivas, debiéndose a un insignificante conocimiento de las características de este deporte.

**Capítulo III** Realiza una breve reseña histórica del nacimiento



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

de la Gimnasia como un sin numero de ejercicios, y que con el pasar del tiempo, esta se fue desligando de tan pobre concepto e ir tomando forma en la especialidad de movimientos característicos de los diferentes tipos de Gimnasia que hoy en día conocemos, pero más específicamente engloba la diferencia de cada una de ellas incluyendo la Gimnasia Artística que es nuestro objeto de estudio.

**Capitulo IV** Ilustra todo lo concerniente a la Gimnasia Artística, desde los grupos de aparatos de competencia que involucran la rama masculina y femenina, así como los movimientos y grupos de ejercicios que se realizan en cada aparato, siendo estos clasificados en número de cinco clases de ejercicios con una gran variedad todos ellos, sin perder la concepción del arte de ejecución y el arte competitivo en dicha disciplina.

**Capitulo V** Relata el proceso con el que se llevó a cabo la aplicación del video de consulta para el aprendizaje por medio audiovisual, y la respectiva enseñanza de los diferentes ejercicios ahí presentes, para ello, luego de tener el material listo, se entregaron a dos profesores que requieren conocimientos en Gimnasia Artística, debido a que desempeñan actividades deportivas como cheerleaders, y presentación de revistas gimnásticas en las Instituciones Educativas donde ellos laboran como docentes en el área de Cultura Física, y para ello, se les evaluó al momento inicial, mediante la filmación en una clase de gimnasia dictado por ellos que fueron individuales y a diferentes horarios, siendo grabados los errores en el momento de asistir los ejercicios, tanto como en la corrección de errores a sus alumnos,



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

**“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”**

posteriormente, luego de conocido el video por parte de los profesores en cuestión, se procedió a filmar la aplicación de las formas de ayuda como el corregir errores ante los alumnos, teniendo como producto, la optima aplicación del video, como una fuente primordial para incursionar y profundizar sobre los ejercicios gimnásticos



## **CAPITULO I**

# **ASPECTOS GENERALES DEL MEDIO VISUAL COMO MÉTODO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE**

## **Aspectos generales del medio visual como método de enseñanza aprendizaje<sup>1</sup>**

### **1.1 El medio visual como método para el aprendizaje.**

#### **1.1.1 DESDE PRINCIPIOS DEL SIGLO XX HASTA LOS SETENTA.**

Definiendo como medio tecnológico a cualquier artefacto o máquina de naturaleza electromecánica y electrónica, entonces se puede decir que los estudios pioneros sobre su uso en la enseñanza datan de principios del siglo XX. Esta primera época se define por el corte experimental del diseño de las investigaciones y por la naturaleza de los modelos psicológicos que orientan la utilización de los medios. Estos van desde los planteamientos asociacionistas hasta los que explican el aprendizaje a partir del condicionamiento instrumental u operante.

Otros trabajos pioneros estuvieron relacionados con el análisis del papel que tenían los materiales escolares en la transferencia del aprendizaje. De igual modo, se estudiaron las características que deberían tener los textos dificultad de las palabras, longitud de las frases, etc.

---

<sup>1</sup> GARCÍA Antonio Bautista, “Las Nuevas Tecnologías en la Enseñanza”, Madrid – España, Ed Akal, 2004, Pag 16 - 17



**“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”**

En los años cincuenta, el interés de la investigación sobre medios aplicados a la educación se dirigió al desarrollo de la enseñanza programada utilizando aparatos electromecánicos para presentar información mediante diferentes tipos de estímulos. Así se diseñaron máquinas de enseñar basadas en el condicionamiento operante con el fin de proporcionar refuerzos inmediatos y facilitar el desarrollo de destrezas motoras, el aprendizaje verbal, etc.

En los años sesenta, los trabajos de investigación se dirigieron a estudiar el valor de los medios como canal para transmitir y reproducir informaciones y, también de forma más concreta, para conocer cómo contribuían los materiales textuales, los equipos de sonido, imagen fija, cine y electrónicos como TV, en el aprendizaje realizado por el alumnado. Fueron estudios que constituyeron lo que se denominó tecnología de la instrucción, hubo preocupación por analizar los aspectos técnicos y esenciales de los diferentes equipos tecnológicos, así como la utilización que podían hacer de ellos para desarrollar situaciones instructivas, es decir, acciones encaminadas a que el alumnado adquieran habilidades básicas, instrumentales, como son el cálculo, la lectura, el conocimiento de los elementos de su entorno físico, así como habilidades motrices.

No hay resultados evidentes en las investigaciones de este periodo porque el objeto de estudio era responder a cuestiones como qué medio o artefacto tecnológico era mejor que otro, para conseguir que el alumnado realizase un mayor aprendizaje, olvidando el resto de las variables que intervenían. Así pues, los estudios de esta primera época



**“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”**

contemplan el aula como un laboratorio donde la enseñanza está configurada por situaciones simples que pueden analizarse a través de una serie de variables o constructos sencillos. Son enfoques que colisionan con los planteamientos que entienden que en diferentes sistemas educativos y situaciones de enseñanza casi todo es distinto.

### **1.1.2 DESDE LOS AÑOS SETENTA HASTA LOS NOVENTA.<sup>2</sup>**

En la década de los setenta se continuó con los temas señalados anteriormente, aunque los estudios se centraron en conocer la relación que existía entre los atributos o elementos esenciales de cada medio, el tipo de tarea donde se podía utilizar y las características del alumnado hacia los cuales se deberían dirigir.

Entendiendo que en los setenta se produjo un punto de inflexión en la línea de investigación que pasó de los estudiantes con medios considerados como menores reproductores de información y datos, a las investigaciones sobre medios, dirigidas a conocer cómo interactuaban los sistemas simbólicos de representación que soportaban imagen, sonido, con las actitudes y con los procesos de percepción, razonamiento del alumnado. Estos estudios cognitivos han utilizado frecuentemente los diseños denominados Tratamiento de Actitudes de Interacción, orientados a conocer cómo se relacionan los atributos con determinadas aptitudes. Dichos diseños son de naturaleza experimental o casi experimental, donde las combinaciones

---

<sup>1</sup> GARCÍA Antonio Bautista, “Las Nuevas Tecnologías en la Enseñanza”, Madrid – España, Ed Akal, 2004, Pag 18 - 21



**“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”**

entre atributos y aptitudes son manipuladas como variables independientes para, a través de análisis de varianza o factoriales, conocer su efecto en el aprendizaje del alumnado, o variable dependiente. Este conocimiento ha fundamentado la propuesta de tipología y criterios de clasificación que se pusieron a disposición del profesorado para que seleccionasen y utilizarasen los medios en su práctica profesional. Estudiando dichos análisis sobre los medios en la enseñanza, puede observarse que existe un enorme número de investigaciones de corte positivista basadas en diseños experimentales, y que se echan de menos estudios descriptivos de corte interpretativo que expliquen la forma, mecanismos y procesos que llevaron a justificar la introducción, utilización, selección y organización de dichos productos tecnológicos en la enseñanza.

Desde el paradigma del aprendizaje situado, los modelos cognitivos se limitan a analizar la interacción entre los sistemas simbólicos soportados en los medios con la estructura cognitiva del sujeto que aprende, el lenguaje, como si fuera algo interno a los humanos, o cualquier otro sistema simbólico, no tiene como función esencial la de comunicar y codificar representaciones sobre elementos y cosas objetivas del mundo, consideradas independientes del contexto, sino más bien, el lenguaje es algo externo a las personas, y como cualquier otro medio de representación, construye realidades, pues expresa significados vinculados a las intenciones y al contexto social concreto donde es usado por cada sujeto en la comunicación interpersonal.



### 1.1.3 DESDE LOS AÑOS NOVENTA HASTA 2001.

Una corriente importante de estudio de la anterior década fue la denominada histórico cultural. Se inició con las aportaciones que hizo Vygostki en los años veinte, al apuntar que las funciones psicológicas superiores eran un producto de la actividad del cerebro, no de la maduración. La importancia de dichos estudios en el análisis de los usos de los medios en la enseñanza, se deben a que plantean que tal interacción es mediada por herramientas simbólicas, como son los lenguajes mediadores sociales, y por artefactos materiales como son los productos informáticos, equipos de sonido e imagen mediadores instrumentales.

Ambos tipos de herramientas permiten a los humanos manipular elementos externos de la<sup>3</sup>realidad procesos interpersonales y, posteriormente, dicha acción tendrá una consecuencia interna en los actores, o internalización de las acciones. De esta forma, las diferentes herramientas contribuyen a la transformación de los procesos interpersonales en intrapersonales pues, junto a otros elementos, están en el origen externo de la acción mediada que intervienen en las funciones mentales superiores de los humanos.

Precisamente, la participación es uno de los elementos que permite distinguir los diferentes modelos curriculares y, consecuentemente, la orientación que se hace del uso de los productos tecnológicos desde dichos modelos. La anterior línea de estudio, entre otras aportaciones, ha permitido distinguir distintos planteamientos sobre utilización, selección, organización, evaluación de los medios en la enseñanza, así

---

1 GARCÍA Antonio Bautista, “Las Nuevas Tecnologías en la Enseñanza”, Madrid – España, Ed Akal, 2004, Pag 23 - 24



**“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”**

como contemplar la función primaria reproductora o creadora que tiene cada uno de los productos de una familia tecnológica, sonido, imagen fija o fotografía, cine y video, informática. Esto ha supuesto que la idea de atributo que en parte fundamentó los estudios simbólico-cognitivos, está siendo reconceptualizada por la de función primaria, entendida como lo que puede hacer y no hacer, o el fin de cada uno de los productos de un grupo de medios que tienen en común el sistema simbólico utilizado para representar y comunicar mensajes. Por ejemplo, la familia de la imagen fija tiene diferentes productos y, cada uno de ellos, una función principal o fin para el que se diseñó y construyó: la cámara fotográfica para crear, el proyector de diapositivas para reproducir. Esto significa que una vez que los diferentes medios están dentro de un currículum, o proyecto de cultura y de socialización de los diferentes humanos que componen una comunidad educativa, deben ser interrogados para que digan qué pueden hacer, para qué cosas nos sirven, cuáles son los intereses que representan y defienden.

Solo cuando hayan sido identificadas sus posibilidades pueden ser elegidos los usos para desarrollar procesos de enseñanza que mejor convengan a dicha comunidad.

Desde esta integración han surgido nuevas preocupaciones, además del análisis de los procesos de enseñanza, como han sido la elaboración y diseño de materiales, la utilización de los medios en la formación del profesorado, y la alfabetización tecnológica, para, entre otras razones, dar respuesta a las situaciones de sobreinformación y desinformación que sufren los ciudadanos de los países desarrollados tecnológicamente o en vías de serlo. Pues como argumenta Pérez Gómez



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

1998, la saturación de información provoca desinformación y sinsentido, aunque ocupe todo el espacio virtual del individuo.

Vinculado a este tema, es preciso señalar el uso que empezó a hacerse de las redes de ordenadores en la enseñanza y en la capacitación docente a finales de la década de los ochenta y principios de los noventa. Su utilización se ha ido asentando progresivamente en tres campos.

Cronológicamente, *el primero de ellos*, está vinculado al uso de las redes dentro de los sistemas de educación a distancia. *El segundo* versó sobre la generación de situaciones de aprendizaje dentro del sistema de <sup>4</sup>enseñanza presencial. Entre estas prácticas cabe distinguir los que analizaron los trabajos en\_casa y los que consideraron la red como un buen complemento de tareas de enseñanza o como un taller de trabajo.

Finalmente, *un tercer grupo* de usos de las redes digitales se ha centrado en la formación laboral y en la capacitación del profesorado.

A mediados de los noventa, con el desarrollo y la difusión y mejora de la accesibilidad a la red Internet, se han promovido trabajos orientados a formar al profesorado en el manejo de dicha red.

En este momento, más que utilizaciones, hay que hablar de las investigaciones que se están iniciando y desarrollando en el campo educativo ante la posibilidad que tiene esta red para enviar fragmentos de grabaciones en video, además de textos, imágenes fijas.

---

<sup>1</sup> GARCÍA Antonio Bautista, “Las Nuevas Tecnologías en la Enseñanza”, Madrid – España, Ed Akal, 2004, Pag 25 - 26



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

Pues estos dos últimos tipos de datos son los tradicionalmente usados dentro de los procesos de investigación-acción, como fuentes para iniciar los análisis, debates y propuestas de mejora de las prácticas educativas del profesorado que quería ser analizado transculturalmente por usuarios de una red telemática.

Las interrogantes que se están investigando es en función de, si se cambiaría la naturaleza de las interacciones telemáticas dirigidas a analizar la vida de un aula, cuando tales acciones se muestran con imágenes de video además con fotografías y textos explicativos.

Asimismo, se quiere saber si esta reflexión lleva a detectar y poner de manifiesto las actitudes, creencias y valores del profesorado, así como la forma en que éstas influyen en su práctica educativa.

También a finales de los años noventa y a principios del siglo XXI, ha vuelto a tomar importancia la comprensión de fenómenos sociales como las desigualdades, el desempleo, la pobreza, el hambre y las relaciones de domicilio, pero en este caso para analizar cómo son facilitadas y perpetuadas mediante ciertos usos que se hacen de determinados medios audiovisuales e informáticos, en ámbitos laborales y educativos.

Es así como los medios, de forma inevitable, están mostrando la dimensión económico-laboral, político-gubernamental y socio-cultural que incidieron en el proceso de su desarrollo. Son dimensiones que a su vez, precisarán cuáles son las funciones primarias de los productos del desarrollo



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

tecnológico, y los intereses y problemáticas que entienden y atienden.

Es así como se originó el análisis de las nuevas tecnologías que se están utilizando en la enseñanza, cuales son las funciones que tienen asignadas, como están organizadas en las dimensiones espacio-temporales y, ante esa información, discutir, reflexionar, y proponer qué se puede hacer para mejorar de forma precisa el proceso educativo.

## **1.2 Tipos de medios visuales en la educación.<sup>5</sup>**

Ahora dentro de todos estos procedimientos, métodos, técnicas, etc, se encuentran preparadas estrategias de las cuales el profesor deberá utilizar para que llegue al alumno la información que como objetivo se ha planteado, ya que al tomar en cuenta a la tecnología educativa dentro del proceso de formación de los educandos, no puede el profesor sujetarse al margen de las posibilidades didácticas sino más bien, hacer uso de todas aquellas que le faciliten en la explicación, y para ello, el maestro deberá conocer los medios de comunicación y las formas en que éstos comunican, los mismos que señalamos a continuación.

- **Lenguaje verbal o auditivo: radio, cintas, discos.**
- **Lenguaje visual: el empleo de la imagen en transparencias, fotografías o carteles.**
- **Lenguaje escrito: empleado en la elaboración de libros, revistas, manuales, etc.**

---

1 CAREAGA Ogalde Isabel, Nissim Bardavid Esther, “Los Materiales Didácticos”, Mexico, Ed Trillas, 1992, Pag 20 - 21



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

**- Combinación de lenguajes: audiovisuales, televisión, cine, etc.**

De acuerdo a estos medios y sus formas de comunicación, se expondrán las características y particularidades que éstos tienen en sus momentos.

### **1.2.1 Lenguaje verbal o auditivo.**

Por su facilidad de registro, brinda al estudiante la oportunidad de que se construya su respuesta de manera observable y que controle su propio ritmo de instrucción, ya que la grabación se puede detener, adelantar, retroceder o repetir el número de veces que sea necesario, y aunque la selección de este medio implica, entre otros aspectos que el mensaje auditivo es el fundamental, puede completarse con medios de apoyo visuales o escritos.

