**ORIENTACIONES METODOLÓGICAS**

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**Noveno Grado**

**2001**

**UNIDAD VOLEIBOL**

El voleibol se caracteriza por ser un deporte de velocidad-fuerza, rapidez de movimientos y amplios reflejos.

El mantener el balón el mayor tiempo posible en el aire, posibilita que en los alumnos se desarrollen capacidades físicas y habilidades motrices deportivas específicas, para lo cual es necesario que se dominen por lo menos a un nivel grueso los elementos desarrollados en el grado precedente (8vo grado)

Para abordar los contenidos de este grado es necesario saber que:

* Los desplazamientos, las posiciones, el voleo por abajo y por arriba, la defensa del saque se deben continuar ejercitando hasta un nivel semipulido.
* Se introducen los elementos del saque por arriba y el remate, para enriquecer el programa y que deben dominar los alumnos a un nivel grueso.
* El juego continúa siendo un aspecto esencial dentro del grado, por las posibilidades de aplicación combinada de los elementos técnicos en situaciones variables, desarrollando su pensamiento creador, táctico individual y de equipo.

Es necesario que el profesor organice adecuadamente el proceso docente, realizando una correcta selección de ejercicios tanto para la consolidación de los elementos ya conocidos como los de nueva enseñanza, teniendo en cuenta las características de sus alumnos en cuanto a sexo, nivel de desarrollo que poseen de las habilidades, así como las condiciones materiales que poseen.

**Desplazamientos y Posiciones**

Este elemento se impartió en el grado anterior, por lo que en este, se debe ejercitar para fijar la posición correcta del cuerpo en los voleos, lo cual puede hacerse como parte del calentamiento específico, teniendo en cuenta los desplazamientos en todas las direcciones y formas de ejecutarlos.

**Voleo**

En los ejercicios que se planifiquen para este elemento no deben primar los de carácter estático, deben prevalecer aquellos que propicien los desplazamientos, primero los cortos, por pasos o saltos y luego los que requieran un desplazamiento mayor.

Ya aquí se comienza a ejercitar el voleo por arriba como pase para su futura vinculación con el remate, por lo que se deben aplicar ejercicios cerca de la net y sobre bolas lanzadas que permitan los desplazamientos en todas las direcciones posibles e irlos vinculando a la defensa del saque en la medida que se muestre dominio por parte de los estudiantes. Esto no quiere decir que se aplique otros ejercicios que cumplan con la finalidad propuesta ( tríos, cuartetos).

**Saques**

El saque por debajo de frente o lateral, se utilizará cuando se necesite la ejercitación de otras acciones cuyo objetivo central no sea el saque, por ejemplo, la vinculación de la defensa del saque con el pase, así como en los juegos, para aquellos alumnos que no dominen aún el saque por arriba de frente.

El saque por arriba de frente es el objetivo principal del programa en este grado, si los alumnos no poseen ningún conocimiento sobre él, se debe comenzar su enseñanza con acciones sencillas como golpear el balón hacia un compañero situado al frente y en la medida que domine el lanzamiento y la coordinación del movimiento de golpeo, llevarlos cerca de la net e irlos alejando gradualmente hasta la línea final.

Aunque el reglamento del juego sólo brinda una oportunidad para ejecutar el saque, el profesor debe darle inicialmente a los alumnos la posibilidad de realizar varias ejecuciones hasta lograr su dominio.

Igual que en el grado anterior, el balón debe pasar por encima de la net, como objetivo fundamental, lo cual no limita que a los alumnos aventajados se le orienten tareas de realizarlo a zonas con marcas establecidas.

**Defensa del saque**

Este elemento se debe ejercitar desde las diferentes zonas del terreno, ya vinculado al saque y de acuerdo al dominio mostrado por los estudiantes, ejercitarlo como habilidad combinada al pase.

**Remate frontal**

De todos los elementos técnicos del juego, este es el que más gusta, en el sexo masculino, ya que atrae por su fuerza y dinamismo. Por tal motivo conjuntamente con la enseñanza técnica de este elemento debe dirigirse la preparación física al desarrollo de las capacidades condicionales de fuerza de brazos y piernas.

El ejercitar el movimiento del remate sin balón es de gran importancia, para que el alumno vaya fijando el mismo, luego puede hacerse con ejercicios donde se desplace a capturar el balón en el aire ( sin golpeo) Es bueno puntualizar que el desplazamiento estará determinado por las posibilidades del alumno, o sea, no enmarcarse en cierta cantidad de pasos.

Otros ejercicios pueden ser: realizar el remate sobre bola aguantada por un compañero estando la net a baja altura, la cual se ira subiendo según sea el nivel de desarrollo de habilidades que adquieran los estudiantes.

No se debe comenzar este ejercicio muy cerca de la net, lo cual se ira haciendo progresivamente, también se puede realizar el ejercicio con pelotas pequeñas lanzándolas sobre la net al terreno contrario.

La combinación de este elemento con el pase, se hará en la medida que el profesor observe un desarrollo de esta habilidad.

Por último, el iniciar la enseñanza del remate por los desplazamientos o por el golpeo queda a decisión del profesor.

**Juegos**

Se continuarán aplicando las distintas formas de juegos, según criterio del profesor y los objetivos que se proponga en las clases, dando prioridad al juego normal para la aplicación de todos los elementos en acciones combinadas, lo cual propiciará condiciones variables y posibilitará el desarrollo del pensamiento creador y táctico del alumno.

**UNIDAD FÚTBOL**

En este nivel el fútbol continúa su enseñanza en 9no. grado programado solamente para los varones, después de haberse impartido en séptimo grado para ambos sexos.

Las habilidades programadas provienen de grados anteriores, que facilitan el desarrollo de algunas capacidades y habilidades específicas del deporte.

Debido a la influencia que tiene esta unidad en el grado, hay que destacar que deben seleccionarse ejercicios en función de las necesidades de la edad y del sexo, en correspondencia con las potencialidades de este deporte.

Es importante tener en cuenta la vinculación de los contenidos de las diferentes subunidades como por ejemplo los golpeos y las recepciones, golpeos y las interceptaciones, el cabeceo y la técnica del portero, etc.

Como paso metodológico fundamental en la consolidación de cada elemento se debe explotar al máximo las situaciones de juegos, donde su contenido sean aquellas combinaciones de las habilidades principales de la unidad en el grado.

Las principales reglas y el resto de los conocimientos técnicos que se le deben trasmitir a los alumnos deben ser a lo largo de la unidad, según se vayan desarrollando las diferentes temáticas con los cuales guarden relación.

Sobre la base de la experiencia que posean los alumnos, se introduce el cambio de sitio, el cual es en esencia una correcta aplicación de lo conocido y la utilización de los movimientos de fintas para recibir el balón en una posición ventajosa.

El cabeceo puede introducirse en estos momentos, por cuanto ya el alumno tiene una noción general de la dinámica del juego, es importante que conozcan su utilidad en el juego rápido.

Para el desarrollo de la unidad el profesor puede apoyarse en algunas de las actividades propuestas para séptimo grado u otras que considere, teniendo en cuenta su experiencia o nivel de creatividad.

**Ejemplo de ejercicios:**

La trenza es un movimiento técnico - táctico en ataque llevado a cabo entre dos jugadores. El objetivo de su aplicación es:

* Romper la eficacia del marcaje estrecho del contrario.
* Crear un espacio para un compañero.
* Esconder las verdaderas intensiones y distraer al contrario.

La trenza: si uno desea llevar su marcador personal a una zona del campo que le interesa, conduce el balón en diagonal hacia esta zona. Cuando le persigue el defensa, el atacante envía el balón con un pase temporizado hacia el lado opuesto donde se ha introducido oportunamente uno de sus compañeros desde atrás. Este es el momento de la penetración diagonal de su compañero con el balón, ya anticipó la intención del poseedor del balón y se ofreció para un pase disfrazado.

Trenza sin contrario

Un jugador cambia de repente la dirección de su avance con el balón y lo conduce en diagonal del campo hacia el pasillo de su compañero situado a su lado. En el mismo instante que éste observa que su compañero se dirige a su zona, abandona su posición y corre por detrás del jugador en posición del esférico para alcanzar un pase lanzado en el momento en que aparece detrás de él.

Trenza con un contrario no activo

Un atacante conduce el balón en diagonal hacia el "pasillo" de su compañero, perseguido por un defensa que le presiona pero sin entrar. Después de haber desplazado al defensa de su puesto, el atacante pasa el balón a su compañero que se demarcó por detrás de él.

Juego 3:3 con dos porterías anchas de 15 m

Se juega en un campo delimitado de 15 x 15 m. El equipo en posesión del balón debe cruzar la línea de fondo contraria con el balón controlado después de haber efectuado por lo menos una trenza sin o con finta previa.

A veces, iniciando la trenza, se hace durante la conducción del balón una finta, simulando un pase al compañero que se desmarcó por detrás. Si no se realiza, el atacante continúa con el balón, acelerando después de su finta el ritmo de su conducción.

Los profesores en vez de darle a los adolescentes ejercicios para recordar, deberían utilizar situaciones o problemas que ellos mismos puedan resolver para que estimulen el pensamiento y su comportamiento táctico, solo así se consigue un aprendizaje y una memorización superior.

La situación 2:1, "El átomo" de la táctica del juego. Enseñar esta capacidad es una tarea muy importante pues su objetivo final es hacerlos capaces de crear con frecuencia esta situación básica del juego.

Conducción y pase al compañero sin indicar su dirección. El compañero se ofrece a 6-8 m de distancia para recibir el balón siempre en carrera y nunca parado.

El profesor debe exigir la realización de pases con ambos pies, tanto con el exterior como con el interior del mismo.

Variante: con latas. Los pases deben realizarse a suficiente distancia de las latas, por ser estos consideradas defensas imaginarias.

Juego 2:1 a dos porterías anchas.

El juego al primer toque esta caracterizado por la colaboración de 2 jugadores que, entendiéndose perfectamente, realizan "un pase de ida y vuelta" entre ellos o "uno - dos". Utilizar esta jugada especialmente en espacios muy reducidos, por ejemplo, cerca del área contraria con el fin de anotar gol.

Sin detener el balón, debe dejarlo rebotar o devolverlo en un espacio no controlado por el defensa. Para que el esférico pueda ser alcanzado, el compañero busca el balón a plena velocidad detrás del defensa.

Pase al primer toque con 5 jugadores que forman un círculo.

Los jugadores, distanciados de 6 a 8 m entre sí, deben pasarse el balón al primer toque más de 20 veces con cualquier pie sin cometer ningún error en la entrega.

Variantes: 1) Se practica con 2 balones a la vez y se aumenta la distancia entre los jugadores.

2)Inmediatamente después de su pase, el jugador debe obligatoriamente desplazarse por lo menos 5 m para después ocupar otro lugar sobre la línea del círculo.

Juego al primer toque 3:2. Se juega en un cuadrado 15 x 15 m, según las capacidades de los adolescentes. Se cuenta el número de pases al primer toque alcanzado con una posesión del balón. Gana el equipo que más toque haga en 3 minutos.

El contraataque es una acción ofensiva que uno o varios individuos efectúan rápidamente, con el fin de sorprender al contrario, al recuperar el balón, el equipo atacante pasa del terreno en el que ha recuperado el balón al área contraria rápidamente para que sus oponentes no tengan tiempo de regresar a sus posiciones básicas impidiendo que se forme el bloque defensivo.

Un óptimo contraataque se inicia con un pase en profundidad, potente y largo, a un delantero en punta.

Ataque con carrera moderada desde una distancia de 15 m de la portería, en diferentes direcciones. Un objetivo de este ejemplo para el jugador es buscar siempre el camino más directo o corto a la portería.

Ataque rápido individual con un defensa interviniendo detrás del atacante.

El defensa situado inicialmente a 3 metros y después a 1 metro detrás del atacante, le persigue cuando el atacante arranca con el balón con el fin de arrebatárselo antes de realizar un remate a portería desde el interior del área de penalti. El objetivo formativo del ejemplo es que el atacante gane experiencias sobre como conducir el balón velozmente, a pesar de la presencia de un portero y un defensa que le presiona desde atrás.

Buscar un pase raso en profundidad y marcar. El atacante recibe un pase en profundidad de un compañero, con tal potencia que pueda llegar a controlar el balón pocos metros antes de llegar al área de penalti. Posteriormente conduce el balón velozmente en el área para rematarlo sin pérdida de tiempo a la portería defendida por un portero. El compañero aprende a temporizar su pase para que el atacante lo alcance antes de que el portero pueda hacerlo.

Para no errar frecuentemente en la recepción y en el control del balón y perder de esta forma su posesión, cada alumno debe saber que hacer, no solo en los momentos previos a su control, cuando un compañero le pasa el balón, sino también en el instante de la recepción e inmediatamente después de haberlo controlado.

Aproximación al balón en el momento del pase

Dos jugadores se pasan mutuamente el balón entre dos líneas paralelas, distanciados a 20 m. Mientras que un jugador golpea el balón desde una línea, el otro se sitúa 3 m, detrás de la opuesta a 20 m de distancia. Después de un acuerdo visual entre ambos y mientras el jugador en posesión del balón inicia el pase, el receptor se dirige tan rápidamente como le sea posible hacia la línea del frente para controlar el balón antes de que éste la cruce. Por lo tanto el balón se mueve siempre entre las dos líneas.

Recibir y controlar el balón en función de la próxima jugada.

Cinco jugadores deben pasar el balón en el menor tiempo posible alrededor de un cuadrado (de 15 x 15 m) o de un rectángulo, sin entrar en el mismo. Gana el equipo que necesita menos tiempo para circular el balón una o dos veces alrededor del campo. En caso de no tener equipos adversarios se toma el tiempo entre el primer toque del primer jugador hasta el control del esférico por el quinto.

Variante: Pasar el balón en dirección contraria, lo que exige a todos los jugadores controles diferentes a los practicados anteriormente.

El portero, generalmente, no sale de su portería al encuentro del atacante en posesión del balón cuando uno de sus defensas todavía tiene alguna posibilidad para intervenir . En el momento del encuentro a 3-4 m de distancia del atacante, el portero debe frenar su aproximación para asumir una optima posición (piernas bien flexionadas y abiertas, el tronco inclinado hacia delante y los brazos extendidos hacia los lados. Esta posición le permite reaccionar con máxima rapidez frente a cualquier tipo de remate y frente a un regate lateral.

**UNIDAD GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA**

La Gimnasia Rítmica Deportiva es un deporte creado para la mujer; dada sus características, se compone de un sistema de ejercicios físicos dirigidos a propiciar el desarrollo multilateral de la mujer a través de variados medios que condicionan el logro de un nivel de preparación física, correspondiéndose a las particularidades motrices femeninas y a su capacidad de ejecución de movimientos suaves.

Para la práctica de este deporte no hay limite de edad, aunque los mejores resultados se obtienen cuando se comienza practicar desde edades tempranas.

Esta disciplina comprende las especialidades de ejercicios a manos libres y con instrumentos, Se compite individual y de conjunto (total seis atletas), siempre con acompañamiento musical.

Desde el punto de vista morfológico, al practicar este deporte se va a conformar un desarrollo armónico, de manera que, tanto los músculos como el sistema óseo se desarrollarán de manera equilibrada.

Desde el punto de vista fisiológico, esta actividad influye sobre el funcionamiento de los diversos sistemas del organismo. La Gimnasia Rítmica Deportiva es un deporte acíclico y de coordinación compleja.

Desde el punto de vista pedagógico, se considera un deporte de arte competitivo y de precisión.

En relación con el aspecto psicológico, influye en el desarrollo de los rasgos de la personalidad, entre ellos la voluntad y la perseverancia, dados por la variabilidad y la dificultad de los ejercicios. Se considera también un medio valioso para la educación estética.

***La clase de Gimnasia Rítmica Deportiva***

La clase de Gimnasia Rítmica Deportiva debe tener un carácter instructivo y educativo a lo largo de su desarrollo. En esta se proporciona a las alumnas conocimientos y se desarrollan hábitos, habilidades, capacidades y cualidades morales y volitivas, las que se trabajan mediante ejercicios variados que se ejecutan con acompañamiento musical.