### **1.2.2 Lenguaje visual.**

Presentaremos los tipos de materiales visuales; entre ellos:

**Materiales de imagen fija.** Conocidos como proyectores, en éste se emplean dibujos o retratos impresos en papel cartón, ésto visto como una ventaja, pero los aspectos que limitan su eficacia las encontramos en la distracción que puede causar si se utiliza material con impresión muy pequeña para poder leer, y a ello se suma la necesidad de un cuarto oscuro indispensable para la proyección

**Fotografías.** Son imágenes impresas estáticas, a color y en blanco y negro, de objetos, situaciones, realidades, personajes, etc, éste medio facilita la observación estática y detallada de todo tipo de objetos o procesos, ayuda a una



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

enseñanza individual, pero encontramos ausencia de movimiento de las imágenes por lo que el maestro deberá complementar la proyección con información verbal.

**Carteles.** Son elaborados en cartulina con información basada en una idea dominante y simplificada, en la que se puede comunicar rápidamente una idea significativa, puesto que atrae la atención mediante el estímulo del interés y la curiosidad.

### **Lenguaje escrito.<sup>6</sup>**

**Libro.** Material cuya responsabilidad es generalmente del autor, en éste encontramos una fuente de información que propicia sugerencias al lector e incita respuestas personales ya que permita a cada persona adecuar su ritmo de lectura a sus habilidades e intereses, además se presta como un complemento ideal para la labor del maestro y del alumno. Este medio, muestra mayor dificultad en el alumno con deficiencia en la lectura, en la comprensión del contenido abstracto, pues este medio se presta más a la enunciación de una serie de reglas que a la presentación de ejemplos.

### **Combinación de lenguajes.**

Representan imágenes o dibujos consecutivos de objetos o situaciones en movimiento por medio de una pantalla y proyector, en ellas las imágenes dan la impresión de que los objetos se mueven tal como una situación original, atrayendo y manteniendo la atención, puesto que al usar el sonido y las imágenes visuales tan rápido, la información es asimilada como real.

---

1 CAREAGA Ogalde Isabel, Nissim Bardavid Esther, “Los Materiales Didácticos”, Mexico, Ed Trillas, 1992, Pag 20 – 21

2 LEFRANC Robert, “Las Tecnicas Audiovisuales al Servicio de la Enseñanza”, Buenos Aires, Ed El Ateneo, 1978, Pag 15-18



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

**Videocasette.** En éste se registrará imágenes y sonidos en una cinta magnética. El videocasette permite llevar al salón de clases un programa y temas con fines educativos, uniendo imagen y movimiento, voz y sonido, además poseen efectos motivadores que aumentan el interés y la atención, porque dan al espectador la impresión de participar en numerosas experiencias. Estos medios facilitan la comprensión del contenido porque lo hacen menos abstracto, más lucido y más cercano, puesto que permite la posibilidad de observar fenómenos en movimiento que se presentan dentro de una continuidad de acción, exactamente igual a como ocurre en la vida real.

### 1.3 La televisión y la educación.

El niño y el adolescente del siglo XX viven en un mundo de máquinas. Ellos existen por ellas, y a menudo, para ellas. Desde su más tierna edad, están impregnados de las formas y de los ritmos de una civilización mecánica. Antes que sus padres, antes que sus maestros, reconocen el último tipo de automóvil que pasa por la calle, identifican, cualquiera que sea su velocidad, el avión que en un instante surca el cielo. Sus juguetes, a menudo son muy mecanizados, los ayudan a preparar su entrada en ese mundo de técnicos.

La escuela que mantiene al niño y al adolescente alejados del cine, de la radio, de la televisión, de los discos, termina por hacerles creer que todo ello constituye un mundo de adultos al cual se les quiere impedir la entrada. De ahí proviene un deseo exagerado de penetrar en él, sin el consejo ni la ayuda de los adultos y muy particularmente, de los maestros.



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

Luego éstos se quejan de que sus alumnos vayan al cine sin discernimiento, absorban con indiferencia los buenos y los malos programas de televisión y se dejen mecer por toda clase de programas radiofónicos. Pero ¿de quién es la culpa? Si el maestro hubiera utilizado esos mismos medios en clase, con espíritu crítico, habría dado a sus alumnos buenos hábitos, habría guiado así su selección, ayudando a formar un público de adultos críticos y exigentes. Al mismo tiempo, habría contribuido al mejoramiento del nivel de las películas de espectáculo y de las emisiones de radio y de televisión, ya que los productores, gente avisada y cuidadosa de su dinero, pueden argumentar que trabajan según los deseos de la masa, de esa masa que la escuela tiene por misión, precisamente, educar.

Los maestros que con despreocupación, impiden a las técnicas audiovisuales la entrada a su clase, ¿pensaron bien en la competencia, de la cual son ellos las primeras victimas, fuera del aula? Esta rivalidad, ya evidente en el momento de la aparición del cine, primero, y de la radio, después, va a alcanzar su paroxismo con la televisión, espectáculo familiar permanente y accesible. Cada día el escolar, vuelve a su casa al comenzar la tarde, después de cuatro o cinco horas de escuela; luego, ofrece un sacrificio a los ritos y va a adorar a su dios, en esta ocasión el receptor de televisión. Entonces, extendido sobre la alfombra de la sala o confortablemente instalado en un sillón, ingurgita toda clase de programas, algunos que le están destinados, como los llamados educativos, los quizz, los reportajes, las emisiones deportivas y recreativas, pero también todos los westerns, los

---

1 LEFRANC Robert, “Las Tecnicas Audiovisuales al Servicio de la Enseñanza”, Buenos Aires, Ed El Ateneo,1978, Pag 28



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

filmes policiales u otras emisiones cuyo valor cultural y moral es muy discutible, incluso para los adultos.

Muchos educadores se quejan de la competencia desleal de que son víctimas, ya que estiman que esta acción continua de la televisión supera, en el espíritu de sus alumnos, a la acción educadora de la escuela; entonces una nueva pregunta se plantea ahora, ¿Es que los educadores esperarán formar en la escuela el buen gusto y el espíritu critico de sus alumnos a fin de que, fuera de ella, sean capaces, frente a todos los medios de comunicación de masas, de separar lo bueno y lo malo y de emplear, últimamente, todas las posibilidades que ellos ofrecen para un armonioso desarrollo cultural?

La introducción de una máquina, aunque sea elemental, en la clase, los llenará de alegría. Como símbolo de una recién iniciada adaptación de la escuela a ciertas condiciones de la vida moderna, los alumnos querrán hacer marchar esa máquina, y es importante aconsejar a los maestros dejar manejar los aparatos audiovisuales a los de cierta edad de la clase, esto producirá y desarrollará una actitud psicológica favorable.

De todas las técnicas audiovisuales, ¿Cuál es la más acertada para utilizar con los alumnos?, es muy difícil responder si no se hace a partir de criterios de orden económico. Sería lógico analizar según el tipo de técnica que se solicita, de esta forma determinar la disposición económica, entonces buscaríamos un aparato no costoso como un proyector fijo para vistas diascópicas, un aparato de radio, entre otros. Si la suma es más importante se puede concebir la compra de un episcopio, de un grabador, de un



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

televisor. La adquisición de un proyector de cine sonoro quedará reservada para las escuelas con grandes recursos económicos.

Si tales condiciones económicas no intervienen, la elección debe efectuarse con criterio <sup>8</sup> pedagógico. Así como el obrero metalúrgico y el obrero carpintero, cuando trabajan materiales diferentes, no utilizan las mismas herramientas, con mucha más razón se deberá recurrir a instrumentos variados para enseñar disciplinas diferentes, pero por desgracia, sabemos que muchos educadores creen haber encontrado en la palabra una panacea que los dispensa de recurrir a una ayuda exterior.

Toda percepción implica selección. Colocados frente a una situación idéntica, diferentes individuos no ven o incluso no oyen las mismas cosas.

Es porque ven y oyen en función de diferentes factores, el principal de los cuales es, sin discusión, su experiencia anterior. Frente al mismo paisaje, un poeta, un pintor, percibirán elementos diferentes. Si una percepción rica y eficaz aunque siempre selectiva, exige una experiencia anterior también rica y apropiada, ¿qué puede esperarse del niño en las mejores condiciones?, Efectivamente, por sí mismo verá pocas cosas. Será víctima de la riqueza y de la confusión de la realidad diversa. Su atención se dejará muy a menudo llevar por detalles pintorescos y superfluos.

Las técnicas audiovisuales permiten proceder en forma análoga, pero más sistemática y metódicamente.

---

<sup>1</sup> LEFRANC Robert, “Las Técnicas Audiovisuales al Servicio de la Enseñanza”, Buenos Aires, Ed El Ateneo, 1978, Pag 20



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

Comparemos como ejemplo, las dos situaciones pedagógicas siguientes, en las que se procura presentar un mismo conjunto de hechos. La fabricación de un automóvil. En el primer caso, los alumnos llegan a la fábrica después de un viaje más o menos largo. Un ingeniero conduce al grupo durante varias horas. Evidentemente está más interesado en el maestro que por sus alumnos. Quiere hacerse oír por él, en medio del ruido de las máquinas y del tumulto de los talleres, durante ese tiempo, los alumnos lo siguen, fijando su atención en todo lo que los atrae con violencia, tropiezan con los cables, recogen virutas de metal, etc. Terminada la visita, después de un nuevo viaje, los alumnos, fatigados, vuelven a la escuela. ¿Cuál es el aporte pedagógico de tal experiencia? Si se trataba de mostrarles qué es una fábrica, qué es el trabajo en cadena, esta experiencia ha sido irremplazable, ya que vivieron durante algunas horas en el clima de la gran fábrica. Pero si el profesor quería solamente hacer comprender como se fabrica un automóvil, la visita podía ser remplazada ventajosamente por la utilización inteligente de una película corta consagrada a este tema, entonces el desarrollo de la lección podría ser, por ejemplo, el siguiente.

- presentación del tema por el maestro y preguntas de los alumnos por 5 min.
- primera proyección de la película, durante 15 min.
- discusión y respuestas a las preguntas, durante 10 min.
- segunda proyección de la película, durante 15 min.
- discusión final y conclusiones, durante 15 min.
- En una hora cada alumno habrá aprovechado una experiencia rica y concreta, adaptada por el maestro a su entendimiento.



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

Ganancia de tiempo y también ganancia de eficacia. En lugar de la visita a la fábrica que dura horas, la película si es de buena calidad, selecciona por un lado, las únicas partes significativas y útiles, y por otro, los tiempos esenciales.

Elimina los tiempos muertos y las percepciones superfluas, tanto sonoras como <sup>9</sup>visuales. ¿Para qué reproducir el bullicio de los talleres? Es preferible conservar solamente los ruidos útiles, por ejemplo, los de ciertas máquinas. ¿Para qué mostrar cientos de metros de cadena de montaje, cuando unos treinta bastan para explicar su funcionamiento?

La producción de todo documento audiovisual exige una selección sistemática e inteligente.

Tomemos el ejemplo más simple, el de la fotografía. Por intermedio de ella el fotógrafo quiere expresar una idea, transmitir un mensaje. Elige con ese fin, un objeto o un plano en un contexto más vasto, luego un objetivo, una película y una emulsión que se adapten.

A continuación encuadra – nueva etapa en la selección – tratando de realzar tal aspecto, tal parte, en detrimento de los otros. Nueva selección en la etapa de la copia en papel y así sucesivamente.

Con mayor razón, la producción de documentos audiovisuales más complejos es el fruto de una selección colectiva y continua. La realización de un filme se lo ilustra de la siguiente forma. El argumentista elige un tema que tratar, cumplida esta primera selección, decide realzar ciertas ideas.

---

1 W. Kelly, “Psicología de la Educación”, Mexico, Ed Trillas, 1990, Pag 118-119



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

En la etapa del encuadre técnico, el realizador las traduce en imágenes, lo que implica selección constante entre diversas secuencias, escenas y planos posibles.

Producido el filme, éste aparece verdaderamente como el resultado de una selección continua de la decantación de una realidad repensada, corregida que se adapta a las necesidades de una demostración, a las exigencias de una voluntad y de una inteligencia.

Algunos maestros se quejan de la dictadura de la imagen y de las técnicas audiovisuales. De ahí a hablar del dirigismo de la observación no hay más que un paso. Las más simples de éstas, utilizadas con fines de publicidad, de propaganda, hasta de información, escapan difícilmente, en efecto, de esa crítica.

Uno de los temas favoritos de las revistas pedagógicas, y uno de los problemas abordados más a menudo durante las reuniones de los educadores, está en el ¿cómo despertar la atención del alumno? Nuestros alumnos – se dice - solo tienen una capacidad de atención muy débil. Y se subraya con complacencia la incomparable superioridad, en este dominio como en muchos otros, según parece – de las viejas generaciones.

Los sentidos – se precisa – están embotados por la vida moderna, fuente de permanentes y violentas excitaciones. Por otra parte, estudiando las variaciones de la atención en los alumnos en el transcurso de una jornada, los pedagogos han preconizado que se consagren las primeras horas de la mañana y de la tarde a las disciplinas consideradas difíciles,



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

dejando las horas finales para la práctica deportiva, el dibujo, la música, las actividades dirigidas.

Sin modificar este esquema, se puede aconsejar la utilización de una de las técnicas audiovisuales para ayudar a fijar la atención en el momento en que decae.

La experiencia ha probado muchas veces la eficacia de este procedimiento.

El maestro que <sup>10</sup>a veces ocupa el escenario durante horas, cede el lugar – respetando las proporciones – a otra presencia.

Se asiste entonces a una revivificación de la atención de los alumnos, consecuencia de la ruptura del ritmo y, a la vez, del poder intrínseco de despertar el interés que posee la técnica implicada. Muy especialmente, los medios que requieren la proyección, tales como la televisión, fijan la atención. Recordemos aquí brevemente por qué razones. En una sala oscura, o débilmente iluminada, el alumno se encuentra aislado, y los factores habituales de distracción ya no intervienen, Su capacidad de atención crece, pues debe afrontar una situación nueva llena de promesas. Su misma actitud, física y mental, se encuentra relajada y se crea un clima favorable.

Por otra parte, la pantalla blanca, fuertemente iluminada en relación con el resto de la clase, atrae automáticamente la mirada del alumno que no se desprende más de ella. Hasta se nota la intervención de ciertos fenómenos de hipnosis que contribuyen a poner al alumno en un estado de mayor receptividad, en un cierto estado de gracia.

---

<sup>1</sup> LEFRANC Robert, “Las Técnicas Audiovisuales al Servicio de la Enseñanza”, Buenos Aires, Ed El Ateneo, 1978, Pag 21-22



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

Esta terapéutica por supuesto, debe ser cuidadosamente calculada, ya que el abuso provocaría muy pronto una nueva caída de la atención.

#### **1.4 El video como medio para enseñar y aprehender.**

El interés por emplear el video en las instituciones educativas es cada vez más fuerte para que se utilice esta nueva tecnología y así poder abrir espacios no codificados, desplazados o desfasados con respecto al orden establecido, ésto hace posible nuevas señalizaciones, otra lectura, múltiples lecturas, distintas de la realidad, con ello se puede cambiar, comprender, aprender.

De los medios audiovisuales, el sonido y la imagen pueden utilizarse para proporcionar en el aula de Nuevas Tecnologías Aplicadas a la Educación información que sería difícil presentar de otra manera. Las clases expositivas y demostraciones prácticas pueden alcanzar a una audiencia mayor o más dispersa si se distribuyen a través de medios audiovisuales como, por ejemplo, el audiocassete o el vídeo. Sin embargo, los medios audiovisuales tienen también un importante valor para aumentar la capacidad de los estudiantes para analizar y valorar información compleja o ambigua y para aplicar principios "abstractos" y teorías a situaciones y fenómenos reales.

El ensayo de técnicas y procedimientos, según los recursos disponibles y los contenidos a enseñar-aprender, es una preocupación de la Didáctica, que ha cobrado nueva significatividad. El vídeo integra la metodología sistemática de la construcción de unidades, paquetes, módulos. Se trata de



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

sistematizar coherentemente la formulación de objetivos, vertebrar, proponer actividades, guías de estudio, estímulos para el autoaprendizaje y su verificación.

Se trata en suma de un instrumento, ágil, práctico, didáctico, experimentado, al servicio del profesor y el alumno para optimizar los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Un esquema teórico nos puede ayudar a entender los casos de pautas básicas de utilización <sup>11</sup>del video a partir de las cuales, cada uno en su situación concreta, su práctica profesional y sus respectivos propósitos, puede estructurar sus proyectos para utilizar el video.

El esquema se ajusta al siguiente análisis:

*El instrumento video sirve para grabar (ver y oír) imágenes y sonidos, y para difundir (presentar para ver y oír) esas imágenes y ese sonido.*

*El instrumento video requiere de personas para su funcionamiento, es decir para grabar y difundir las imágenes y el sonido.*

*El instrumento video se convierte en máquina video desde el momento en que consideramos la intervención de las personas y los diversos componentes del instrumento visual, entonces hay producción de imágenes y sonidos, luego necesariamente producción de sentido, es decir producción, por ejemplo, de conocimiento, conocimientos lingüísticos, conocimiento teórico, conocimiento psicológico, conocimiento social o producción de nuevas prácticas.*

---

1 LEFRANC Robert, “Las Tecnicas Audiovisuales al Servicio de la Enseñanza”, Buenos Aires, Ed El Ateneo,1978, Pag 16

2 M. Maurice, “El video en la Enseñanza”, España, Ed Planeta, 1983, Pag13



**“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”**

El promotor de un proyecto de utilización del video, es la persona o el equipo con un status determinado dentro de la institución propietaria (formador, profesor, animador, educador, etc) decide emplear el video en el marco de un proyecto concreto, (proyecto pedagógico, proyecto de formación).

### **1.5 Aspectos psicológicos de un aprendizaje a través del video.**

La vista y el oído son dos sentidos particularmente privilegiados. Se les ha calificado, justamente de sentidos superiores. A través de ellos el individuo adquiere la casi totalidad de las experiencias útiles para su educación y su cultura. Por estos dos sentidos supera muy rápidamente la etapa de la sensación, de la primera impresión, para llegar a la de la percepción organizada.

Ahora bien, las técnicas audiovisuales satisfacen precisamente el oído y la vista. Se puede decir, que en general favorecen la vista más que el oído. De acuerdo con la proporción respectiva de las imágenes visuales y de las imágenes sonoras, pero también como consecuencia de la receptividad del niño y del adolescente, mucho más marcada en el caso de la vista. Es innegable que el niño es un visual. Las sensaciones visuales inmediatas y coloreadas, más directas, prevalecen sin dificultad, y le es difícil prescindir de ellas para prestar cierta atención a las sensaciones sonoras. Ni siquiera todos los adultos son capaces de una abstracción semejante. En el complejo audiovisual, el segundo elemento prevalece ampliamente sobre el primero en los espíritus jóvenes, lo que plantea delicados problemas de producción y de utilización de los documentos. Como escribe E.



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

Baumgardt, el sentido visual es aquel cuya influencia sobre nuestro comportamiento aventaja grandemente a todos los otros sentidos, incluso al sentido auditivo, quizás por la única razón de que la información visual es más detallada que la auditiva.

Si el oído nos permite gustar la síntesis de una multitud de sonidos, de altura, de timbre y <sup>12</sup>de intensidades diferentes, el ojo es capaz de una localización espacial de fineza extraordinaria que falta en el sentido auditivo.

La experiencia del niño fortalece esta disposición natural, porque lo solicitan, de todas partes, imágenes visuales más aún que imágenes sonoras, para cuyo registro, además es menos apto, El niño vive en el siglo de la imagen. El educador debe, por lo tanto, solicitar sistemáticamente la contribución de esas notables posibilidades de los alumnos.

Sería ingenuo creer que la realidad representada por el cine, a pesar de su aspecto global, es perfectamente idéntica a aquella con la cual el niño está constantemente en contacto. No debemos olvidar nunca que el espectador debe siempre reconstruir lo real con los pocos elementos que le son presentados. Podría objetarse inmediatamente que esta actividad es constante y que siempre debemos reconstruir la realidad a partir de las pocas informaciones que nos son transmitidas por nuestros sentidos; pero sería fácil mostrar la diferencia entre los dos procesos que no tienen en común más que su aspecto funcional; en el cine el ritmo nos es impuesto y los retrocesos, o simplemente las detenciones, son imposibles. Por otra parte, el filme utiliza un lenguaje particular que exige un aprendizaje, como el lenguaje hablado

---

<sup>1</sup> LEFRANC Robert, “Las Técnicas Audiovisuales al Servicio de la Enseñanza”, Buenos Aires, Ed El Ateneo, 1978, Pag 47-49



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

requirió algunos años para ser adquirido y manejado con provecho.

La etapa técnica del montaje del filme introduce un estilo particular al cual el niño debe adaptarse para poder comprender el desarrollo de la acción. Tomemos solo el ejemplo del movimiento; es posible reproducirlo por tres procedimientos diferentes: el movimiento de la cámara misma, el del decorado o el de una parte de éste, o la utilización de vistas sucesivas tomadas en diversos momentos de la acción. No sabemos todavía, en el plano psicológico, cuál es la forma más comprensible para el niño y a que edad reacciona correctamente ante estas diferentes maneras de representar un desplazamiento.

Entre los factores que nos permiten estudiar los elementos de la incomprensión del espectáculo cinematográfico, o de una imagen proyectada, hay que señalar también otro fenómeno muy importante: cuando el sujeto – niño o adulto – percibe el mundo exterior, se sitúa con relación a ese mundo, puesto que es imposible separar al sujeto de la situación; en la percepción, los vínculos del sujeto y de la realidad forman parte, en cierto modo, de la realidad misma.

En el cine la situación es completamente diferente, ya que la imagen nos es dada sin que tengamos indicación alguna sobre la posición de la cámara que registró esas imágenes. Si el adulto hace generalmente la reconstrucción imaginando la posición del aparato registrador, no sucede lo mismo con el niño.

Hace ya largo tiempo, experiencias de J. Piaget mostraron las grandes dificultades encontradas por los niños a quienes se



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

les presentaban fotografías de un paisaje que tenían ante la vista y otro paisaje llamado de las tres montañas. Los niños pequeños no establecen inmediatamente la correspondencia entre la imagen y el punto desde donde fue tomada la fotografía. Esta dificultad es muy característica de la inteligencia infantil y se acentúa en grado máximo en la situación cinematográfica.

De ahí las dificultades que se observan en los niños para situar la acción del filme tanto en <sup>13</sup>el espacio como en el tiempo.

Sin entrar en una gran discusión psicofilosófica con respecto a la percepción estructuración de las imágenes y distinción entre figura y fondo, hecha por los partidarios de la teoría de la forma, debemos subrayar la dificultad introducida por el ritmo impuesto a la percepción del espectador. La percepción de la realidad se hace a propósito de un dato relativamente constante; observar una planta es verla de cerca, idéntica a si misma durante toda la duración de la observación. No sucede lo mismo en presencia de una proyección animada; el tiempo de percepción es corto y es necesario adquirir una rapidez suficiente para poder seguir el desarrollo de las imágenes; el ritmo nos es impuesto por el filme y no tenemos tiempo de detenernos en ciertas imágenes que nos seducen o que no hemos comprendido.

El tiempo de reconocimiento es bastante largo en el niño y en los adultos no cultivados para explicar por si solo la incomprensión de una película en la mayoría de los casos. Es fácil mostrar experimentalmente que el reconocimiento de

---

<sup>1</sup> LEFRANC Robert, “Las Tecnicas Audiovisuales al Servicio de la Enseñanza”, Buenos Aires, Ed El Ateneo,1978, Pag 50-51



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

imágenes varía con la edad y con la inteligencia; el fenómeno es el mismo para la imagen cinematográfica, con el aditamento de la rapidez que introduce una dificultad suplementaria.

Entramos ahora en los problemas de la percepción auditiva, y encontramos los mismos problemas que los que señalamos con respecto a la percepción visual en lo concerniente a las técnicas sonoras: disco, grabador, radiofonía, cine y televisión. El niño y el auditor joven no reconocen inmediatamente la voz que es reproducida por el aparato registrador. El conocimiento del lenguaje, en efecto, no se limita únicamente a la posesión de un vocabulario y de ciertas formas sintácticas; es necesario que el sujeto sea capaz de reconocer esas mismas palabras y expresiones cuando son emitidas por otro. El niño pequeño tiene el hábito de oír pronunciar la lengua materna en su familia, y en la escuela, se habitúa poco a poco a la pronunciación de su maestro, se familiariza con la línea melódica del lenguaje de las personas con las cuales está constantemente en contacto.

Por otra parte, no debemos olvidar que la comprensión del lenguaje es un fenómeno global y que deben considerarse elementos de mímica facial cuando se quiere hacer el análisis de este proceso de comprensión. Si solo se provee al niño del elemento sonoro del lenguaje, se lo priva de una parte de los datos que intervienen en la comprensión de lo que le es dicho. Se exige, pues al alumno cuando se suprime el soporte visual, una atención mayor y un esfuerzo más importante para sacar provecho de la materia que le es presentada. La ausencia de una parte del dato sensorial y la distorsión sonora introducida por el instrumento de reproducción son, en



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

nuestra opinión, los elementos esenciales de las dificultades encontradas por los niños en lo que concierne a las percepciones puramente sonoras: disco, radio o grabador.

Pero estas dificultades tienen una contrapartida importante y educativa: las posibilidades de repetición pueden convertirse en un excelente instrumento de análisis progresivo y de educación del oído que se habitúa a percibir los matices, a reconocer, con entonaciones diversas, elementos lingüísticos idénticos. A medida que la comprensión pedida al niño es desembarazada de todos los elementos en cierto modo parásitos para la inteligencia: mímicas, gestos que acompañan a la palabra, etc, el auditor tiene que hacer un esfuerzo más netamente intelectual para aprehender el contenido del lenguaje independientemente a su expresión....Se podrían profundizar estos problemas de utilización del grabador o del disco, pues estamos ante un aspecto pedagógico que según nuestro parecer ha sido descuidado hasta el presente.

Nos pareció difícil clasificar sistemáticamente las diferentes técnicas audiovisuales y estudiar los fenómenos psicológicos de cada una de las grandes categorías así establecidas; los problemas de la radio se asemejan a los del disco y a los del grabador en lo que concierne a la percepción auditiva, y a los del cine en lo que respecta a la construcción de lo dado a partir de algunas impresiones sensoriales. Los problemas planteados por la televisión son comparables con los que plantea el cine, con algunas dificultades suplementarias en lo concerniente a la percepción visual de una gran imagen reducida a pequeñas dimensiones. Dejaremos, pues, de lado los problemas análogos para decir solo algunas palabras de los aspectos originales relativos a las emisiones como tales.



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

**“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”**

Los aspectos más importantes nos parece que están ligados a dos elementos fundamentales: la presencia humana de un locutor o de un actor y la regularidad y la reproducción, sea visual o sea auditiva, de una situación que se vuelve rápidamente familiar para el niño y lo prepara para la percepción y la comprensión de lo que seguirá.



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

## CAPITULO II

### EL PROCESO PEDAGÓGICO, EL DEPORTE, LA GIMNASIA ARTISTICA Y LOS MEDIOS AUDIOVISUALES

**El proceso pedagógico, El Deporte, la gimnasia artística y los medios <sup>14</sup>audiovisuales.**

Según la **psicología educativa**, el aprendizaje se logra por el grado de atención a situaciones nuevas, y la atención la obtenemos por medio del sentido de la vista y del oído.

Durante el **proceso de enseñanza**, cuando se imparte un tema en una clase, el profesor lo que busca es lograr la concentración del alumno para atender, entender y prender, lo que en ese momento es algo nuevo para ellos, por lo tanto el profesor le pedirá a su clase que todos hagan silencio y que todos vean lo que va a escribir en el pizarrón o el dibujo que les va a presentar. En ésta situación, el estudiante se sentirá prisionero y obligado, y en ese sentido según la psicología educativa, el aprendizaje se logra por el grado de atención a situaciones nuevas, y la atención la obtenemos por medio del sentido de la vista y del oído, por consiguiente, al hacer una relación entre la atención que busca el profesor y la atención que logra una máquina de video, es la misma, la diferencia esta en el grado de interés y concentración que el alumno alcanza en los distintos momentos, teniendo como resultado final, una mayor captación del tema en cuestión.

---

<sup>1</sup> WILHELM Dilthey, “Fundamentos de un sistema de Pedagogía”, España, 1989, Pag 34



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

En el Aprendizaje, la palabra repetición que en espíritu del educador tiene a menudo enojosas resonancias. Sin negar que ese proceso desempeña un papel esencial en el proceso pedagógico, el educador lo asocia con interminables y fastidiosas repeticiones que aludiría de buena gana, pero cuya necesidad reconoce. Sufre por ello, tanto más cuanto que consiente de su función, preferiría consagrar ese tiempo precioso a vigilar las diferentes reacciones de los individuos que componen su clase, a cultivar las personalidades, en lugar de lamentarse por el tiempo que pasa machacando, haría bien en preguntarse sobre la parte de la cual se podría encargar una u otra de esas máquinas culturales, a la que él dejaría el papel de repetidor, para reservarse a sí mismo, al hombre, la misión del maestro.

No hace falta, sin duda, enumerar aquí todas las disciplinas para los cuales los métodos modernos de pedagogía, sean permitidos por las técnicas audiovisuales, puesto que serían una preciosa ayuda.

Se habla de desarrollo integral del alumno, cuando éste ha llegado a la asimilación total de lo que se explica en sesiones de clase y lo sabe aplicar fuera de ella para su desarrollo intelectual, físico, y emocional.

Recordemos que la mayoría de los alumnos solo rinden en todas sus posibilidades cuando la enseñanza les es dada de manera concreta, combinando *el estudio del medio y la utilización de las técnicas audiovisuales.*



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

Frente a una o a otra de éstas, frente a tal documento o serie de ellos, se contempla a menudo cómo se destacan en algunos alumnos cualidades, dones que de no ser así, permanecerían para siempre disimulados ante los ojos del maestro. De ese modo, el empleo de los medios audiovisuales ha revelado en muchos sujetos, notables aptitudes para el dibujo, la investigación, el deporte o la narración.

**En la Cultura Física**, el desarrollo de hábitos y destrezas físicas requiere un tipo de <sup>15</sup>aprendizaje basado en la práctica y que resulta difícil de comunicar verbalmente. Se tratar de un aprendizaje motor, de procedimientos, que se memoriza de forma diferente al aprendizaje verbal de conceptos. En educación física el aprendizaje se produce a través de la imitación, la actividad y la repetición, hasta alcanzar un nivel de destreza adecuado.

Uno de los elementos fundamentales de la enseñanza en educación física es, el modelado. Es decir, que los alumnos puedan ver cómo se realiza un procedimiento para reproducirlo con su propio cuerpo. Precisamente, la grabación en vídeo puede facilitar este tipo de aprendizaje. Podemos grabar imágenes mostrando cómo realizar determinados ejercicios, mostrando distintos puntos de vista, señalando las dificultades, etc.

Podemos avanzar un paso más proponiendo a los alumnos que sean ellos mismos los que realicen un vídeo como trabajo. Es decir, utilizarlo no sólo como recurso didáctico, sino como herramienta para lograr un aprendizaje más

---

<sup>1</sup> MONTILLA Reina, Saburit Victoria, “1023 Ejercicios y Juegos de Equilibrios y Acrobacias Gimnásticas” Barcelona, Ed Paidotribo, Pag 25-26



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

completo. De este modo, los hacemos reflexionar sobre la actividad física que están realizando, haciéndoles conscientes de los elementos de la acción, las dificultades que puede suponer, de los recursos y materiales que se pueden necesitar.

Cuando nos introducimos en la **práctica de un deporte** específico surgen también nuevas necesidades de aprendizaje. Ya no son sólo las reglas y habilidades básicas, pues pasa a tomar importancia un mayor desarrollo técnico y táctico, la necesidad de trabajar en equipo, siguiendo estrategias de conjunto y tratando de entender las del oponente.

Aunque este tipo de conocimiento es más verbalizable, el apoyo de la imagen es necesario para alcanzar un nivel de comprensión óptimo, seguido de la práctica.