La utilización de la música como particularidad metodológica fundamental de este deporte, puede estar afectada en los centros docentes por dificultades de orden material. En el caso de que no se pueda trabajar con música instrumental grabada, el profesor debe llevar el ritmo con palmadas, conteo o un instrumento de percusión, que permita la ejecución delos ejercicios con determinada Influencia rítmica, capaz de estimular a las alumnas para que participen con interés y gusto estético en las actividades de este deporte.

Al planificar las clases con adolescentes, el profesor debe tener en cuenta que su organismo ya se acerca al estado adulto, por lo que va adquiriendo madurez psíquica, se asimilan mejor las tareas de corta duración y los ejercicios con dificultades, pero aún no poseen gran resistencia.

En la clase de Gimnasia Rítmica Deportiva, las tareas y actividades de cada parte están estrechamente relacionadas, y siempre en función del objetivo propuesto. Al igual que en todas las clases de Educación Física en esta se distinguen tres partes fundamentales: Inicial o preparatoria. principal y final, donde por las características propias de este deporte, se deben cumplir las siguientes tareas:

En la parte Inicial

1. Ejercicios para el desarrollo físico general, cuya estructura de movimiento sea semejante a los ejercicios que se programan para la unidad y contribuyan al acondicionamiento físico general.

2. Formas variadas de pasos, carreritas rítmicas, saltos sencillos, ejercicios de coordinación y pequeñas combinaciones bailables compuestas por elementos aprendidos con anterioridad, los que se deben realizar sobre la marcha, preferentemente en círculos. Estos no deben requerir de explicaciones extensas y deben posibilitar un adecuado acondicionamiento especial.

En la parte principal

1. Se incluyen ejercicios fundamentales programados para las diferentes subunidades de la unidad Gimnasia Rítmica Deportiva, con el propósito de dar cumplimiento a los objetivos propuestos. Se debe comenzar con los ejercicios con apoyo y continuar con los ejercicios en el centro.

2. En la misma medida en que se vayan dominando esos ejercicios, paralelamente se deben ir introduciendo los ejercicios de las otras subunidades que tengan estructuras de movimiento similares.

3. Por la importancia que tiene esta parte de la clase y por ser la de mayor intensidad, se sugiere la utilización de procedimientos variados, que permitan mantener el trabajo en grupo, la atención a las diferencias individuales y la adecuada relación entre el trabajo y el descanso.

4. El ordenamiento adecuado de las actividades seleccionadas de esta unidad y su interrelación con los contenidos de la Gimnasia Básica, son de gran importancia para garantizar la efectividad en el desarrollo del proceso docente-educativo durante la clase. De ahí que puedan aparecer planificados ejercicios para la movilidad o la coordinación al inicio de esta parte, seguidos de los ejercicios propios de la Gimnasia Rítmica Deportiva y finalizar con ejercicios para el desarrollo de capacidades que se deben trabajar durante el curso. Esto no se debe interpretar como una forma absoluta o única de planificación.

En la parte final

1.Proporcionar una recuperación adecuada, en correspondencia con la carga física desarrollada en las partes inicial y principal, para lo cual se deben utilizar ejercicios de relajación y respiratorios, movimientos suaves y juegos rítmicos sedantes,

2. Se realizará la reafirmación y corrección de tos ejercicios fundamentales ejecutados en la parte principal, una valoración general de la clase y se informarán los contenidos de la próxima clase.

Para *el* exitoso desarrollo de los contenidos de las clases y alcanzar con efectividad los objetivos propuestos, no se puede pasar por alto, la rigurosa autopreparación que requiere el profesor para poder impartir con calidad las actividades programadas para esta unidad.

Es importante que el profesor conozca que para el desarrollo de los contenidos, solo se realizaron actividades rítmicas en el ciclo introductorio de la enseñanza primaria donde se trabajan los movimientos fundamentales: caminar, correr, saltar y sus combinaciones entre sí, con otros ejercicios y, además, se enseñan algunos pasos fundamentales sencillos.

Este deporte, para su estudio, se estructura en dos secciones que desde el punto de vista metodológico facilitarán su comprensión, así como sus objetivos. Estas secciones o grupos constituyen la clasificación de los ejercicios, los cuales se relacionan a continuación:

**Sección Preparatoria**

Tiene la finalidad de preparar y fortalecer a las alumnas para la correcta asimilación de las tareas técnicas, incluyen:

1. Ejercicios de organización y control. Constituyen las diferentes formaciones. variaciones y traslados y son indispensable para la organización de la clase.

2. Ejercicios de desarrollo físico general. Son los adecuados para desarrollar las diversas capacidades físicas de manera general, se debe prestar atención a la movilidad en todas las articulaciones y los ejercicios de relajación.

3. Elementos técnicos de danza. Son ejercicios propios del ballet, danza moderna o del folclor de cada país que se han tomado para ayudar a formar y enriquecer la preparación técnica de las gimnastas.

4. Deportes auxiliares. Son aquellos que sirven de complemento para el desarrollo de las habilidades motrices deportivas y capacidades físicas que apoyan la formación de los

elementos técnicos de este deporte.

**Sección Fundamental**

Incluye los componentes básicos del deporte desde el punto de vista técnico. Se subdivide en tres grupos que son:

***Grupo A***

1. Ejercicios a manos libres.

a) Pasos y carreras,

b) Pasos de baile,

c) Ejercicios de resortes.

d)Ejercicios de olas, olas con impulso y tipos de olas.

e) Ejercicios de equilibrio.

f) Giros

g) Saltos

h) Elementos de preacrobacia y acrobacia.

2. Ejercicios con instrumentos,

a) Ejercicios con cuerda.

b) Ejercicios con aro

c) Ejercicios con pelota

d) Ejercicios con clavas.

e) Ejercicios con cinta.

f) Ejercicio con cualquier otro instrumento no competitivo (banderitas).

***Grupo B***

Incluye ejercicios especiales para la concordancia de los movimientos con la música y los juegos musicales, lo que lleva al desarrollo del oído musical, la percepción auditiva y contribuye a la educación estética.

***Grupo C***

Son las combinaciones de ejercicios sin instrumentos y con instrumentos. para estimular la creatividad de las alumnas.

En el tratamiento metodológico de esta unidad, el profesor velará por el cumplimiento de los siguientes pasos metodológicos, que le permitirá llevar a las alumnas una clase dinámica y activa.

1. Las clases siempre se iniciarán con los ejercicios de marcha y seguidamente se realizarán los ejercicios con apoyo (barra) que son utilizados con un fin múltiple, ya que desarrollan hábitos posturales correctos, capacidad de coordinar, así como la movilidad y el equilibrio.

2. Los ejercicios en el centro y las combinaciones forman parte esencial de la técnica del deporte, por lo que se llevará a cabo un trabajo sistemático de los elementos a manos libres y con instrumentos en el centro, por separado, hasta lograr su dominio, uniéndolos posterior-mente.

3. En los ejercicios se prestará atención al punteo, para dar una mayor estética a los movimientos, así como la terminación de estos con el trabajo de los brazos, la cabeza y el tronco.

4. Priorizar la postura que requiere cada ejercicio, lo cual no es usual en otros deportes, donde los músculos, generalmente, deben mantenerse contraídos.

5. Todo ejercicio se comenzará a explicar desde la posición de piernas, hacia arriba, teniendo en cuenta que cada ejercicio tiene tres fases importantes; posición inicial, ejecución y posición final.

6. Las combinaciones de los ejercicios a manos libres y con instrumentos pueden ser individual y de conjunto. Deben ser variadas para estimular la creatividad, contribuir al desarrollo de la capacidad de coordinar los movimientos y para no limitar el desarrollo del trabajo colectivo. Se debe evitar en la realización de las combinaciones, que se produzcan interrupciones o pausas que afecten la fluidez de los movimientos entre sí.

7. Planificar de forma sistemática las combinaciones, desde las más sencillas hasta las más complejas.

8. Los procedimientos que se utilicen deben ser variados (filas, ondas, círculos, etc.), para posibilitar a las alumnas una mejor orientación espacial.