Grabar en vídeo ejemplos de competencias y las estrategias, así como sus consecuencias para analizarlas es una excelente herramienta y, de hecho, es utilizada en la práctica de nivel profesional.

**Para el desarrollo de la Gimnasia Artística**, los métodos audiovisuales son ampliamente conocidos y siguen perfeccionándose. Hablaremos únicamente sobre la posibilidad de uso de la imagen acústica del movimiento.

*Uso de los modelos de sonido*, Este se encuentra en el uso del modelo simplificado de los ruidos.

*Reproducción de los ruidos naturales y su transformación.* A



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

la ejecución de cada ejercicio corresponden determinados ruidos, sonidos, el ritmo de las repulsiones durante los saltos, el sonido de la toma de presa en los aparatos, etc.

*Los métodos de la ilustración directa del movimiento son más conocidos*, indicaremos los métodos tradicionales y modernos del uso de la información directa.

*Observaciones.* Es un medio simple y efectivo de adquisición de la información directa <sup>16</sup>sobre el movimiento, puede tener tanto un carácter espontáneo como organizado.

*Las demostraciones* también pueden tener carácter estándar o con objetivo. Las demostraciones en vivo no son siempre asequibles y adecuadas a la situación concreta del proceso de enseñanza.

Las demostraciones de cine y video en cambio resultan muy eficaces por su documentalidad, información que aumenta por medio de los efectos especiales, por ejemplo, el cambio de ritmo del movimiento, repeticiones, etc.

Podemos filmar competencias y entrenamientos para extraer aquellas estrategias que nos interesa analizar y explicar sus elementos clave ya sea en función del oponente o para el perfeccionamiento de la técnica individual o colectiva, y el empleo de la misma durante competencias.

Esto es exactamente lo que se hace en el ejemplo de la pizarra. En resumen: la utilización del vídeo en educación física y el deporte puede facilitar los aprendizajes específicos de esta área curricular y aplicarse para el perfeccionamiento técnico en la práctica deportiva.

---

<sup>1</sup> Montilla Reina, Saburit Victoria, “1023 Ejercicios y Juegos de Equilibrios y Acrobacias Gimnásticas” Barcelona, Ed Paidotribo, Pag 25-26



## CAPITULO III

### UN POCO DE HISTORIA, OTROS TIPOS DE GIMNASIA Y SUS CARACTERISTICAS

#### Un poco de historia, otros tipos de Gimnasia y sus características.<sup>17</sup>

Luego de haber presentado una síntesis sobre la concepción de la gimnasia como un concepto general, tenemos que resaltar el proceso de crecimiento de la gimnasia para de esta forma, poder adentrarnos en la disciplina que mas nos interesa profundizar para el estudio y análisis de este trabajo de investigación, siendo ésta, **la Gimnasia Artística**, para luego presentar a otras disciplinas que se derivan de la gimnasia por la forma en que éstas se presentan, pero que tienen unas muy definidas diferencias.

#### 3.1 LA GIMNASIA ARTISTICA

##### **Historia de la gimnasia.**

Se considera que la gimnasia se originó en el antiguo Egipto, cuando se realizaban las acrobacias circenses.

En el Siglo II antes de Cristo, en épocas de la Civilización Minoica, los hombres y mujeres realizaban el Salto del Toro, para el cual se ejercitaban y que consistía en un participante que corría hacia un toro que le embestía, agarraba sus cuernos y, antes de ser lanzado por los aires, ejecutaba una pirueta en el aire para intentar caer en la grupa del animal, del

---

<sup>1</sup> SMOLEUSKIY Vladimir, Gaverdouskiy Luriy, “Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva” Barcelona, Ed Paidotribo, Pag 135-136



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

que se bajaba rápidamente.

En la antigua Grecia se realizaban tres disciplinas distintas dentro de la gimnasia: mantenimiento físico, entrenamiento militar y adiestramiento de atletas. Se construían gimnasios en cada ciudad y los ejercicios los realizaban desnudos. Los profesores de estos ejercicios físicos eran denominados paidotribos, que trataban de lograr un "cuerpo sano para una mente sana".

La gimnasia artística deportiva es considerada, junto con el atletismo y la natación, uno de los deportes fundamentales para el desarrollo de las destrezas y habilidades básicas del individuo.

En el Siglo XVIII en Alemania.

En 1776, el primer profesor de gimnasia moderna fue Johann Friedrich Simón, en la escuela de Basedow, en la ciudad alemana de Dessau.

En 1811, el educador Friedrich Ludwig Jahn, padre de la gimnasia moderna, fundó en Berlín, el Turnverein, un club gimnástico.

En 1806 en España, el primer centro oficial donde se practicó fue en el Instituto Real Pestalozzi, fundado por Amorós en Madrid.

En 1888, la gimnasia fue arraigándose en algunas escuelas y se fundó la Asociación Amateur de Gimnasia en 1888.

En 1896 se incluyó esta disciplina en los Juegos Olímpicos para participantes del sexo masculino.



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

En 1928, se agregó la competición femenina por primera vez.<sup>18</sup>

En las competiciones en los Juegos Olímpicos, la actuación es puntuada por seis jueces que juzgan en una escala de diez puntos. En algunas pruebas se tienen en cuenta los grados de dificultad para decidir la puntuación. Los códigos de puntuación para cada prueba están determinados por la Federación Internacional de Gimnasia. Los equipos participantes integrados por seis miembros (con uno de reserva) consiguen puntos para la suma total del grupo.

En 1903 se realizan por primera vez los Campeonatos del mundo para varones.

En 1934 se celebran los primeros campeonatos femeninos del mundo.

A partir de 1950, aproximadamente, la gimnasia rítmica ha tomado auge, especialmente como actividad deportiva femenina, y se la practica con accesorios como pelotas, aros, cintas, barras de equilibrio, cajones de salto, paralelas.

La gimnasia artística femenina presenta cuatro modalidades principales: las barras asimétricas, la barra de equilibrio, el salto de potro y los ejercicios de suelo.

En la gimnasia artística masculina, las pruebas son seis: las paralelas, la barra fija, el potro o caballo con arcos, las anillas, el salto de potro y los ejercicios de suelo.

---

1 SMOLEUSKIY Vladimir, Gaverdouskiy Luriy, “Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva” Barcelona, Ed Paidotribo, Pag 19



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

En 1975 se celebra por primera vez la Copa del Mundo.

Esta disciplina fue ganada en su mayoría por integrantes de los equipos de la URSS, Rumania y países del este, aunque, poco a poco, han ido superándose otros participantes, hasta lograr en las Olimpíadas de Atlanta 1996, las gimnastas españolas llegar a lograr la Medalla de Oro en la especialidad.

*Dentro de los deportistas que hicieron historia en la gimnasia tenemos:*

**NICOLAI ANDRIANOV:** Nació en Rusia. Ganó quince medallas olímpicas, siete de ellas de oro, entre 1972 y 1980 llevando al equipo soviético al oro en ambas ocasiones, es el gimnasta que más medallas olímpicas. Considerado por la FIG como el mejor gimnasta del siglo

**NADIA COMANECI:** Nacida en 1961, gano los juegos olímpicos de 1976 en Montreal, donde ganó tres medallas de oro. Y fue la primera gimnasta en conseguir una puntuación perfecta 10 en asimétricas. Repitiéndolo en viga.

En las olimpiadas de 1980 en Moscú, ganó dos medallas de oro en las finales de suelo y barra. Es considerada la mejor gimnasta del siglo.

**LILIA PODKOPAYEVA:** nació en Ucrania. Gano el campeonato del Mundo en Sabae (Japón). En 1996 gana la medalla de oro individual en los juegos olímpicos de Atlanta, donde también ganó el oro en suelo y la plata en barra. Al ganar en los juegos olímpicos,<sup>19</sup>Lilia se convirtió en la

---

1 SMOLEUSKIY Vladimir, Gaverdouskiy Luriy, “Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva”Barcelona, Ed Paidotribo, Pag 32



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

primera mujer que gana en tan sólo dos años los campeonatos del Mundo, de Europa y los juegos olímpicos

### 3.1.1 Características de la Gimnasia Artística

El objetivo en la Gimnasia y por lo tanto el trabajo del gimnasta es mostrar ejercicios o combinaciones acrobáticas de altísimo nivel de dificultad, prácticamente imposibles para un deportista común. Y para ello habrá de desarrollar todas sus capacidades físicas al máximo:

**Agilidad:** la ejecución de movimientos acrobáticos entraña gran agilidad, el gimnasta debe ser capaz de dominar su cuerpo con maestría y realizar movimientos excepcionalmente rápidos y precisos.

El gimnasta también deberá ser capaz de desarrollar **alta velocidad** en la carrera para acumular impulso que le permita ejecutar movimientos acrobáticos de gran amplitud

**La velocidad** pierde su eficacia si no existe **potencia de salto**, y es acá donde el gimnasta revela una preparación optima, logrando alturas de hasta 2 metros con impulso de piernas (ejercicios en suelo) y más de tres metros cuando emplea apoyo auxiliar de manos(salto a caballo).

**La flexibilidad** es requisito indispensable para todo buen gimnasta, esta debe ser desarrollada en todas las articulaciones y fibras musculares, de modo que el gimnasta sea capaz de mantener durante algún lapso temporal posiciones que entrañen extraordinaria flexibilidad, además es imprescindible para realizar muchos movimientos acrobáticos.

**La elasticidad** también debe desarrollarse en todo el cuerpo a fin de poder realizar movimientos tipo resorte pero de gran amplitud. Es decir el gimnasta deberá llegar a elongaciones



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

máximas de modo instantáneo, y del mismo modo recuperara su posición inicial. En estos dos puntos la gimnasia alcanza un nivel mayor que cualquier otro deporte.

**Fuerza:** existen posiciones excepcionalmente dificultosas mantenidas venciendo a la gravedad solo con la fuerza muscular durante lapsos definidos de tiempo, el gimnasta deberá potenciar su fuerza muscular al máximo pero sin ganar un peso excesivo y que implique lentitud de movimientos, de modo que esto requiere un trabajo especial para los músculos. Además de este tipo de fuerza muscular también deberá ser capaz de realizar movimientos instantáneos que impliquen gran fuerza muscular, observándose en este punto la importancia de tener un cuerpo musculoso y excepcionalmente fuerte, pero también ligero.

**Coordinación:** el gimnasta deberá ser capaz de realizar movimientos sumamente complejos, que incluso escapan a la percepción del ojo inexperto, siendo imprescindibles la coordinación, agilidad y precisión.

**Equilibrio:** Existen elementos y movimientos que implican gran dominio de cuerpo y equilibrio sobre manos o pies, muchas veces estas posiciones implican también esfuerzos de flexibilidad y/o fuerza, de modo que el gimnasta deberá ser capaz de combinar todas sus habilidades físicas.

**Reflejos:** La ejecución de movimientos acrobáticos con gran rapidez requiere reflejos <sup>20</sup>excepcionalmente desarrollados, dado que el error de precisión en el movimiento suele ser de unos pocos centímetros, y esto significa una gran posibilidad de falla, que es compensada con la potenciación de los

---

1 SMOLEUSKIY Vladimir, Gaverdouskiy Luriy, “Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva”Barcelona, Ed Paidotribo, Pag 32  
2 Federacion Internacional de Gimnasia “Código de Puntuación”, España, 2001, Pag 20-21



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

reflejos.

**Orientación en el aire:** el gimnasta en muchas ocasiones se elevare en el aire a grandes distancias del suelo o el aparato, para realizar movimientos acrobáticos, siendo absolutamente necesaria una orientación en el aire excelente, en este punto también la gimnasia alcanza límites superiores a cualquier otro deporte.

Pero además, los movimientos acrobáticos, a diferencia de cualquier deporte extremo, deberán ejecutarse con posturas de cuerpo perfectas mostrando siempre amplitud y elegancia en su ejecución, de allí el nombre de “gimnasia artística” ya que la realización de una serie gimnástica alcanza niveles estéticos de arte.

A pesar de que existen medios de protección cada vez más eficaces, el gimnasta siempre deberá enfrentar situaciones riesgosas, es el pan de cada día. Habrá de dominar el miedo y esta habilidad es también susceptible de desarrollo y potenciación.

Igualmente el trabajo físico requiere gran esfuerzo y el desarrollo de flexibilidad y elasticidad implica dolor, también el fracaso en la ejecución de un ejercicio significa una caída de mayor o menor gravedad, ocasionando también dolor. Solo una voluntad férrea logrará que el gimnasta logre vencer el dolor y continuar con su rutina. De modo que el gimnasta también desarrolla fortaleza de carácter y voluntad templada. Los aparatos donde los gimnastas llevan a cabo sus ejercicios son seis en categoría masculina (GAM), cuatro en categoría femenina (GAF)



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

**Aparatos (GAM)**

Ejercicios en suelo  
Caballo con arzones  
Anillas  
Salto a caballo  
Barras paralelas  
Barra fija

**Aparatos (GAF)**

Salto a caballo  
Barras asimétricas  
Viga de equilibrio  
Ejercicios sobre el suelo

Las competiciones se suelen llevar a cabo en tres modalidades: competición individual general donde la puntuación es acumulativa y define al campeón del evento (una medalla de oro, plata y bronce para los tres mejores gimnastas). Competición por equipos donde la puntuación es acumulativa para todo el equipo y define al mejor equipo del evento (una medalla de oro, plata y bronce para los tres mejores equipos) y competición individual por aparatos donde la puntuación es independiente en cada aparato y compiten los 8 mejores gimnastas en cada aparato (una medalla de oro, plata y bronce para los tres mejores gimnastas en cada aparato).

Para llegar a estas competiciones los gimnastas y equipos deberán clasificar en una prueba preliminar donde todos los asistentes compiten, de allí clasificaran los 36 mejores gimnastas para la competición individual general, los 6 mejores equipos para la competición final por equipos y 8 mejores gimnastas en cada aparato independientemente de



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

los demás.

La gimnasia es tal vez el deporte más exigente de los que se cuentan entre los deportes de alto nivel de competición.

### **3.2 Otros tipos de gimnasia y características de cada una de éstas.**

#### **3.2.1 LA GIMNASIA AEROBICA ORIGEN**

Es divertida, y fácil de practicar. La gimnasia aeróbica se empezó a expandir por diversos países, ya que se descubrió el sentido lúdico *juego* de este tipo de ejercicio y además de los extraordinarios efectos para el organismo.

Los orígenes de la gimnasia aeróbica se pueden situar en el año 1968 en USA donde por primera vez fue publicado un libro titulado ***aeróbics*** por el Doctor Kenneth H. Cooper, quien era médico de las fuerzas armadas estadounidenses.

En el libro expone el Dr. Kenneth un programa de entrenamiento que él mismo diseñó para los miembros de las fuerzas armadas de su país

El programa consistía en llevar a cabo esfuerzos durante un período de tiempo prolongado, con el fin de aumentar el rendimiento y la resistencia de quienes lo realizaban, disminuyendo así el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y respiratorias como infarto, arteriosclerosis, etc.



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

### **3.2.1.1 CONCEPCION DE GIMNASIA AEROBICA**

La Gimnasia Aeróbica se entiende como una actividad física que se realiza al ritmo de la música, con presencia de oxígeno que tiende a beneficiar de mejor forma, el transporte y la captación de oxígeno por parte de la célula. De esta manera, el organismo adquiere una mayor capacidad de trabajo, expresada en un mejor rendimiento cardio-respiratorio, existiendo una mayor posibilidad de alcanzar un equilibrio entre el aporte y el consumo de oxígeno.

<sup>21</sup>La técnica aeróbica corresponde a movimientos de trayectoria rectilínea, en que juega un rol muy importante el balance de contracción y relajación durante la ejecución de la técnica, realizada al compás de la música que lleva el sello personal del profesor que ejecuta.

### **3.2.1.2 OBJETIVO DE LA GIMNASIA AERÓBICA:**

Mejorar la eficiencia cardio-respiratoria a través de la práctica sistemática de la gimnasia aeróbica, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de la persona.

### **3.2.1.3 ENTRENAMIENTO:**

En el entrenamiento se debe considerar 3 conceptos: Frecuencia, duración e intensidad, que son factores importantes ya que están directamente interrelacionadas y la adaptación de cada uno de ellos permite obtener el máximo de beneficios y el mejor rendimiento del entrenamiento.

- **FRECUENCIA:** Señala el número de veces que se repite un determinado ejercicios o entrenamiento, dependiendo de

---

<sup>1</sup> <http://www.galfer.com.mx/universiada/Gimnasia.htm>



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

objetivos marcados siendo para mejorar o para mantener la condición física.

- **DURACIÓN:** Se refiere a la cantidad de tiempo que se debe realizar un ejercicio para obtener un resultado determinado.

En la resistencia aeróbica la duración debe ser no menos de 15 minutos y no mayor de 60 minutos. Debido a que una sesión de 15 minutos no mejora la resistencia aeróbica y una sesión que pase los 60 minutos produce lesiones por sobre uso si se ejercita sin descanso suficiente.

- **INTENSIDAD:** Es el grado de actividad o fuerza que se somete al cuerpo durante un determinado ejercicios. La intensidad del ejercicio más apropiada se determina basándose en el nivel de condición física y en la rutina de ejercicio diario de un individuo.

### **RELAJACIÓN:**

En esta etapa también conocida como vuelta a la calma se utilizan los estiramientos estáticos y los balísticos.

Los estiramientos estáticos son sostenidos, realizados en una posición segura y con apoyo que permite al músculo relajarse y alargarse.

Los movimientos balísticos provocan el reflejo de estiramiento; ya que se realiza con fuerza como por ejemplo: un rebote durante el estiramiento.

Pero son más efectivos los estiramientos que se realizan suavemente, que con rebote.

Se debe tener presente que el reflejo de estiramiento es una respuesta nerviosa, y esta respuesta es un mecanismo



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

automático de protección en contra un cambio repentino en el estiramiento muscular de una lesión severa o maltrato. Por eso cuando se estira un músculo<sup>22</sup> con demasiada rapidez, fuerza, o más allá de los límites de flexibilidad; los receptores sensoriales que se localizan en el tendón del músculo que se está estirando inician un reflejo involuntario que contrae al músculo para evitar que se lesione o sobreestire.

### **3.2.2 LA GIMNASIA ACROBATICA.**

#### **CONCEPTO**

Manifestaciones gimnásticas colectivas dónde el cuerpo actúa como aparato motor, de apoyo e impulsor de otros cuerpos.

#### **3.2.2.1 INSTALACIÓN, MATERIAL Y REGLAMENTO**

El Acrosport se trata de una disciplina incluida junto con el resto de deportes acrobáticos en la IFSA - Federación Internacional de Deportes Acrobáticos - fundada en 1.973

Actividad que integra (Macé, 1.995) tres elementos fundamentales:

- la construcción de figuras que requieren fuerza, flexibilidad, propulsión y equilibrio.
- la acrobacia en suelo como transiciones de unas figuras a otras.
- la música, que apoya al componente coreográfico.

Otra rama de la Gimnasia Deportiva, con sus propias características, muy practicada en nuestro país inclusive por profesores que no saben que la enseñan.

---

1 <http://html.rincondelvago.com/gimnasia-acrobatica.html>



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

Hay muchos docentes que en la imposibilidad de tener todos los aparatos de artística, enseñan solamente suelo, para luego competir siempre en el mismo nivel, sin poder avanzar más allá por falta de materiales.

*Acrobática consiste en tumbling, trampolín, doble mini tramp, y acro sport.*

La gimnasta puede optar por competir solamente en un aparato, en dos, tres, o en todos.

Por ello Acrobática es el deporte que más respeta el físico de sus participantes, ya que una alumna que no tenga condiciones para un aparato, puede dedicarse enteramente a otro y llegar en este a un alto nivel.

Por eso, permite una mayor participación de alumnas con somatotipo diferente, y una mayor vida deportiva de sus gimnastas.

### 3.2.2.2 MODALIDADES

**Acrosport** : Es una disciplina que se practica en una pista de 12 m. x 12 m. en la que se realizan series de 2'15" para dúos y 2'30" para tríos o cuartetos como máximo con acompañamiento musical; formando torres de equilibrio y torres dinámicas, elementos individuales, saltos y giros gimnásticos y diferentes series acrobáticas. Se compite en dúos <sup>23</sup>mixtos, dúos femeninos, dúos masculinos, tríos femeninos y cuartetos masculinos. Se realizan tres series diferentes. Una serie es con elementos de equilibrio, otra es con elementos dinámicos y la última es combinada. Todas las rutinas requieren elementos de conjunto e individuales que deben ser distribuidos en la ejecución del esquema.

---

<sup>1</sup> <http://html.rincondelvago.com/gimnasia-acrobatica.html>



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

**Tumbling:** Es una disciplina individual en la que se realiza una sucesión de acrobacias de gran velocidad. Se compite en una corredera de 25 m. de largo en la que solamente se apoyan pies y manos.

### 3.2.2.3 Acciones Motrices Básicas del Tumbling

Las acciones motrices básicas de esta modalidad son cinco: Desplazamiento Bípedo, Saltos, Giros sobre sí mismo, Pasar por la posición Apoyo Invertido y Recepción. La realización de estas acciones dinámicas constituye la base de los elementos acrobáticos de mayor envergadura de esta especialidad gimnástica.

**Desplazamientos.** Son movimientos de traslación con trayectoria rectilínea horizontal. En el caso del Tumbling constituye la acción previa al primer elemento o carrera de impulso. Su función principal es poner al sujeto en las mejores condiciones para la ejecución del impulso o batida (fase que determinará la trayectoria o parábola del primer elemento).

**Vuelos (saltos).** Esta acción básica de salto, supone la toma de impulso con trayectoria parabólica que el tumblista realiza para iniciar el primer elemento de la serie acrobática, así como los impulsos posteriores entre elemento y elemento dentro de los saltos acrobáticos consecutivos que tendrá que realizar en cada pase.

**Volteos.** Se trata como en la modalidad de trampolín de movimientos de vuelo que provocan rotaciones sobre el eje horizontal o transversal, es decir rotaciones adelante o atrás y sobre el eje antero posterior, rotaciones laterales. Distinguir aquí, que en esta modalidad, estos volteos laterales, sí que están permitidos.



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

**Apoyos invertidos.** Para Leguet (1995), esta acción junto con la de saltar y girar, constituyen la base acrobática de los ejercicios de suelo y caballo de saltos en Gimnasia Artística. En tumbling, estos apoyos pasajeros invertidos desembocan en un grupo estructural denominado "inversiones", de ahí la importancia de su dominio como acción motriz básica.

**Recepciones.** La recepción es el momento en que se vuelve a tomar contacto con los pies en el suelo, después de realizar los elementos de vuelo. En tumbling tiene dos funciones:

### 3.2.2.4 TRAMPOLIN

Es una disciplina que se practica en un elemento de 5 m. x 3 m. aproximadamente, de 1,10 m. de altura, constituido por una estructura metálica que sostiene una malla por medio de resortes, en el que se realiza una serie de ejercicios de gran altura y dificultad. Se compete en forma individual o en dúos sincronizados en sendos elementos.

#### 3.2.2.4.1 Acciones Motrices Básicas de Trampolín

**Saltos o vuelos.** Los vuelos constituyen la primera acción motriz básica de este deporte. Consiste en un desplazamiento aéreo vertical como consecuencia de un impulso generado por el gimnasta y por el aparato elástico. Al impulso generado por el propio cuerpo del gimnasta para elevarse verticalmente, se le suma el impulso proporcionado por los elementos elásticos del aparato.

**Volteos.** La acción de girar sobre sí mismo según Leguet (1985) o voltear (Sáez 2003), se produce siempre que el gimnasta realiza una rotación sobre el eje lateral o antero posterior, ejes que atraviesan su Centro de Gravedad (CDG).

**Recepciones.** La recepción según Leguet (1985), tiene un



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

papel destacado en la ejecución de todas las habilidades acrobáticas. Constituye la fase final de toda acción acrobática. No obstante, en los ejercicios de trampolín, al realizarse los elementos de forma encadenada hasta un cómputo de 10, esto hace que la fase final de un elemento, se convierta en la fase inicial del otro, encontrándose la recepción estable sólo al final del ejercicio.

### **3.2.3 LAS DIMENSIONES PEDAGÓGICAS DE LA ACTIVIDAD ACROBATICA**

#### ***Elementos para una didáctica de la acrobacia***

Strehly, más allá de la descripción de las técnicas tal y como aparecen en el espectáculo, se sitúa en la perspectiva del deportista al abordar algunos de los aspectos propios del proceso de aprendizaje y del entrenamiento de las habilidades acrobáticas.

#### ***3.2.3.1 Descripciones técnicas, fases y progresiones para el aprendizaje***

El detalle de las indicaciones técnicas adquiere un carácter marcadamente didáctico a partir de la descripción de las fases y en algunos casos de las etapas aconsejables para el aprendizaje.

Así, respecto al equilibrio invertido establece una clara distinción en tres fases -el ascenso, el mantenimiento y el descenso- en cada una de las cuales desarrolla un estudio sobre dificultades específicas, correcciones y variantes posturales. Además, en cuanto a la alineación corporal precisa para mantener el equilibrio sobre las manos, Strehly



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

incide en que la vertical de un equilibrio bien hecho pasa necesariamente por brazos, hombros y rodillas.

Es preciso recordar, a este respecto, que según el modelo técnico imperante en el momento, <sup>24</sup> el tronco se mantenía totalmente arqueado y sólo en el caso del denominado equilibrio derecho, considerado una variante excepcional, se alineaba la cadera con los demás puntos señalados.

Por su parte, en un elemento dinámico como el mortal atrás se señalan los siguientes tiempos o fases:

El saltador desde la posición de pie se eleva verticalmente por una flexión de rodillas.

Una vez en el punto más alto, agrupa las piernas haciendo el gesto de coger las rodillas con sus dos manos y al mismo tiempo da un cabezazo atrás (un gesto que se trata de evitar según la técnica y la didáctica imperantes hoy).

Cuando se completa el giro desagrupan las piernas para caer de pie sobre el suelo.

### **3.2.3.2 Dificultades, errores y correcciones**

Respecto al equilibrio invertido sobre manos, como principal dificultad técnica, la consecución de la parada del movimiento ascendente en su justo punto, ya que si se prolonga más de la cuenta se expone a pasar al otro lado.

En cuanto al mortal son variadas las referencias a los errores y también las propuestas para conseguir la adquisición del gesto correcto. El primer defecto y más importante que se describe es la tendencia a girar antes de saltar, perdiendo altura y rotación y arrastrando la consecuencia de una mala

---

<http://html.rincondelvago.com/gimnasia-acrobatica.html>



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

recepción tanto en la posición -agrupada o de rodillas en lugar de extendida de pie- como en el espacio en el que se produce -más atrás del punto de partida:

El defecto de todos los principiantes es querer girar al principio y por la flexión de las piernas, en lugar de subir perpendicularmente y de exigir el movimiento de rotación al golpe de cabeza y al balanceo de brazos. La consecuencia de esta falsa salida es la caída agrupado o de rodillas y mucho más atrás del punto de partida.

Hay que tener en cuenta todas las variaciones acrobáticas en las que se realiza el mortal en el contexto circense: sobre distintas superficies estáticas y dinámicas, inanimadas y animadas, para comprender el énfasis en la necesidad de la perfección en la recepción sin desplazamientos respecto del punto de despegue. A este respecto, el peligro y la incorrección de desplazarse hacia atrás y hacia los lados:

Hay dos defectos que evitar en el mortal atrás.

El primero es la caída más lejos del punto de partida. Es siempre una prueba de que la salida inicial se ha hecho más o menos mal y de que se ha girado antes de elevarse. El segundo, es la caída a la derecha o a la izquierda del punto de partida.

Es signo de que en la batida de los dos pies, no han funcionado igual las dos piernas. No se puede presumir de realizar bien el mortal hasta que no se gire absolutamente encima del sitio.

Tan detalladas como las descripciones de los errores técnicos son las propuestas de <sup>25</sup> solución y mejora del mortal. A éste

---

<http://html.rincondelvago.com/gimnasia-acrobatica.html>



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

respecto, se puede dividir en fases el aprendizaje, siguiendo las fases del movimiento, incidiendo primero en el salto vertical y solo una vez asimilado este abordar el giro hasta que se dominen los dos momentos:

Se aprende primero a dar el tiempo del salto vertical sin buscar el giro, para combatir la tendencia citada. Cuando se ha asimilado el primer tiempo, se intenta el segundo. El tercero es el más fácil de conseguir ya que se desagrupan instintivamente las piernas en el momento en el que se siente la atracción hacia el suelo. El que realiza bien el primer tiempo pero da insuficientemente el segundo se expone a caer sobre la nuca.

En el caso del mortal atrás sobre el caballo la dificultad de la recepción aumenta ya que es preciso desplazarse hacia delante para no perder el lomo del caballo que sigue avanzando. En cuanto al **mortal adelante** se incide en su menor riesgo y en su mayor dificultad técnica respecto del mortal atrás en el suelo:

“A pesar del nombre, es menos peligroso que atrás. Sin embargo, ejecutado desde parado resulta más difícil hacerlo correctamente que hacia atrás y deja al ojo del público una impresión menos satisfactoria. Hay que, al mismo tiempo que se hace la detente, coger las rodillas y hacer una flexión enérgica de cabeza hacia delante.

Advertencias sobre el peligro aparecen específicamente respecto al trapecio volante en la descripción de las diferentes posiciones invertidas del portor, en la acrobacia ecuestre, en las pirámides -donde describe las lacras físicas de los portores como consecuencia del roce de los pies en la



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

recepción de los mortales- y parecen también en la barra respecto del molino.

El peligro serio que ofrece, es que en el momento en el que se ha pasado el punto muerto y cuando el cuerpo comienza a remontar, en virtud de la fuerza centrífuga se produce sobre las manos que sujetan el aparato una presión equivalente a cuatro veces y media el peso del cuerpo. Esta temible presión, no dura es cierto, más que un tiempo muy corto, si se prolongara ningún gimnasta podría resistir.

Pero por poco que las manos se debiliten o que el sudor las vuelva deslizantes se produce una tendencia invencible a soltar el aparato.

### **3.2.3.3 Las ayudas manuales y materiales**

Dentro de un sentido marcadamente didáctico, las ayudas manuales y materiales, como aspectos de gran relevancia en la práctica acrobática, incidiendo en los distintos detalles relativos a su utilización.

#### **Las ayudas manuales**

Las ayudas manuales se aplican sobre todo en la enseñanza de los mortales, lleva consigo la advertencia de un peligro real.

Hay que tener cuidado cuando se repite este movimiento de hacerse sostener por la cintura por un ayudante y de no arriesgar hasta estar perfectamente seguro.



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

En la enseñanza del mortal atrás hay dos tipos de ayuda, una de sujeción y otra de impulso <sup>26</sup> para ayudar a completar el giro.

No hay, por tanto, que dejar de recibir ayuda en este salto hasta después de muchos intentos con éxito. Incluso es conveniente recibir ayuda durante un tiempo a la claqué, es decir, por un impulso de mano que ayuda y asegura el movimiento de rotación.

Otro tipo de ayuda cercana al grupo de las manuales lo constituyen los avisos que se transmiten a través de movimientos en el seno de las pirámides. Así, el aviso del inicio del salto lo realiza el primer portor con un movimiento de hombro que se transmite a lo largo de toda la columna con el fin de sincronizarla.

### **3.2.3.4 Materiales de seguridad e impulsores**

Entre las ayudas materiales que se mencionan a lo largo de la obra, podemos distinguir entre el grupo de los materiales de seguridad y el grupo de los materiales que ayudan a aumentar el impulso de los saltos acrobáticos. Por otra parte, también se hacen referencias a materiales que facilitan la ejecución o aminoran las molestias de la práctica, como es el caso de la almohadilla que se colocan los portores sobre la cabeza para el equilibrio cabeza-cabeza o para sujetar algún objeto, o también los enganches en los botines para el trapecio con el fin de aumentar la estética de la figura y disminuir el roce directo con la barra.