9. Las clases serán acompañadas, al menos, por un reforzamiento rítmico que el profesor llevará con palmadas, conteo o un instrumento de percusión.

10. Velar porque los ejercicios se ejecuten con elegancia, belleza y soltura, y realizar constantemente las correcciones necesarias.

En los objetivos se hace referencia a la postura correcta que debe adoptar la alumna. Este objetivo se trabajará desde el primer día de clases y se hará la corrección necesaria en todo momento, ya que aparece como contenido en los ejercicios con apoyo.

Otro aspecto importante es el referido a la impartición de conocimientos a partir de los conceptos básicos. Sugerimos que el profesor no enfatice en la terminología propia del deporte, sino que las alumnas identifiquen el ejercicio en su forma correcta de ejecución, por lo que al realizar las explicaciones estas serán claras. Ejemplo: para el *battement tendu* explicará que no es más que el deslizado de la pierna al frente, al lado y atrás.

Se recomienda, que al impartir los contenidos del programa, se desarrolle la reglamentación de los ejercicios a manos libres y con instrumentos. Por ejemplo, cuando se introduzca la cuerda se hará referencia a las características del instrumento. No debiendo incluirse antes para que no se pierda la motivación por las alumnas.

Para dar cumplimiento a los objetivos del programa, se brinda la descripción de los ejercicios, los cuales se desarrollarán en el orden en que aparecen, desde los más sencillos hasta los más complejos, aunque en las clases se pueden tratar varias temáticas, realizar las combinaciones a medida que se vayan impartiendo los diferentes contenidos y estimular la creatividad de las alumnas.

***Ejercicios con apoyo***

Constituyen la base técnica de la Gimnasia Rítmica Deportiva, en ellos se encuentran lodos los grupos de elementos técnicos, desde los de Danza Clásica hasta los propios del deporte.

En los ejercicios con apoyo influyen, fundamentalmente, las capacidades físicas de movilidad, acoplamiento y equilibrio, que sirven como ejercicios preparatorios para llegar a otros más difíciles que se harán en el centro; por tanto, el profesor debe planificar su clase de forma tal que se pueda abordar lo previsto para la barra primero y para el centro, seguidamente. Esto implicaría lograr la estabilidad, así como la seguridad, ya que las demostraciones competitivas se realizan sin apoyo.

Desde el punto de vista metodológico, todo *nuevo* ejercicio o elemento siempre debe enseñarse atendiendo a tres fases:

*1ra. fase:* de frente al apoyo o barra.

2*da fase:* lateral al apoyo o barra.

(Estas fases contribuyen a educar la colocación correcta del cuerpo.)

*3ra. fase:* en el centro.

Se debe atender la proporción que existe entre la talla de la alumna y el punto en que ella va a apoyarse, y siempre debe ser a nivel de la cintura.

El apoyo, preferiblemente, debe ser en una barra, conocida común-mente como de ballet o una espaldera; sin embargo, en ocasiones hay que recurrir a otros puntos de apoyo como: silla, cerca, ventana, compañera, etc., siempre a nivel de la cintura.

Una característica de estos ejercicios es la rotación externa que efectúan las piernas en sus posiciones fundamentales. Esta comienza desde la articulación coxofemoral y continúa hasta la pierna y el pie; las posiciones de brazos se caracterizan por el redondeo, y se utilizan tanto para los ejercicios con apoyo, como los de a manos libres.

Atendiendo al número de repeticiones, siempre se realizará el ejercicio con una pierna hacia un lado, y con la otra hacia el otro lado; para girar, lo harán siempre hacia dentro del apoyo o barra; generalmente se trabaja con la pierna del lado de afuera, o sea, la más lejana al apoyo.

Aparece como primer elemento la *postura básica,* que es la posición que adopta la alumna con piernas extendidas, talones unidos y ligera separación de las puntas, cuerpo erguido, con los glúteos y vientre contraídos, hombros bajos, el pecho afuera, la barbilla ligeramente arriba y los brazos abajo.

Figura 38

Se reconocen como posiciones de piernas para trabajar tanto en los ejercicios con apoyo, como en los a manos libres, las siguientes:

Sexta posición: pies unidos, uno al lado del otro, con ambas puntas al frente .

Figura 39

Primera posición: piernas unidas por los talones y puntas de los pies separadas en ángulo de 180° .

Figura 40

Segunda posición: piernas separadas por los talones con una separación de un pie, aproximadamente, y las puntas completamente hacia afuera.

Figura 41

Tercera posición: talones cruzados uno delante del otro. coincidiendo con la mitad del arco longitudinal del pie contrario y puntas hacia afuera.

Figura 42

En todas las posiciones anteriores, debe exigirse:

1.Peso del cuerpo repartido sobre los dos pies.

2.Rodillas extendidas y rotadas hacia afuera y en línea con la punta delos pies, excepto en la sexta posición de piernas que las rodillas van al frente.

3. Hombros y caderas mirando al frente.

4. Glúteos y abdomen contraídos.

5. Vista al frente.

*Errores fundamentales*

* No mantener la línea del cuerpo.
* Flexionar las piernas.

Como posiciones de brazos, se reconocen las siguientes:

Primera posición: brazos abajo redondeados, ligeramente separados del cuerpo.

Figura 43

Posición preparatoria: brazos al frente redondeados, con las palmas hacia *adentro.*

Figura 44

Segunda posición: brazos laterales flexibles .

Figura 45

Quinta posición: brazos al frente-arriba redondeados, palmas ligeramente atrás y hombros abajo .

Figura 46

*Errores fundamentales*

* Elevar los hombros.
* No mantener en el mismo nivel todos los segmentos de las extremidades (relación hombro-brazo-antebrazo-mano).

Demiplié (semicuclillas). Partiendo de cualquier posición de piernas, se realizará una semiflexión de piernas, los talones no se levantan del piso, empujando las rodillas hacia afuera para que no vayan al frente, excepto en la sexta posición que las rodillas van al frente. Caderas, tronco y vista al frente .

Figura 47

*Errores fundamentales*

* No mantener el tronco recto.
* Acelerar la semiflexión de las piernas.
* Levantar los talones del piso.
* Desplazar las caderas hacia atrás.

Battement tendu (deslizado de la pierna al frente, al lado y atrás). Desde la primera posición de piernas, deslizar una pierna al frente, al lado y atrás, y regresar a la posición inicial. Este deslizamiento se realiza sin despegar la punta del pie del piso, manteniendo las piernas extendidas y con punteo del pie en cualquier dirección. Las rodillas van hacia fuera cuando la pierna se desliza al frente y atrás, hacia arriba cuando va hacia el lado. Caderas, hombros y vista al frente .

Figura 48

*Errores fundamentales*

* Despegar el pie del piso.
* Flexionar las piernas.
* No mantener las caderas al frente.
* Bajar la cabeza para observar el trabajo de las piernas.

*Flexiones del tronco*

Partiendo de cualquier posición de piernas, se flexiona el tronco aproximadamente hasta la línea media del cuerpo (90°), caderas y vista al frente, regresando a la posición inicial.

Variantes:

Flexiones al frente del tronco (ventral): diagonal o de lado al apoyo, flexionar el tronco recto al frente hasta 90°, brazo libre extendido arriba junto a la oreja. La barbilla, la vista y la cadera se mantienen al frente y en línea con las piernas.

Flexiones laterales del tronco: de lado al apoyo, realizar un estiramiento hacia la barra con el brazo libre extendido, que se eleva a tratar de tocar el apoyo o la barra.

Flexiones atrás del tronco (dorsal): de frente al apoyo o barra, con el brazo libre extendido arriba, hacer flexión del tronco y la cabeza atrás, las piernas extendidas, cuidando que las caderas se mantengan al frente sin desplazamiento.

*Errores fundamentales*

* Flexionar las piernas.
* Desplazar la cadera al frente en la flexión dorsal y atrás, en la flexión ventral y lateral
* No desplazar simultáneamente el brazo libre y el tronco durante la flexión,
* No mantener la línea de cabeza-tronco durante el movimiento del tronco.

Elevación sobre los dos pies. Partiendo de la sexta posición de piernas y de frente al apoyo, se elevan los talones al máximo, el peso del cuerpo repartido en las dos piernas las cuales estarán extendidas, tronco recto y vista al frente.