En cuanto a los materiales de seguridad, destacan sobremanera los cinturones, los cuales se describen como

---

<http://html.rincondelvago.com/gimnasia-acrobatica.html>



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

elementos didácticos imprescindibles en las pirámides, donde se suele combinar con la polea y precede a la ayuda manual:

Cuando está absolutamente seguro de su movimiento mil veces realizado, renuncia a la garantía de la cuerda. El ayudante se coloca a un lado para vigilar en el caso de una mala caída.

Pero la cuerda se utiliza desde el mortal atrás agrupado en el suelo:

Para repetir el salto mortal se ata a menudo a la cintura a través de una cuerda que dos ayudante sostienen desde uno y otro lado. De un modo similar se utiliza el cinturón con polea en la acrobacia ecuestre, cuando el principiante tiene más dominio se reduce la ayuda a un cinturón con cuerda sin polea, sólo para evitar las caídas excéntricas -fuera de la pista- que son las que se consideran realmente peligrosas.

Cuando el principiante tiene más dominio se reduce la ayuda a un cinturón con cuerda sin polea, sólo para evitar las caídas excéntricas -fuera de la pista- que son las realmente peligrosas

Se podrían considerar, asimismo, materiales de seguridad, la resina y las calleras -triángulo de cuero enganchado en el medio y el anular para soportar el roce-, que velan por la integridad de las manos y de todo el cuerpo del barrista evitando que se escape y salga despedido: una mínima cantidad de resina que impida escaparse pero permita girar sobre la barra. La resina también se aplica en los lomos del caballo cuando no se usa silla ni plataforma.



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

Por lo que respecta a los trampolines, se asocian a la acrobacia de suelo, aunque aparecen <sup>27</sup>también en la acrobacia ecuestre para el salto de la entrada.

### 3.2.3.5 Ejecución de algunos ejercicios

*Rodada al Frente en posición "C"*

*Antecedentes.*

*Ejercicios aplicados naturales hacia la Gimnasia Acrobática.*

*Mecánica de ejecución:*

- Posición inicial gimnástica: posición orto brazos arriba, se pasa a la posición de cuclillas.
- Pegando la barba al pecho se lanzan los hombros hacia el frente con una extensión de piernas, rodando por la espalda para llegar a la posición de cuclillas, hasta la posición inicial.
- Ejercicios preparatorios:

En el plano inclinado al ejecutar media rodada (cunitas), con ayuda (del material didáctico) <sup>28</sup>de la parte baja a la parte alta con o sin ayuda, en plano inclinado y en piso ejecutar el volteo de la parte alta a la parte baja, ejecutarlos de la parte alta pero parados y corregir errores.

*Errores comunes:*

- . No iniciar en la posición "C" (cuclillas).
- . No pegar la barba al pecho.
- . Lanzarse a la izquierda o a la derecha.



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

- . Levantarse muy temprano (no terminar los movimientos).
- . Cruzar los pies, uno a la derecha y el otro a la izquierda o viceversa.
- . Apoyarse en el piso para levantarse.
- . Sacar la lengua.
- . Morderse el labio.
- . Cerrar los ojos.

### **3.2.3.5.1 Ayuda.**

Los ayudamos donde se va a colocar el cargador es de lado, se corrige la posición, si me coloco del lado derecho mi pierna será la que se apoye en el piso y una mano a la nuca y la otra a la altura del tobillo o parte posterior del muslo. En el momento de ejecutar el volteo se acompaña al ejecutante tomándolo de la cintura para ayudarlo a levantarse.

### **3.2.3.6 Material didáctico**

- . Botadores (bajo, largo o de competencia).
- . Parte superior de la caja sueca.
- . Colchones plegables.
- . Área verde o pasto (en declive, arena).

### **3.2.3.7 EJERCICIO DE EQUILIBRIO**

#### **Arabescas**

Las arabescas por naturaleza son ejercicios de equilibrio porque el centro de gravedad o masa del cuerpo cae sobre la



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

base de sustentación o apoyo, en este caso sería cualquiera de los dos pies.

Cuando el cuerpo adopta o se encuentra en equilibrio inestable es decir cuando su centro de <sup>29</sup>gravedad está por encima de la base de sustentación porque al aplicarse una fuerza cerca del centro de gravedad ésta perderá el equilibrio o no podrá volver a su estado original.

Las arabescas o equilibrio adoptan su nombre de acuerdo al pie de apoyo y a la parte del cuerpo que refleja o queda enfrente del pie independientemente de la posición del cuerpo y el pie que apoyemos para realizar nuestro equilibrio. Hay dos tipos de arabescas:

- a) Arabesca Facial
- b) Arabesca lateral izquierda o derecha
- c) Arabesca dorsal

### **3.2.3.8 CINTURÓN DE SEGURIDAD**

Es muy importante, ya que dentro de la gimnasia da confianza y seguridad al alumno para realizar ejercicios de mayor grado de dificultad como son:

- a) Ejercicios semiaereos (resortes de manos al frente y atrás).
- b) Ejercicios aéreos (mortales de diferentes posiciones).
- c) Salidas en diferentes aparatos gimnásticos y auxiliares como son: manos libres, barras paralelas, barras fijas, caballo con arzones, anillos.

---

<sup>1</sup> <http://html.rincondelvago.com/gimnasia-ritmica.html>



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

d) En aparatos auxiliares: catre elástico, minitrampolín o botador, fosa de caídas.

### **3.2.4 LA GIMNASIA RITMICA**

La Gimnasia Rítmica es un deporte exclusivamente femenino y estrechamente ligado a la estética en el cual se muestra la sensibilidad frente a la música y los suaves y complejos movimientos, los cuales logran cautivar incluso a la persona que diga ser más alejada del arte y el deporte.

Es realizada mediante movimientos naturales libres, generalmente acompañados de música, Excluye totalmente aquellos ejercicios físicos que requieran violencia o que se ejecuten de manera mecánica.

En la gimnasia rítmica todo movimiento debe ser expresión de la persona en su conjunto y, por ende, afectar por igual a todas las partes del cuerpo. Los aparatos utilizados son pequeños y están en relación con las características específicas del mismo ejercicio.

Desde sus inicios, la gimnasia rítmica ha ido unida a lo clásico (música y movimiento), a pesar de que esto ha variado un poco últimamente, nunca dejará de serlo, ya que en este deporte la mujer se expresa tal como es, llevando la suave música a su interior y reflejándola en maravillosos movimientos.

#### **3.2.4.1 Influencias recibidas por la Gimnasia Rítmica<sup>30</sup>**

La gimnasia rítmica no ha sido siempre como la conocemos actualmente, ha sufrido muchos cambios con los que cada vez está siendo más agradable a todo tipo de público, ha

---

<sup>1</sup> <http://html.rincondelvago.com/gimnasia-ritmica.html>



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

recibido influencias de todos los ámbitos, desde la moda hasta los cambios sociales.

Algunos elementos importantes en su cambio son la danza y el ballet. Podemos demostrarlo al ver el entrenamiento de una gimnasta el cual incluye clases de las disciplinas ya mencionadas.

La moda ha influido en los trajes (mallas) y en la forma en que se adorna cada implemento. Anteriormente los elementos como el balón y la cinta eran sólo de un color y si nos fijamos con atención, actualmente son de muchos colores que normalmente comparten los de la malla o se ven bien a su lado.

Hubo un cambio drástico en una olimpiada con una gimnasta: Anterior a este suceso, la gimnasia rítmica era un deporte muy recto, las gimnastas entraban a la presentación marchando duramente y los ejercicios siempre eran los mismos cambiando un poco le orden y la forma del esquema, pero esta gimnasta cambió todo, llevó la expresión corporal e impuso otros movimientos dentro de la gimnasia nunca vistos antes los que llevaron al resto a imitarla y cambiar el perfil de la gimnasia por el resto de la historia.

Se ha intentado alejar la gimnasia de lo clásico, ahora los tipos de música incluso son canciones actuales adaptadas para los esquemas y movimientos mucho más rápidos que captan fácilmente la atención.

Si bien es cierto que la gimnasia rítmica ha sufrido cambios, no podremos decir nunca que ésta perderá los fundamentos sobre los que está hecha y esperamos que sus próximos cambios ayuden cada vez más para lograr la perfección.



### **3.2.4.2 Implementos utilizados**

#### **Cuerda**

##### *Material*

Cáñamo o cualquier otro material sintético.

##### *Largo*

De acuerdo a la estatura de la gimnasta, ésta se mide desde la punta del pie hasta los hombros, doblada por la mitad.

##### *Extremos*

Tiene nudos a modo de mangos. Los extremos (no otra parte de la cuerda) puede ser envuelto en una longitud de 10 cm.

##### *Forma*<sup>31</sup>

En todas partes el mismo diámetro o más angosto en el centro.

##### *Color*

De libre elección. Color plata y oro están permitidos desde 1997.

##### *Ejecución*

Las figuras técnicas pueden ser hechas con la cuerda tensa o suelta, con una o las dos manos, con o sin cambio de manos. La relación entre el implemento y la gimnasta es más intensa que en otros casos. La cuerda frecuentemente aparece como una serpiente que ataca agarrándose alrededor de la

---

<sup>1</sup> <http://html.rincondelvago.com/gimnasia-ritmica.html>



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

gimnasta. Pero la flexibilidad y agilidad, con un toque de elegancia, siempre ganan al final.

### *Movimientos*

Giros, golpes, saltos, lanzamiento.

### **Aro**

#### *Material*

Madera o plástico (debe ser rígido, de un material que no se doble).

#### *Diámetro*

80 cm a 90 cm en el interior.

#### *Peso*

Por lo menos 300 gr.

#### *Forma*

El aro puede ser liso o áspero. Puede ser envuelto (total o parcialmente) con una cinta adhesiva de color.

#### *Color*

Libre elección, uno o más colores diferentes. Color oro y plata son aceptados desde 1997.

#### *Ejecución*

El aro define un espacio. Este espacio es usado al máximo por la gimnasta, quien se mueve dentro del círculo formado. La ejecución del aro requiere frecuentes cambios del movimiento, y el principal requerimiento es la buena coordinación de los movimientos.



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

*Movimientos*<sup>32</sup>

Lanzamiento, desplazamiento, rodada.

**Balón**

*Material*

Goma o plástico.

*Diámetro*

18 cm a 20 cm.

*Peso*

Por lo menos 400 gr.

*Color*

Libre elección. Los balones con dibujos figurativos no serán aceptados ; sólo están aceptados los dibujos geométricos. Color oro y plata son aceptados desde 1997.

*Ejecución*

El balón es el único implemento en el que el agarrarlo con fuerza no está aceptado. Esto significa se requiere una relación más sensual entre el cuerpo y el implemento. Los movimientos del balón van en perfecta armonía con el cuerpo. El balón no debe quedar inmóvil en el piso, debe estar rodando, girando, etc. en ese lapsus. Espectaculares lanzamientos con control y precisión en las recepciones son elementos dinámicos.

*Movimientos*

---

<sup>1</sup> <http://html.rincondelvago.com/gimnasia-ritmica.html>



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

Rebotes, giros, figuras en forma de 8, lanzamientos, recepción con brazos, piernas, etc. , rodadas dirigidas y no dirigidas, gigantesca, retención, deslizamientos.

## **Clavas**

### *Material*

Madera o plástico

### *Largo*

40 cm a 50 cm desde un extremo al otro.

### *Peso*

Por lo menos 150 gr. por clava.

### *Diámetro de la cabeza*<sup>33</sup>

Máximo 3 cm.

### *Forma*

Como una botella, consta de tres partes: cuerpo (parte protuberante), cuello (parte delgada) y cabeza (parte esférica). Las tres partes pueden ser envueltas con una cinta adhesiva, con la condición de que el diámetro de la cabeza no sea mayor a tres centímetros.

### *Color*

Libre elección, uno o más diferentes colores. Ambas clavav pueden ser de diferentes colores. Color oro y plata son aceptados desde 1997

---

<sup>1</sup> <http://html.rincondelvago.com/gimnasia-ritmica.html>



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

### *Ejecución*

La gimnasta usa las clavav para ejecutar molinetes, vueltas, lanzamientos y tantas figuras asimétricas como sea posible, combinándolas con las muchas figuras que se utilizan en la gimnasia sin implementos. Cuando se golpean las clavav, no se debe hacer con fuerza. Los ejercicios con clavav requieren un sentido del ritmo altamente desarrollado, máxima coordinación psicomotora y precisión. Las clavav son especialmente apropiadas para las gimnastas ambidiestras.

### *Movimientos*

Lanzamientos con las dos o con una, molinetes, golpes, retención, deslizamiento.

### **Cinta**

#### ***Estilete:***

#### *Material*

Madera, plástico o fibra de vidrio.

#### *Diámetro*

Máximo 1 cm.

#### *Largo*

50 cm a 60 cm incluyendo el anillo que lo une con la cinta.

#### *Forma*

Cilíndrico, cónico o una combinación de las dos formas. El extremo inferior puede ser envuelto en un largo de 10 cm máximo con una cinta adhesiva.

#### **AUTOR:**

Omar Patricio Sanmartín Cajamarca



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

*Color*<sup>34</sup>

Libre elección. Color oro y plata son aceptados desde 1997

**Cinta:**

*Material*

Satín o un material no almidonado.

*Ancho*

4 cm a 6 cm.

*Largo*

Por lo menos 6 m; esta parte debe consistir de una pieza. El extremo con el que la cinta se une al estilete puede ser doble, en una longitud de 1 m.

*Peso*

Por lo menos 35 g (sin el estilete ni la unión).

*Color*

Libre elección, uno o más colores diferentes. Color plata y oro son aceptados desde 1997

*Ejecución*

La cinta es larga y luminosa y puede ser tirada en todas direcciones. Su función es crear diseños en el espacio. Sus vuelos en el aire crean imágenes y formas de todo tipo. Figuras de diferentes tamaños son ejecutadas en varios ritmos.

---

<sup>1</sup> <http://html.rincondelvago.com/gimnasia-ritmica.html>



## *Movimientos*

Espirales, zigzag, gigantesca, lanzamiento.

### **3.2.4.3 Bases de la gimnasia rítmica**

Este deporte puede ser practicado individualmente o en grupos de 6 gimnastas. En cuanto a los esquemas grupales podemos señalar que su duración debe ser mayor a la de uno individual (entre 1 y 1 1/2 min.) y pueden utilizar las 6 integrantes el mismo tipo de implemento o tres con un implemento y tres con otro diferente.

### **3.2.4.4 Algunas peculiaridades técnicas de la gimnasia rítmica son:<sup>35</sup>**

- 1) Iniciación con posturas de relajamiento.
- 2) Suavidad del ejercicio y continuidad de la acción.
- 3) Participación de amplias zonas musculares.
- 4) Perfección de los movimientos.
- 5) Ejecución a "ritmo", según un tema musical.
- 6) Desplazamientos frecuentes.
- 7) Inclusión de cada ejercicio en el conjunto.

Hay elementos indispensables dentro de una ejecución, como lanzamientos, desplazamientos, giros, retenciones, trabajo de piso, etc.

---

<sup>1</sup> <http://html.rincondelvago.com/gimnasia-ritmica.html>



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

El implemento debe estar siempre en movimiento.

El esquema debe finalizar en el momento exacto en que acaba la música con que se acompañó la ejecución.

El grado de dificultad se debe presentar en el implemento, o bien en los movimientos de la gimnasta, pero siempre debe existir.

Luego de haber analizado profundamente la gimnasia rítmica, hemos llegado a la conclusión de que este deporte es una bellísima expresión de la forma de ser de la mujer, para poder desarrollarse en su totalidad, demostrando su sensibilidad y feminidad.

Además hemos logrado comprender el motivo de su enseñanza dentro de la clase de Educación Física: es una manera de enseñarnos a desarrollar nuestra propia sensibilidad y feminidad para crecer interiormente y aplicar estos conceptos a diferentes ámbitos de nuestra vida.