*Errores fundamentales*

* Flexionar las piernas.
* Poca elevación de los talones.
* No mantener los músculos contraídos.
* No mantener línea del cuerpo

Elevación sobre un pie. De frente al apoyo, partiendo de la sexta posición de piernas, elevar una pierna flexionada al frente, que pasa por el tobillo y continúa el movimiento hasta la altura de la rodilla de la pierna de apoyo, haciendo contacto con la punta del pie.

En este ejercicio es importante mantener el cuerpo recto, la vista al frente. Primero se realizará con apoyo total del pie, elevando después el talón, manteniendo la pierna completamente extendida. Las rodillas irán hacia el frente

Figura 49

*Errores fundamentales*

* Apoyar el pie en la rodilla de la pierna de apoyo.
* No puntear la pierna flexionada.
* Flexionar la pierna de apoyo.
* No mantener la línea del cuerpo.
* No mantener los músculos contraídos.

Grand battement jeté (balanceos grandes de piernas). Este elemento consiste en elevar la pierna extendida y punteada al máximo, de altura, para buscar amplitud en el movimiento; las caderas y el tronco se mantienen al frente. En cualquiera de sus variantes y sin movimiento.

Variantes:

Balanceos al frente: de espalda o de lado al apoyo se partirá de la primera posición de piernas, con brazo libre arriba y el pie del mismo lado punteado atrás, elevar la pierna al frente extendida con movimiento de brazo atrás y al frente (tratando de elevar la pierna hasta el brazo). Las rodillas se mantendrán hacia afuera.

Figura 50

Balanceos laterales: de frente o de lado al apoyo, partiendo de la primera posición de piernas, punteo del pie cruzado por delante, ambas piernas extendidas, elevamos la pierna al lado contrario, con rotación de rodilla hacia arriba. El tronco se mantiene recto, el brazo libre puede adoptar diferentes posiciones.

Figura 51

Balanceos atrás; de frente al apoyo partiendo de la primera posición de piernas, pierna punteada y extendida al frente, elevar la pierna atrás con rodilla hacia afuera. Se pueden hacer movimientos del tronco atrás.

*Errores fundamentales*

* Flexionar una o ambas piernas.
* No mantener la colocación correcta de la cadera y el tronco.
* No puntear el pie de la pierna que realiza el balanceo.

Saltos en sexta posición de piernas. De lado al apoyo, en sexta posición de piernas, realizar un demiplié y despegue fuerte, buscando el máximo de altura, manteniendo ambas piernas extendidas, punteadas y unidas en el vuelo en línea vertical, el brazo libre al lado del cuerpo y la vista al frente. La caída debe ser suave apoyando primero el metatarso y después el talón, en semiflexión de piernas .

Figura 52

Al comenzar la enseñanza de los saltos es conveniente utilizar primero saltillos para trabajar la posición del cuerpo en el vuelo, la orientación espacial y el punteo, sin buscar demasiada elevación y con un ritmo más rápido de ejecución.

*Errores fundamentales*

* No despegar enérgicamente con ambas piernas.
* No puntear durante el vuelo.
* No mantener la línea vertical del cuerpo durante el vuelo.
* Apoyo excesivo en la barra.
* Caer con las piernas extendidas.

En los ejercicios con apoyo, el brazo libre puede adoptar diferentes posiciones de la danza clásica o posiciones básicas y combinarse entre sí, en dependencia del ejercicio que se ejecuta y el dominio alcanzado por las alumnas. Ejemplo: elevación sobre un pie con la segunda posición de brazos, ejecutar el *Passé* cerrado y pasar a la quinta posición de brazos.

***Ejercicios en el centro***

La ejecución de los ejercicios en el centro es más compleja, ya que es necesario conservar la rotación de las piernas y el equilibrio del cuerpo, particularmente, cuando se realizan en *relevé* (media punta) sin ayuda del apoyo.

La condición fundamental para el dominio de la estabilidad es la distribución correcta del peso del cuerpo sobre las dos piernas o sobre una.

Estos elementos a medida que las alumnas los vayan dominando, se combinarán primero con apoyo y, posteriormente, se ejecutarán en el centro. Se debe tener presente que los movimientos sean lentos y suaves. Los brazos adoptarán las diferentes posiciones conocidas por las alumnas.

En estos ejercicios, por su similitud con los ejercicios con apoyo, se tendrán en cuenta los mismos errores fundamentales, y además, se debe insistir en la adecuada articulación de una habilidad con la otra, para que el movimiento se ejecute de forma fluida, a partir de la postura correcta.

A continuación, se brindan algunas recomendaciones que el profesor debe tener en cuenta:

1. Evitar que los saltos se realicen en superficies duras.

2. Trabajar lento inicialmente e ir aumentando el ritmo de ejecución progresivamente.

3. Hacer las correcciones fundamentales de los movimientos; evitar confundir a las ejecutantes.

4. Velar porque las combinaciones se ejecuten sin interrupción, con belleza y elegancia.

***Ejercicios a manos libres***

Dentro del contenido programado para dar cumplimiento a los objetivos del programa, aparecen los ejercicios a manos libres, los que tienen gran importancia para desarrollar el control muscular e incidir en la adecuada ejecución de los movimientos básicos; además, actúan directamente sobre el desarrollo estético de las alumnas mediante la ejecución de las habilidades, con soltura y elegancia. Esto se logra con la combinación de los movimientos de la cabeza, los brazos, el tronco y las piernas, mediante las distintas posiciones que adoptan las alumnas.

Los ejercicios a manos libres son la base de los ejercicios con instrumentos, ya que con estos se realizará toda la técnica aprendida , pero añadiendo el manejo y la técnica del instrumento en cuestión.

Dentro de esta subunidad se tratará:

***Pasos y carreras***

Constituyen uno de los eslabones de la preparación integral de tas alumnas. Facilitan el dominio de los movimientos con carácter variado y los elementos fundamentales de la técnica de este grupo. Pueden ser utilizados para trasladarse de un lugar a otro, como calentamiento y como enlaces de algunos elementos.

Se introduce en este grupo la marcha gimnástica en la que, partiendo de la posición básica, se realiza un paso al frente apoyando primeramente la punta y después el talón del pie, pierna extendida y rodilla afuera; al realizar el paso, la pierna que está atrás hace una ligera flexión y pasa al frente de la misma forma que la primera, el tronco recto, la cabeza arriba, los hombros abajo, la vista al frente, los brazos oscilan de forma coordinada y natural. Este ejercicio es la base de la correcta creación de hábitos para las demás marchas y carreras, así como la postura correcta. Se debe vetar porque coincidan los pasos con los sonidos (palmadas, conteo, etc.), empleándose para caminar un ritmo moderado, lento.

*Errores fundamentales*

* Inclinar el tronco al frente o atrás.
* No extender completamente la pierna que se lleva al frente,
* Oscilar los brazos exageradamente.
* No puntear los pies.

Las carreritas rítmicas, se ejecutarán apoyando solamente el metatarso, las piernas ligeramente flexionadas y el tronco con una mínima Inclinación hacia adelante, los brazos pueden adoptar diferentes posiciones. Ejemplo; segunda posición, que es la más utilizada u otras de la danza clásica, así como las posiciones básicas que se trabajan en la unidad de gimnasia básica: brazos al frente, arriba, laterales.

El ritmo para estas carreritas será más rápido que para el caminar.

*Errores fundamentales*

* Correr apoyando toda la planta del pie.
* Flexionar demasiado las piernas en la carrera.
* No hacer la carrera suave, relajada,

Paso en media punta. Desde la sexta posición de piernas, realizar pasos normales con ritmo de marcha, que se ejecuta con piernas extendidas normalmente, es decir, no rígidas. El talón se eleva al máximo apoyando el metatarso, el tronco recto con el pecho erguido, los brazos pueden adoptar diferentes posiciones, tanto de la danza clásica como de la gimnasia básica. Los glúteos y abdomen contraídos.

Paso de cambio. Su importancia está dada en que sirve de base a muchos elementos técnicos.