## CAPITULO IV

### LA GIMNASIA ARTISTICA

#### LA GIMNASIA ARTÍSTICA<sup>36</sup>

##### 4.1 Aparatos que involucran el movimiento Gimnástico

Para adentrarnos en el aspecto de la gimnasia artística, nos vemos en la obligación de presentar una síntesis de los movimientos que se desarrollan en cada uno de los aparatos de **la rama masculina**, aquí podremos acercarnos a una diferencia mas relevante sobre el tipo de gimnasia que presentamos para este proyecto, y sobre todo, tener una orientación sobre los mecanismos a seguir para su comprensión y desarrollo de esta disciplina.

Queremos aclarar además que para cada aparato, la FIG Federación Internacional de Gimnasia, a dispuesto unos grupos de elementos para cada aparato gimnástico, teniendo una repartición de acuerdo al tipo de movimiento a desarrollar, teniendo la siguiente presentación:

- **PISO** 4 grupos de elementos.
- **CABALLO CON ARCOS** 5 grupos de elementos
- **ANILLAS** 5 grupos de elementos
- **SALTO** 5 grupos de saltos
- **BARRAS PARALELAS** 5 grupos de elementos

---

1 SMOLEUSKIY Vladimir, Gaverdouskiy Luriy, “Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva” Barcelona, Ed Paidotribo, Pag 228-229

2 Federacion Internacional de Gimnasia “Código de Puntuación”, España, 2001, Pag 34



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

**- BARRA FIJA**

5 grupos de elementos

**4.2 Particularidades de los ejercicios que se realizan en Piso**, movimientos básicos para iniciar su aprendizaje, y sus medios auxiliares para facilitar su aprendizaje.

Durante un ejercicio de suelo, toda el área del aparato debe ser cubierta por el gimnasta. El ejercicio consta principalmente de tres a cinco diagonales (series acrobáticas realizadas a lo largo de una diagonal del suelo) llevadas a cabo en diferentes direcciones.

Este aparato tiene cuatro grupos de elementos, de donde cada grupo contiene un buen número de ejercicios que el gimnasta de acuerdo a sus posibilidades podrá tomar, para desarrollarlas y presentarlas con un alto nivel de perfección en competencias.

El Código de puntuación, obliga al gimnasta a que la serie de ejercicios a presentar, deberá incluir por lo menos, un ejercicio de cada grupo de elementos.

**Dentro de estos cuatro grupos de elementos tenemos:**

I - Elementos no acrobáticos (se incluyen ejercicios de fuerza, flexibilidad, equilibrio)

II – Saltos, Tigres, Giros y Molinos

III - Elementos acrobáticos adelante (ejercicios mortales, palomos, etc)

IV- Elementos acrobáticos atrás (ejercicios mortales, flic-flac, etc)

V- Elementos acrobáticos laterales (rueda, saltos mortales con cuarto de giro, medio giro, etc)



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

Los elementos de transición (movimientos gimnásticos que se realizan entre las diagonales) <sup>37</sup> deben ser ejecutados con el ritmo y la armonía apropiados.

Los mejores gimnastas harán de tres a cinco diagonales de una importante dificultad, realizando dobles mortales con giros en la segunda o la tercera.

El área del aparato comprende 12 por 12 metros.

#### **4.2.1 Clasificación y tipos estructurales de los movimientos en los ejercicios de suelo**

Primero presentamos los elementos que no incluyen la acrobacia grande.

##### *Elementos de plástica expresiva, equilibrios y (acrobacia pequeña)*

Estos elementos son imprescindibles para la creación y desarrollo de la gimnasia en todos sus componentes.

- Posiciones y movimientos elementales: (posición sobre dos piernas, giros simples, pasos, movimientos de los brazos, etc.)
- Elementos de expresión plástica.
- Elementos de coreografía y danza: (se unen estrechamente con las dos primeras categorías, pero se caracterizan por sus formas clásicas)
- Posiciones estáticas (son bastante variables y pueden ser muy distintas según su dificultad)
- Elementos de flexibilidad (flexiones, arco, splits)
- Elementos de equilibrios (posiciones y equilibrios sobre las manos, mano, sobre la pierna)

---

1 SMOLEUSKIY Vladimir, Gaverdouskiy Luriy, “Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva” Barcelona, Ed Paidotribo, Pag 230-231-236



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

- Elementos de fuerza (apoyos horizontales, apoyos en ángulo, dominaciones a fuerza del apoyo invertido)
- Acrobacia pequeña (volteretas, saltos sin rotación, giros en el mismo sitio y durante el vuelo, palomas, etc)

### *La Acrobacia Grande*

Se relaciona estrechamente con la acrobacia pequeña, utilizándola como etapa inicial y como medio de preparación acrobática.

Indicamos como sigue, los tipos básicos estructurales de los saltos acrobáticos reflejados en la clasificación.

- Saltos simples (tiene una importancia en el proceso de aprendizaje de los saltos básicos)
- Saltos con giros (pueden ser utilizados tanto con los fines educativos como deportivos)
- Salto mortal atrás (simples, dobles, triples)
- Salto mortal adelante (simples, dobles)
- Salto mortal atrás con giros (simples y otros)
- Salto mortal adelante con giros (simples y otros)
- Salto tipo *twist*

### *Elementos de la preparación Coreográfica*<sup>38</sup>

Son necesarios tanto para los gimnastas como para las gimnastas. Los elementos de baile clásico se asimilan junto a la barra. Una de las primeras exigencias a los que practican la coreografía, es la colocación de los pies y la postura del cuerpo. Posteriormente en el programa del trabajo

---

<sup>1</sup> SMOLEUSKIY Vladimir, Gaverdouskiy Luriy, “Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva” Barcelona, Ed Paidotribo, Pag 230-231-236



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

coreográfico se introducen otros tipos de ejercicios: equilibrios, giros, saltos, ondas, elementos de danza. Todos estos hábitos serán utilizados en los montajes de la composición de los ejercicios de suelo.

### **Los equilibrios**

Son conocidos como una parte de la coreografía y de la gimnasia como tal, los equilibrios necesitan una duración pasajera.

### **Apoyos invertidos**

Los más típicos son los de apoyos invertidos sobre las manos, sobre la cabeza, sobre la nuca. La más conocida dentro de la gimnasia es la dominación del apoyo invertido con el lanzamiento de una pierna e impulso de la otra.

### **Volteretas**

Conocidas como los roles simples, ya sean estos, adelante o atrás. Estos ejercicios son muy imprescindibles en la gimnasia, por el desarrollo de la percepción en el espacio, y las modificaciones que asume el cuerpo para su ejecución.

#### **4.2.2 Estrategia de la preparación en ejercicios de suelo.**

Incluye dos direcciones principales que son: la acrobacia y la coreografía. Durante el trabajo de la combinación de competición concreta se resuelven también, otras dos tareas importantes, una de las cuales esta relacionada con la composición expresiva y formada racionalmente, y la otra con el logro del nivel necesario de la preparación funcional, imprescindible para la ejecución eficiente del ejercicio integro. Los pasos principales durante la realización de este trabajo son:

- Adquisición por parte de los gimnastas, una buena base de medios coreográficos.



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

- Asimilación de todos los elementos necesarios de la educación inicial básica: posiciones, equilibrios, volteretas, paloma, ante salto y rondada.
- Educación persistente y mantenimiento de las cualidades motoras importantes para los ejercicios de suelo: flexibilidad y movilidad en las articulaciones, fuerza especial, resistencia especial, etc.
- Preparación especial y permanente de los saltos (movimientos de saltos-impulsos sobre el apoyo con diferente grado de elasticidad)
- Preparación intensiva de giros necesaria también para otras modalidades gimnásticas. Son ante todo los saltos con aumento de la dificultad de las rotaciones.
- Asimilación y perfeccionamiento de los saltos básicos acrobáticos: palomas atrás con diferente velocidad en series; paloma adelante con impulso de las dos piernas y recepción sobre las dos piernas; salto mortal adelante y atrás con giro completo, etc.
- Asimilación de los ejercicios de la acrobacia pequeña.
- Asimilación de los hábitos de composición coreográfica y artística de los ejercicios de suelo

**4.3 Particularidades de los ejercicios que se realizan en caballo con arcos**, movimientos <sup>39</sup>básicos para iniciar su aprendizaje, y sus medios auxiliares para facilitar su aprendizaje.

El gimnasta debe cubrir con su ejercicio las tres áreas del potro, el medio y ambos extremos, mientras realiza continuos movimientos circulares interrumpidos sólo por las requeridas

---

1 SMOLEUSKIY Vladimir, Gaverdouskiy Luriy, “Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva” Barcelona, Ed Paidotribo, Pag 194-195

2 Federacion Internacional de Gimnasia “Código de Puntuación”, España, 2001, Pag 51



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

tijeras. Las únicas partes del cuerpo que pueden tocar el aparato son las manos. El ejercicio entero debe fluir con un ritmo controlado y constante. Considerado por muchos como el más difícil de todos los aparatos en categoría masculina, el caballo con arcos es también el más sutil. Cada movimiento está definido por unos complejos posicionamientos de las manos y el cuerpo.

La dificultad radica en dos aspectos. Primero, el gimnasta realiza movimientos que son predominantemente llevados a cabo de forma circular en un plano horizontal. Segundo, el gimnasta hace la mayoría de cada rutina apoyado en una mano mientras la otra alcanza la otra parte del aparato para realizar el siguiente elemento.

El caballo con arcos mide 115 cm. de alto y el caballo en sí, mide 35 cm. de ancho por 160 cm. de largo. Las grupas del caballo deben estar separadas de 40 a 45 cm.

**Este aparato dispone de cinco grupos de elementos para su desarrollo:**

- I - Impulso de piernas y tijeras
- II- Molinos y molinos piernas abiertas con y sin giros y apoyos invertidos
- III- Desplazamientos laterales y transversales
- IV- Coronamientos, checas, flops y elementos combinados
- V - Salidas

**4.3.1 Clasificación y tipos estructurales de ejercicios en caballo con arcos.**

Examinaremos brevemente las dos clases básicas de movimientos de balanceo: balanceos *planos* tipo tijeras y balanceos *en tres dimensiones* tipo círculos.



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

## **Balanceos planos.**

Existen dos formas determinantes:

### *Balanceos simples*

Estas son ejecutadas con las piernas separadas en el plano antero-posterior.

### *Tijeras*

Se realizan con las piernas separadas, son más variables e interesantes. Dicho término significa que la pierna en movimiento pasa por encima del apoyo y debajo del brazo que en este momento suelta el apoyo, estos movimientos pueden ser ejecutados desde cualquier apoyo indicado anteriormente y se realiza adelante o atrás.

Como ejercicios independientes, los balanceos y tijeras no se ejecutan con frecuencia, ya que la ejecución de dichos movimientos de un apoyo estático al otro altera el movimiento oscilatorio natural de los segmentos del cuerpo. *Las uniones consecutivas de los balanceos y tijeras* se utilizan ampliamente en la preparación inicial en el caballo con arcos. Pueden <sup>40</sup> estar formadas por las tijeras adelante y atrás, contener los balanceos intermedios sin tijeras.

*Las uniones simultáneas de las tijeras* son las más difíciles e interesantes.

Las tijeras adelante son la ejecución simultánea de las tijeras directas adelante e inversas atrás.

Las tijeras atrás son la unión de las tijeras simultáneas, una de las cuales es directo atrás y la otra, inversa adelante.

Las tijeras adelante y atrás pueden ser ejecutadas en unas series prolongadas que tiene importante valor como ejercicio de aprendizaje.

---

<sup>1</sup> SMOLEUSKIY Vladimir, Gaverdouskiy Luriy, “Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva” Barcelona, Ed Paidotribo, Pag 195-197



## **Balances circulares en el caballo con arcos.**

*Los círculos laterales y transversales* es una importante forma de los círculos. Cualquier círculo lateral o transversal contiene el balanceo adelante y atrás, y puede ser ejecutado en cualquier parte del caballo con arcos

*Los pasos y contrapasos* son los círculos con desplazamiento lateral. Los más conocidos son los círculos *rectos* que se ejecutan subiendo sobre los arcos y bajando desde los mismos

*Pasadas adelante y atrás* son los pasos con los círculos en sentido transversal. Dichas pasadas son posible hacia delante y atrás, en este tipo de movimiento es decisivo el movimiento de los hombros del gimnasta, ya que ello muestra la diferencia de los otros movimientos.

*Stockli directo e invertido* son movimientos circulares muy divulgados con los giros y pasos simultáneos que ejecutan con el cambio de apoyo obligatorio, o sea, con el paso durante cada balanceo del apoyo facial al apoyo dorsal o viceversa.

*Pívorot directo e inverso* son la forma más difícil de las conocidas actualmente, su particularidad; giros alrededor del eje longitudinal del gimnasta



### 4.3.2 Bases de la técnica de los ejercicios en caballo con arcos.

#### Algunas características biomecánicas

*La naturaleza oscilatoria de los balanceos en el caballo con arcos.* Los balanceos del gimnasta en el caballo tiene el carácter del movimiento retorno-oscilatorio realizado alrededor de un eje (balanceos planos) o en centro (círculos). Los balanceos planos se ejecutan gracias al movimiento en el plano frontal, en apoyo longitudinal. Les corresponden el movimiento rotatorio alrededor de un eje antero-posterior, el más cercano a las oscilaciones del péndulo físico.

*Las condiciones de apoyo durante la ejecución de los balanceos en el caballo con arcos son* <sup>41</sup> bastante uniformes en comparación con otras modalidades. Son apoyo y apoyo dorsal y también las posiciones intermedias con el apoyo sobre un brazo o las posiciones sin apoyo durante los saltos de un apoyo al otro.

*La estructura de los balanceos en el caballo con arcos está directamente relacionada con los conceptos sobre **ambos brazos (AD)**, la fase con apoyo sobre un brazo (AU) y sin apoyo (SA).* La unidad motora de los balanceos en el caballo es el balanceo de un **AD** hasta el otro. Y en cada unidad motora se pueden distinguir todas las fases conocidas de las acciones. Por ejemplo, preparándose para ejecutar el círculo hacia la izquierda atrás desde el apoyo dorsal, el gimnasta

---

<sup>1</sup> SMOLEUSKIY Vladimir, Gaverdouskiy Luriy, “Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva” Barcelona, Ed Paidotribo, Pag 200-201



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

primero ejecuta las acciones preparatorias: realiza el paso de las piernas adelante, desplaza los hombros a la izquierda **carga** al brazo homónimo, deja las piernas a la derecha y toma el arco con la mano derecha.

*La cinemática de los movimientos en el caballo con arcos se distingue considerablemente en los balanceos planos y circulares. Los primeros están orientados en el plano vertical que pasa a través del eje longitudinal del caballo con arcos; los segundos, en los planos horizontales situados encima del apoyo.*

#### **4.3.3 Posiciones de trabajo en el caballo con arcos y los hábitos elementales**

*El apoyo en el caballo varía sensiblemente dependiendo de la existencia y actividad del movimiento. **El apoyo estático (PT)** es una posición elemental que forma las ideas iniciales sobre esta. En el apoyo el aparato muscular del gimnasta está completamente, el cuerpo elevado activamente en los hombros, la cabeza algo descendida hacia el pecho, las piernas se apoyan de manera natural al caballo.*

**El apoyo dinámico** sin el roce de las piernas sobre el cuerpo del caballo con arcos se ejecuta únicamente en el movimiento, gracias a la fuerza centrífuga de la inercia que lleva al cuerpo del apoyo tanto más lejos y más arriba, como más grande es la velocidad del círculo.

**El apoyo dorsal** es similar al apoyo, según todas las causas morfológicas todas las acciones en esta **(PT)** son mucho más difíciles que en el apoyo, pero las exigencias hacia él son prácticamente las mismas. El cuerpo está activamente elevado, la espalda un poco flexionada en la parte dorsal, lo que hace esta postura bastante específica.



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

**El apoyo con las piernas separadas en el plano antero-posterior** es la (PT) utilizada en los balanceos planos. La colocación de las piernas en ambas partes del apoyo permite mantener el equilibrio tanto en la estática, como en dinámica. El cuerpo del gimnasta está situado prácticamente en vertical, la cabeza está inclinada adelante.