Constituye un paso metodológico para la enseñanza del paso *Galop.* Este se ejecuta en tres tiempos, partiendo de la posición de piernas unidas, en el tiempo 1, se da un paso al frente punteando, pasando el peso del cuerpo a esta pierna; tiempo 2, la pierna que está atrás se puntea y se desliza a unir la parte media del pie al talón del pie que está apoyado al frente (formando una T); tiempo 3, se realiza un paso deslizado con la pierna que queda al frente sin perder el contacto con el piso. Se desliza la pierna que está atrás, la que pasa Junto a la otra para quedar más adelantada, se repite el movimiento completo desde el Inicio. Los brazos pueden adoptar diferentes posiciones El aprendizaje de este paso se facilita, si primero se enseña el paso T, después el paso deslizado y, finalmente se ejecuta el movimiento completo del paso de cambio.

Figura 53

*Errores fundamentales*

* No continuar con un buen deslizado el paso T (paso de cambio).
* No elevar los talones al máximo (paso en media punta).
* No puntear los pies.
* Flexionar excesivamente las piernas.

Pasos de baile. Estos pasos enriquecen y proporcionan variedad y belleza a los ejercicios opcionales de nuestro deporte, empleándose usualmente como enlaces entre los elementos de dificultad. Se realizan en las clases para motivar a las alumnas y sirven para el desarrollo de la coordinación especial de los movimientos, la libertad de ejecutarse en correspondencia con el carácter y estilo particular de cada danza, siendo muchos de ellos tomados de bailes europeos.

Paso de Vals. Se caracteriza por un movimiento suave del cuerpo. El paso de vals se realiza al frente, aunque tiene variantes como son: lateral, atrás y con giro. Existiendo un constante desplazamiento amplio y sin rigidez.

En el grado se enseñará el paso de vals al frente, el cual se ejecuta en tres tiempos, comenzando en posición de *relevé,* tiempo 1, se desliza una pierna al frente (derecha e izquierda) quedando el pie apoyado totalmente y semiflexionado. En el tiempo 2, el otro pie que quedó atrás se adelanta, apoyándose en metatarso (elevación máxima de talones). Y en el tiempo 3, la otra pierna se adelanta-también quedando en *relevé,* la vista Irá al frente y se cuidará la postura correcta. Puede combinarse con posiciones de brazos. Comenzando su enseñanza con las manos en la cintura. Para facilitar el aprendizaje de este paso, es preciso comenzar enseñando el paso semiflexionado (paso plantado), después el paso en media punta, seguidamente se combinarán ambos cada 3 tiempos y, por último, se ejecuta el paso de vals completo.

*Errores fundamentales*

* Flexionar las piernas en los pasos en *relevé.*
* No elevar al máximo tos talones en el *relevé.*
* Flexión exagerada de la pierna de apoyo (primer paso).

Paso Cha-cha-cha. Se Incorpora como baile típico cubano, el paso Cha-cha-cha, que se ejecuta partiendo de la posición de piernas unidas (sexta); se realizan dos pasos cortos al frente y luego se marcan tres pasos más, que pueden realizarse hacia diferentes direcciones: lateral, al frente, etc., siempre con desplazamiento. El tronco puede inclinarse suavemente, y los brazos realizar diferentes movimientos, siempre que no interfieran la ejecución del paso. Para su enseñanza se llevarán las manos a la cintura .

Se comienza ejecutándolo en el lugar y en la medida que sea dominado, se hará con desplazamiento al frente y después en otras direcciones, Incluyendo movimientos de tronco y brazos.

*Errores fundamentales*

* Mantener las piernas extendidas.
* Elevación exagerada de los pies.
* No coordinar los pasos.

***Equilibrio***

Los *ejercicios de equilibrio* forman parte de la sección fundamental. Se caracterizan por la pequeña base de sustentación sobre la que se produce el apoyo, por lo que necesitan de un control mayor de las fuerzas del sistema osteomioarticular y la adaptación del aparato vestibular.

Metodológicamente, se realizan con apoyo para desarrollar la postura adecuada de las alumnas, así como la colocación y el control del centro de gravedad del cuerpo, que varía de acuerdo con los movimientos que se realizan.

Los ejercicios de equilibrio, en cuanto a su ejecución, pueden ser:

Sobre ambos pies (Relevé): partiendo de la sexta posición de piernas, mantener las piernas unidas con tos talones elevados al máximo; el peso del cuerpo debe descansar sobre los dedos de los pies, los brazos pueden adoptar .diferentes posiciones. Es importante la postura para mantener una mayor estabilidad.

Los glúteos deben estar contraídos, abdomen recogido, los hombros bajos y el pecho erguido.

Sobre un pie (Passé cerrado): se caracteriza porque el peso del cuerpo recae sobre la pierna de apoyo que está fuertemente extendida y con el talón elevado al máximo. La pierna libre adopta diferentes posiciones. En este grado se ejecuta en *passé* cerrado, donde se flexiona al frente la pierna libre, quedando la punta del pie unida a la rodilla de la pierna de apoyo, los brazos pueden estar en segunda, quinta, u otras posiciones.

Para un mejor equilibrio, se realizará el ejercicio, primero, con apoyo total del pie y una vez dominado, se eleva el talón para reducir el área de sustentación.

*Errores fundamentales*

* No elevar los talones al máximo.
* Aflojar los músculos del abdomen y los glúteos.
* Separar los talones en el *relevé.*

Los asaltos se incluyen dentro de esta temática, porque además de ser un equilibrio sobre los dos pies con una área de sustentación grande, constituyen *Poses* que dan al deporte belleza y mayor seguridad a la forma adoptada por el cuerpo.

En este grado se seleccionó el asalto al frente:

Se ejecuta partiendo de la sexta posición de piernas; se realiza un paso amplio al frente plantado, quedando esta pierna flexionada y la de atrás extendida y punteadas. Ambas con rodillas hacia afuera. El tronco erguido, los brazos pueden adoptar diferentes posiciones, al Igual que la vista, las caderas hacia el frente.

*Errores fundamentales*

* . No elevar al máximo el talón del pie de atrás.
* . Inclinar el tronco al frente.
* . Flexionar la pierna de atrás.

Figura 54

***Giros***

Son movimientos que se realizan alrededor del eje longitudinal del cuerpo, en el lugar o con desplazamiento; pueden ser ejecutados sobre ambas piernas o sobre una pierna. Estos giros necesitan de un equilibrio y al mismo tiempo Influyen positivamente en el desarrollo de esta capacidad, por lo que deben planificarse después de ser trabajados tos ejercicios de equilibrio con las alumnas.

En la ejecución de los giros, es importante el movimiento de la cabeza, ya que es la guía del cuerpo, es la última en girar y la primera en llegar, buscando un punto de referencia que permita: retardar y disminuir los efectos del mareo, mantener la dirección durante los giros y brindar estética al movimiento.

Se han programado para esta unidad tos giros simples, que son menor o igual a 360', o sea, una vuelta. Se recomienda para su enseñanza trabajar primero 180" y a medida que las alumnas vayan dominándolos, realizar el giro completo, o sea de 360°.

Los ejercicios que se recomiendan son:

Giros con pequeños pasos en el lugar: se pueden comenzar en distintas posiciones que sean conocidas por las alumnas, donde pueden emplearse diversos movimientos de brazos. Consiste en elevar los talones al máximo, manteniendo las piernas extendidas; girar la cantidad de grados Indicada (180° - 360') mediante pequeños pasos, despegando poco el metatarso del piso. El cuerpo se mantiene erguido.

Ejemplo: partiendo de la posición de asalto al frente, brazos hacia el lado de la pierna de apoyo y la cabeza mirando hacia las manos, se unen ambas piernas avanzando la más atrasada y se gira hacia el lado contrario donde se encuentran los brazos, pasando estos al lado contrario de la posición Inicial. Una vez dominado este ejercicio, los brazos pueden hacer círculos alternos por delante del cuerpo al mismo tiempo que el giro, para quedar en la posición que se seleccione.

Giro cruzado: este giro es más rápido que el anterior, por lo que debe planificarse una vez que se haya dominado por las alumnas el giro con 108 pequeños pasos en el lugar. Se partirá de la sexta posición, un pie cruzado sobre el otro y se realiza el giro elevando los talones al máximo, cuidando que al final los pies no queden cruzados, sino uno al lado del otro. El cuerpo se mantendrá extendido para un buen giro. Es importante el movimiento de la cabeza. Los brazos pueden realizar diferentes movimientos o adoptar distintas posiciones como se expresa en el ejemplo anterior .

Figura 55

*Errores fundamentales*

* Retardar el movimiento de la cabeza.
* Flexionar las piernas.
* No elevar al máximo los talones.

***Olas***

Constituyen el grupo técnico que diferencia a la Gimnasia Rítmica Deportiva de otras disciplinas.

Estos elementos consisten en la trasmisión del movimiento de un segmento corporal a otro, de manera ininterrumpida, escalonada, teniendo como base los resortes de brazos.

Para la enseñanza de las olas de brazos laterales, se realizará primero la flexión de los distintos segmentos articulares de la extremidad y la extensión de todos al mismo tiempo en dirección lateral. Una vez dominado este ejercicio preparatorio se partirá de la posición de brazos laterales ejecutando la flexión suave y extensión de forma ininterrumpida (ondulaciones), cuidando que los hombros se mantengan fijos, la vista puede ir al frente o mirar el brazo que hace la ola. Se podrá adoptar cualquier posición de piernas conocida por las alumnas.

Este movimiento se realizará primero con un brazo y después con los dos, simultáneos o alternos.

Figura 56

El profesor debe velar porque estos movimientos se realicen suaves y evitar la reiteración después de dominados.

*Errores fundamentales*

* No extender completamente los segmentos del brazo.
* Desplazar los hombros arriba o abajo.
* Contraer o relajar demasiado los músculos de los brazos.

***Saltos***

Son elementos técnicos complejos donde se Integran en gran medida todas las capacidades físicas condicionales y coordinativas. Se caracterizan por un fuerte empuje de piernas y la posición exacta de todas las partes del cuerpo durante el vuelo, la búsqueda de una buena elevación y el logro de una caída suave. Los brazos pueden adoptar distintas posiciones o realizar diferentes movimientos.

Es importante en este trabajo de los saltos insistir en la altura del vuelo, la que estará determinada por la fuerza del despegue, para garantizar su continuidad y poder realizar movimientos variados.

La caída tiene como finalidad frenar el movimiento del cuerpo, por lo que debe ser sin ruido y por medio de una semiflexión de piernas, con su posterior recuperación.

Los saltos programados son de fácil ejecución, pues tienen como antecedente los saltos con apoyo, cuyo objetivo es la orientación espacial y la postura correcta, realizada sin desplazamientos.

El ejercicio Paso-salto en *passé* cerrado: se realizará partiendo de sexta posición de piernas, donde la pierna que ejecuta el paso al frente se mantendrá extendida y punteada; al apoyarse será semiflexionada para despegar fuerte arriba y efectuar la extensión completa de pierna y pie en el vuelo, mientras la otra, se flexiona al frente quedando la punta del pie unida a la rodilla de la pierna de despegue. Los brazos pueden adoptar diferentes posiciones: segunda, preparatoria, o realizar movimientos de círculos por el frente.

La caída será en la misma pierna de despegue; suave, donde el contacto con el piso será primero con el metatarso y luego con el talón.

Salto trote: se ejecutará con un paso previo para el despegue, elevando las piernas alternas y flexionadas, con punteo de ambas; al bajar se extienden y caen en semiflexión para amortiguar la terminación del movimiento; tas rodillas van hacia fuera.

Los brazos pueden adoptar diferentes posiciones. Ejemplo: laterales (segunda, etc.) o movimientos en círculos al frente, cruzando los brazos .La vista se dirige al frente, las caderas y el tronco se mantienen al frente, partiendo del movimiento de la articulación coxofemoral.

Salto tijeras: se ejecutará partiendo de la sexta posición de piernas; se realiza un paso al frente punteado y semiflexionando las piernas, la que queda atrás es elevada al frente extendida y punteada, al bajar esta la de apoyo sube extendida y punteada, cambiando con la otra, manteniendo el tronco recto, cuidando la posición de las caderas y la vista al frente. Los brazos pueden adoptar diferentes posiciones al igual que en los saltos anteriores.

Figura 57

*Errores fundamentales*

* No realizar punteo de tos pies.
* No extender las piernas en el vuelo (salto tijeras).
* No mantener la posición de la cadera al frente.
* No cambiar las piernas en el vuelo.

Combinaciones sencillas: se realizarán teniendo en cuenta los requisitos ara cada ejercicio descrito anteriormente.

Las combinaciones primero serán sencillas (incluyendo dos elementos) a partir de su dominio, ir incluyendo otros elementos hasta llegar a as combinaciones programadas, donde se podrán incorporar otros elementos que sean dominado por las alumnas.

Se prestará atención a que estas combinaciones se ejecuten sin hacer interrupciones en la continuidad del ejercicio; se insistirá en el adecuado acoplamiento entre elementos, que facilite dicha continuidad.

La caída será en la misma pierna de despegue; suave, donde el contacto con el piso será primero con el metatarso y luego con el talón.

Salto trote: se ejecutará con un paso previo para el despegue, elevando las piernas alternas y flexionadas, con punteo de ambas; al bajar se extienden y caen en semiflexión para amortiguar la terminación del movimiento; tas rodillas van hacia fuera.

Los brazos pueden adoptar diferentes posiciones. Ejemplo: laterales (segunda, etc.) o movimientos en círculos al frente, cruzando los brazos. La vista se dirige al frente, las caderas y el tronco se mantienen al frente, partiendo del movimiento de la articulación coxofemoral.

Salto tijeras: se ejecutará partiendo de la sexta posición de piernas; se realiza un paso al frente punteado y semiflexionando las piernas, la que queda atrás es elevada al frente extendida y punteada, al bajar esta la de apoyo sube extendida y punteada, cambiando con la otra, manteniendo el tronco recto, cuidando la posición de las caderas y la vista al frente. Los brazos pueden adoptar diferentes posiciones al igual que en los saltos anteriores .

Figura 58

*Errores fundamentales*

* No realizar punteo de tos pies.
* No extender las piernas en el vuelo (salto tijeras).
* No mantener la posición de la cadera al frente.
* No cambiar las piernas en el vuelo.

Combinaciones sencillas: se realizarán teniendo en cuenta los requisitos para cada ejercicio descrito anteriormente.

Las combinaciones primero serán sencillas (incluyendo dos elementos) a partir de su dominio, ir incluyendo otros elementos hasta llegar a las combinaciones programadas, donde se podrán incorporar otros elementos que sean dominado por las alumnas.

Se prestará atención a que estas combinaciones se ejecuten sin hacer interrupciones en la continuidad del ejercicio; se insistirá en el adecuado acoplamiento entre elementos, que facilite dicha continuidad,

Los errores serán los mismos para cada ejercicio por separado, además, se insistirá en la continuidad del movimiento, o sea, la fluidez.

Es importante que el profesor tenga en cuenta que a través de las repeticiones y corrección se irá desarrollando en las alumnas la percepción de tiempo, espacio y esfuerzos musculares, lo que permitirá el aprendizaje y dominio de nuevos elementos más complejos.

En orden, otra temática importante lo constituyen los *ejercicios con instrumentos.* Este evento consiste en la coordinación de los movimientos del cuerpo o parte de él con una buena base de los ejercicios a manos libres, hasta lograr un mejor dominio del instrumento.

***Ejercicios con cuerdas***

La cuerda es el Instrumento seleccionado para el grado, ya que sirve de base para el manejo del resto de los instrumentos.

En la enseñanza de los ejercicios con cuerda, el profesor debe tener en cuenta que:

Su manipulación presenta gran dificultad debido a las características propias de este instrumento, el cual, a diferencia de los demás, es flexible, y adoptará determinada forma de acuerdo al movimiento que le imprima la alumna por medio de fa coordinación y diferenciación de los esfuerzos musculares.

El profesor debe aprovechar las habilidades que han desarrollado las alumnas en el salto de la suiza en grados anteriores o en los Juegos tradicionales de su localidad.