**Los balanceos en el apoyo con las piernas separadas en el plano antero-posterior**

Son unos de los movimientos iniciales básicos ene. Caballo con arcos. En base a estos movimientos se elaboran los hábitos de coordinar las acciones de las piernas, brazos y del cinturón braquial con el paso organizado del peso del cuerpo de un brazo al otro.

**Círculos de una pierna y tijeras** son el ciclo de ejercicios que desarrollan los balanceos <sup>42</sup>planos en el caballo. El círculo completo de una pierna siempre contiene los pasos de la misma tanto directos, como inversos.

**4.3.4 La estrategia de preparación en el caballo con arcos**

La preparación básica en el caballo con arcos proviene naturalmente de todo lo dicho sobre la esencia de los ejercicios en este aparato. Destacaremos lo más importante.

- Ante todo es necesaria la asimilación de la posición de trabajo correcta, activa durante los apoyos en condiciones de estática, simples cambios de apoyo, etc.
- Es muy importante asimilar todos los tipos de balanceos *planos* (tijeras)
- Es necesario asimilar y perfeccionar todos los círculos de diferentes direcciones, y también las tijeras en unas series

---

1 SMOLEUSKIY Vladimir, Gaverdouskiy Luriy, “Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva” Barcelona, Ed Paidotribo, Pag 180-203-204

2 Federacion Internacional de Gimnasia “Código de Puntuación”, España, 2001, Pag 67



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

prolongadas: con la conservación segura del ritmo estable de los movimientos.

- Tiene una suma importancia la asimilación del círculo básico con el apoyo sobre los arcos, sobre el cuerpo y arco y posteriormente, entre los arcos y en el suelo, **círculos Thomas**

- Se necesita el trabajo especial para asimilar los círculos transversales, en base al círculo básico-modelo.

- Es completamente necesario el trabajo para la asimilación y ejecución sin errores de pasos desde los círculos a las tijeras y viceversa.

- Se necesita un programa especial para el entrenamiento de **Stockli**

- Son necesarias las pruebas y la asimilación de las formas superiores de los movimientos en el caballo con arcos: pivot, desplazamientos, etc; la introducción al trabajo de estos movimientos es importante no solamente para aumentar el numero de los ejercicios, sino como medio del entrenamiento de los hábitos técnicos complejos.

**4.4 Particularidades de los ejercicios que se realizan en anillas**, movimientos básicos para iniciar su aprendizaje, y sus medios auxiliares para facilitar su aprendizaje.

El ejercicio de anillas debe incluir al menos dos paradas de manos: una ejecutada por medio de la fuerza y la otra a través del balanceo. Al menos un elemento de fuerza debe ser llevado a cabo durante dos segundos.

Ejemplos de estos elementos de fuerza son el cristo, la cruz invertida o la plancha. El cristo se realiza con el cuerpo recto, perpendicular al suelo y los brazos extendidos perpendiculares al cuerpo, mientras que una cruz invertida es



**“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”**

una posición invertida de parada de manos con los brazos extendidos perpendiculares al cuerpo. Una plancha es una posición rígida del cuerpo, paralela al suelo y por encima de las anillas.

Las anillas deben permanecer quietas durante la rutina, los descuentos en la puntuación se harán por balanceos innecesarios y/o inestabilidad en las posiciones.

Las anillas son el aparato menos estable de la categoría masculina. Permanecer quieto en <sup>43</sup>las distintas posiciones es primordial y sólo aquéllos con el mayor dominio del evento mostrarán una extraordinaria habilidad en realizar todos los elementos del ejercicio con absoluta precisión. Las anillas deben permanecer bajo absoluto control al final de cada elemento. El cuerpo no debe aflojarse ni girar y los brazos no deben vacilar ni temblar.

El gimnasta debe realizar el cristo o la plancha de forma rápida, pararse seguro durante dos claros segundos y luego proceder tranquilamente con la siguiente parte. Durante los elementos de balanceo, el cuerpo debe permanecer extendido y en las paradas de manos debe estar recto.

El soporte de las anillas mide 575 cm. de alto. El cable y correajes a los cuales están sujetas las anillas miden 300 cm. de largo están separados 50 cm.

**Este aparato contiene cinco grupos de elementos para su desarrollo.**

I - Kipes y elementos de impulso (incluyendo ángulo)

---

1 SMOLEUSKIY Vladimir, Gaverdouskiy Luriy, “Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva” Barcelona, Ed Paidotribo, Pag 215-216

2 Federacion Internacional de Gimnasia “Código de Puntuación”, España, 2001, Pag 84



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

- II - Impulsos al apoyo invertido (marcar 2 seg.)
- III - Impulsos a mantenimiento de fuerza (mantener 2 seg) salvo ángulo
- IV - Elementos de fuerza y mantenimiento (marcar 2 seg.)
- V - Salidas.

**4.5 Particularidades de los ejercicios que se realizan en salto de potro,** movimientos básicos para iniciar su aprendizaje, y sus medios auxiliares para facilitar su aprendizaje.

Cada salto está clasificado en el código de puntuación, que otorga la nota según el elemento que se lleva a cabo durante el ejercicio, es decir, a cada tipo de salto.

El gimnasta tiene que superar una altura y una distancia mínimos en cada salto. Durante el prevuelo, desde el trampolín hasta el potro, el cuerpo debe elevarse rápidamente con el ángulo apropiado al tiempo que las manos alcanzan el potro. Durante el segundo vuelo, desde el potro hasta el suelo, el cuerpo del gimnasta debe elevarse al menos un metro por encima de la altura del potro y volar dos metros y medio a partir del potro antes de contactar con la colchoneta. El aterrizaje debe ser firme, sin ningún paso de sobra y en línea con el potro.

El potro del salto masculino mide 135 cm. de alto. Tiene 35 cm. de ancho por 160 cm. de largo. La pista que se usa para tomar carrerilla hacia el salto mide un metro de ancho por 25 metros de largo.

Un buen salto es a veces descrito como un "gran" salto. La longitud, la altura y la aceleración mas un estacionamiento "clavado", todo junto, conforma un "gran" salto.



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

**Este aparato contiene cinco grupos de elementos para su desarrollo.**<sup>44</sup>

- I - Saltos directos
- II - Saltos con giros completos en la entrada
- III - Palomas o Yamashitas
- IV - Saltos con  $\frac{1}{4}$  de giro en la fase de vuelo (Tsukahara y Kasamatsu)
- V - Saltos de entrada con rondada

**4.6 Particularidades de los ejercicios que se realizan en barras paralelas,** movimientos básicos para iniciar su aprendizaje, y sus medios auxiliares para facilitar su aprendizaje.

Un ejercicio de paralelas consiste básicamente en elementos de balanceo y vuelo. Componentes de fuerza pueden ser empleados en la rutina, aunque no son necesarios.

Se exige que el gimnasta ejecute dos elementos de balanceo: uno apoyado y el otro colgando de las barras. El gimnasta también debe llevar a cabo un elemento en el cual las manos se suelten y reagarren las barras, comúnmente conocido como "suelta".

Aunque no es necesario, algunos de los mejores gimnastas se mueven por fuera de las dos líneas que forman las barras, llevando a cabo paradas de manos en solo una barra. Cuando son bien ejecutados, estos movimientos conforman una buena rutina.

---

1 SMOLEUSKIY Vladimir, Gaverdouskiy Luriy, “Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva” Barcelona, Ed Paidotribo, Pag 167-169

2 Federacion Internacional de Gimnasia “Código de Puntuación”, España, 2001, Pag 96



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

Los elementos más difíciles requieren que el gimnasta pierda de vista las barras por momentos, como sucede en los mortales hacia adelante y hacia atrás.

Las barras paralelas se sitúan a 195 cm. de alto. Cada barra mide 150 cm. de largo y la separación entre ambas puede ser ajustada de 42 a 52 cm.

**El aparato contiene cinco grupos de elementos para su desarrollo**

I - Elementos de impulso a través del apoyo sobre las dos bandas.

II - Elementos de impulso a través de apoyo braquial

III - Elementos de impulso a través de la suspensión en las dos bandas

IV - Elementos de fuerza, mantenimiento e impulsos de piernas y elementos laterales en una banda

V - Salidas.

**4.7 Particularidades de los ejercicios que se realizan en barra fija**, movimientos básicos para iniciar su aprendizaje, y sus medios auxiliares para facilitar su aprendizaje.

El ejercicio de barra fija consiste exclusivamente de elementos de balanceo sin paradas.

Se le exige al gimnasta que ejecute por lo menos un movimiento en el cual suelte la barra y luego se reagarre a ella **una suelta**, y también debe llevar a cabo un balanceo (swing) dorsal **con la espalda de cara a la barra**. El gimnasta también debe realizar un elemento "sobre la barra" como un stalder en círculo.



**“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”**

El mejor ejemplo de rutina poseerá varias sueltas. Los gimnastas reciben puntos de <sup>45</sup> bonificación por enlazar elementos de alta dificultad durante el ejercicio.

La barra fija se sitúa a 275 cm. de alto. Mide 240 cm. de largo y tiene 2,8 cm. de diámetro.

**El aparato contiene cinco grupos de elementos para su desarrollo**

- I - Impulso en suspensión con o sin giro
- II - Elementos volantes (sueatas)
- III - Elementos cerca de la barra
- IV - Elementos en presa cubital y suspensión dorsal y elementos con la barra detrás del cuerpo
- V - Salidas

---

1 SMOLEUSKIY Vladimir, Gaverdouskiy Luriy, “Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva” Barcelona, Ed Paidotribo, Pag 150-151

2 Federacion Internacional de Gimnasia “Código de Puntuación”, España, 2001, Pag 114



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

## **CAPITULO V**

### **REALIZACIÓN DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA AUDIOVISUAL**

#### **Realización de la propuesta didáctica audiovisual**

##### **5.1 Aplicación del video como medio para la enseñanza de la Gimnasia Artística.**

El video realizado como proyecto de esta tesis, fue aplicado a dos profesores que realizan sus actividades docentes en instituciones educativas, teniendo dentro de sus deberes a cumplir para con estas, la realización de revistas gimnásticas, que involucran ejercicios de Gimnasia Artística, los mismos que en una sesión de entrenamiento con los estudiantes y el profesor, se pudo filmar, los errores y las falencias para asistir en la ejecución de acrobacias pequeñas. En base a todo ello, se entregó el video para aprender sobre las formas de ayuda en los ejercicios gimnásticos, así como las fases a tener en cuenta para la enseñanza de dichos ejercicios.



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
 ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

## 5.2 Evaluación final.

Luego de presentado el video a los profesores en cuestión, y el debido análisis por parte de ellos y luego de un tiempo transcurrido de 8 días, se prosiguió a realizar una nueva filmación sin editar, en el momento mismo de asistir y corregir las fases de los ejercicios que ellos habían decidido trabajar con su grupo de estudiantes.

Las filmaciones y evaluaciones se hicieron en diferentes fechas en diferentes horarios.

### CRONOGRAMA DE TRABAJO

MESES	JULIO				AGOS				SEPTI				OCTU				NOVIE				DICIE		EN	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	1	2
<b>1 DENUNCIA DE LA TESIS</b>																								
Selección y Delimitación	x																							
Justificación del Tema	x	X																						
Elaboración del Marco Teórico	x	X																						
Problematización		X																						
Determinación de los Objetivos		X																						
Definición de procedimientos	x	X																						









## **CAPITULO VI**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **Conclusiones y recomendaciones.**

##### **6.1 Conclusiones.**

Luego de realizar las filmaciones que corroboran la efectividad del video como una forma más rápida y sencilla de asimilar los contenidos de un tema en una área específica, concluyo que el video como medio para la enseñanza de la Gimnasia Artística, permitió mejorar el trabajo e incrementar los conocimientos así como la cantidad de ejercicios dentro del grupo concerniente a cada uno de los profesores que aplicaron a su vida profesional dicho video.

##### **6.2 Recomendaciones.**

Cualquiera que sea el tema a tratarse durante el proceso de enseñanza – aprendizaje, el profesor deberá tomar en cuenta, la complejidad del tema, el nivel de instrucción de los estudiantes así como de la edad, para poder aplicar al



**UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA**

**“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”**

proceso pedagógico todos los medios posibles para transferir la información al grupo, y luego de haber probado dicha teoría, aplicando un video, que no es de fácil acceso en nuestro medio, recomiendo el uso de este material de consulta sobre Gimnasia Artística, concerniente a las fases de los ejercicios Acrobáticos, y las formas de ayudar o asistir para facilitar el aprendizaje tanto así como para evitar lesiones, de esta manera promover en la niñez y en la juventud la practica de dicha disciplina.



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

## **ANEXOS**

Al presente trabajo de investigación se anexa el video,  
producto de dicha tesis.

## **BIBLIOGRAFIA**

- 1. BEAUVAIS DANIEL, Producir un video, Material Pedagógico guía y videocasette, Ed, Producir video tiers Monde. Inc, 1989**
- 2. CAREAGA Ogalde Isabel, Nissim Bardavid Esther, “Los Materiales Didácticos”, Mexico, Ed Trillas, 1992**
- 3. COUFFIGNAL LOUIS, Cibernética en la Enseñanza, Ed, Grijalbo Mexixo MX, 1968.**
- 4. CORNEJO JUSTINO, Pedagogía y Antipedagógica, Ed, Talleres Gráficos del Ministerio de Educación, Quito EC, 1938**
- 5. DILTNEY WILHELM, Fundamentos de un sistema de Pedagogía, Ed. Losada Buenos Aires AR, 1965**
- 6. FELDMANN ERICH, Teoría de los medios Masivos de la Comunicación, Ed, Kapelusz Buenos Aires AR, 1977.**
- 7. GERAZE FRANK, Comunicación Horizontal, Ed,**



“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

**Editorial Studium Lima PE, 1973**

- 8. GUILLEN FERNANDEZ RICARDO AUGUSTO,**  
**Gimnasia Artística y las leyes físicas biomecánicas y**  
**biodinámicas, TESIS, 1998**
- 9. GARCÍA Antonio Bautista, “Las Nuevas Tecnologías**  
**en la Enseñanza”, Madrid – España, Ed Akal, 2004.**
- 10. KELLY W., Psicología de la educación, Ed.**  
**Morata MA, 1969.**
- 11. LARROYO FRANCISCO, Didáctica General, Ed,**  
**Purrúa Mexixo MX, 1965**
- 12. LEFRANC Robert, “Las Tecnicas Audiovisuales**  
**al Servicio de la Enseñanza”, Buenos Aires, Ed El**  
**Ateneo,1978,**
- 13. MAURICE M. Y OTROS, vides en la Enseñanza,**  
**Ed, Planeta, Barcelona ES, 1983.**
- 14. MICHIELLI ALEX, Psicología de la**  
**comunicacion, Ed. Paidos Barcelona ES, 1998.**
- 15. OCEANO CENTRUM, Enciclopedia de la**  
**psicopedagogía, Ed. Barcelona ES, 2003.**
- 16. PRIETO CASTILLO DANIEL, Comunicación y**  
**Educación, Ed, CIESPAL, N° 8, 1992.**
- 17. SCHOKEL LUIS ALONSO, Pedagogía de la**



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

**Comprensión, Ed, Juan Flores Barcelona ES, 1954**

- 18. SMOLEUSKIY,VLADIMIR,  
GAVERDOUSKIY,LURY, Tratado General de  
Gimnasia Artística Deportiva, Ed. Paidotribo  
Barcelona ES, sf**



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

“METODOLOGÍA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA GIMNASIA  
ARTISTICA A TRAVES DEL MEDIO AUDIOVISUAL”

## FUENTES DE CONSULTA EN INTERNET

- ✓ <http://www.galfer.com.mx/universiada/Gimnasia.htm>
- ✓ <http://html.rincondelvago.com/gimnasia-aerobica.html>
- ✓ <http://html.rincondelvago.com/gimnasia-acrobatica.html>
- ✓ <http://html.rincondelvago.com/gimnasia-ritmica.html>