Se prestará atención a la postura correcta en la ejecución de los elementos técnicos, y a que conozcan los requerimientos propios de este instrumento, desde el punto de vista técnico.

En las clases, el instrumento puede ser de un material flexible, ya sea soga o cualquier otro que permita cumplir los requerimientos establecidos. Es conveniente que tenga determinado peso, ya que de ser muy ligero es muy difícil de controlar, en relación con el dibujo y el plano en que se mueve. La cuerda puede ser confeccionada por las propias alumnas.

Para determinar el largo se toma la cuerda por los extremos, se pisa en el centro con los dos pies unidos, y se llevan los extremos hasta las axilas.

Los grupos de ejercicios más significativos con la cuerda son:

1. Balanceos, circunducciones y movimientos en ocho.
2. Saltos y saltillos.
3. Lanzamientos y capturas.

Figura 59

La enseñanza de los ejercicios con este instrumento, se comenzará por la sujeción o agarre de la cuerda, que depende del elemento técnico de que se trate; estos son los siguientes:

1. Agarre de tres dedos: se tomará la cuerda con los dedos pulgar, índice y del medio, quedando los otros dos dedos librea. Este agarre se utiliza en los balanceos o movimientos de conducción.

Figura 60

1. Agarre suave con toda la mano (quedando sujetada por los dedos); se utiliza para pequeños saltillos y algunos lanzamientos.

Figura 61

1. Agarre fuerte con toda la mano (igual que el anterior pero fuerte): se utiliza para los saltos grandes, con la cuerda doblada y saltos dobles, así como captura de lanzamientos grandes.

A continuación se ofrecen algunas sugerencias de ejercicios en cada grupo, así como la descripción del movimiento.

Los balanceos y círculos o circunducción se caracterizan porque la cuerda es movida por transmisión del movimiento del cuerpo hacia el instrumento. Debe observarse armonía entre la cuerda y la acción motriz.

En este grupo de ejercicios la amplitud de los movimientos estará dada, fundamentalmente, por el correcto trabajo de brazos y tronco.

Estos movimientos de balanceos y círculos o circunducción pueden realizarse con la cuerda tomada por cada extremo con una mano, con la cuerda doblada en dos, tomada en una mano o en las dos, así como doblada en tres o cuatro, y por el centro con ambos extremos libres o tomada por un extremo con el otro libre.

Balanceos. Los balanceos, no son más que desplazamiento de la cuerda de un lado a otro en un plano frontal y sagital, con diferentes posiciones de piernas.

***Ejercicios***

1. Balance frontal con la cuerda abierta, sujeta con ambas manos. Desde la sexta posición de piernas, cuerda tomada por ambos extremos, uno en cada mano, ambos brazos flexionados hacia un lado, separar y elevar estos por el frente a la altura de los hombros; realizar semiflexión de piernas *(demiplié),* llevar la cuerda hacia el lado contrario, al final de la semiflexión, pasar por el frente en el inicio de otra semiflexión y terminar al otro lado, al final de la segunda semiflexión. La vista y la cabeza se mueven en la dirección de la cuerda.

*Errores fundamentales*

* Alterar la elevación de los brazos en los traslados.
* Agarre fuerte de la cuerda.
* No mantener el plano de la cuerda.

Las circunducciones son movimientos circulares de la mano, interviene la articulación de la muñeca al pasar por los tres ejes de. movimientos.

***Ejercicios***

1.Circunducción de muñeca en plano vertical lateral. Se realiza desde la, sexta posición de piernas, el brazo lateral realiza círculos verticales continuados, manteniéndolo extendido y flexible. La cuerda se tomará por ambos extremos con una sola mano, con agarre suave. Se cuidará la postura correcta, la vista y la cabeza seguirán el movimiento de la cuerda.

2.Circunducción de muñecas en plano vertical frontal. Desde cualquier posición de piernas, comenzar en la sexta posición, cuerda lomada por los extremos con una mano, el brazo extendido y flexible al frente, realizar circuios continuados. El agarre será suave con toda la mano .

Figura 62

Ambos movimientos pueden realizarse a favor o en contra de las manecillas del reloj.

*Errores fundamentales*

* No mantener la postura erguida del cuerpo.
* Agarre fuerte de la cuerda.
* Descuidar el plano de la cuerda (planos sagital y frontal).
* Flexionar demasiado el brazo.

***Saltos***

Este grupo es especifico de este instrumento, ya que no se concibe la cuerda sin saltos, considerándose estos cuando la alumna pase por encima de la cuerda en el transcurso del vuelo, o sea, la cuerda pasa por debajo del cuerpo, que se mantiene en línea vertical, con las piernas extendidas y punteadas.

La caída debe ser suave con semiflexión de piernas para amortiguar el movimiento. El agarre es fuerte para evitar que la cuerda pierda la figura.

Para la enseñanza de este elemento técnico, se realizará primeramente el agarre fuerte con toda la mano. Posteriormente, se harán movimientos de la cuerda de atrás al frente, cuidando que esta no haga ondulaciones en el aire, o sea, mantenga la figura (cuerda extendida), realizando semiflexión de piernas, después se pasa a la ejecución de los diferentes ejercicios de salto.

*Ejercicios*

1. Saltos con piernas unidas, con vuelta de la cuerda hacia delante. Se partirá de la sexta posición de piernas, cuerda tomada con las dos manos atrás, realizar semiflexión de piernas iniciando el movimiento de la cuerda hacia arriba y adelante, el despegue será fuerte para buscar la mayor altura, pasando la cuerda por debajo del cuerpo que estará completamente extendido con piernas unidas y punteadas, caer con semiflexión de piernas para iniciar nuevamente el despegue del siguiente salto.

*Errores fundamentales*

* No mantener la línea vertical del cuerpo.
* Flexionar las piernas en el vuelo.
* Flexionar demasiado los brazos.
* Agarre suave de la cuerda.

2. Saltos con pequeños desplazamientos. Se partirá de la sexta posición de piernas, en media punta, con cuerda tomada por los dos extremos detrás del cuerpo, realizar semiflexión con las dos piernas y despegar cayendo sobre una pierna, la otra elevada y flexionada a la altura del muslo con rodilla al frente y el pie punteado, en el momento del vuelo pasar la cuerda y continuar alternando tas semiflexiones con una y otra pierna, elevando siempre la contraria, mantener continuos los pases de la cuerda en cada momento del vuelo. La postura será, cuerpo en línea vertical, vista al frente, la pierna de despegue se mantendrá extendida en el vuelo y la caída será suave.

*Errores fundamentales*

* No pasar la cuerda en el momento máximo del vuelo.
* No elevar la pierna flexionada, elevando la punta del pie hasta el nivel de la rodilla.
* Agarre suave de la cuerda.
* No punteo de los pies en el vuelo.

Aparecen, por último, combinaciones sencillas, donde se aprecian algunos elementos fundamentales que brindan a las alumnas la posibilidad de desarrollar la creatividad, así como la Improvisación. Se pueden incorporar otros elementos aprendidos, que sean del dominio de estas.

Es importante que los elementos sean dominados por las alumnas de forma aislada y al combinarlos se observe la continuidad del movimiento, o sea, no se deben hacer interrupciones, ni pausas.

En la ejecución de los ejercicios, se prestará atención al trabajo de las manos en forma alterna y simultánea.

Los errores fundamentales serán los mismos que los planteados para los ejercicios a manos libres y con instrumento.

Además de las habilidades motrices deportivas programadas para esta unidad, se incluyen también como complemento necesario para una mejor interpretación y asimilación de los elementos técnicos, algunos conocimientos teóricos relacionados con los contenidos de las diferentes temáticas. Se incluyen los conceptos básicos del deporte» las reglas fundamentales de los ejercicios a manos libres y con la cuerda; esto debe posibilitar que las alumnas identifiquen los diferentes ejercicios y valoren la belleza y precisión de los movimientos que integran las selecciones que se presentan en las competencias donde participen.

También se debe incluir en las clases la información acerca de los resultados de las atletas más destacadas en el deporte dentro del ámbito nacional, provincial y municipal, haciendo resaltar sus méritos deportivos y actitudes relevantes relacionados con el cumplimiento de los principios revolucionarios, de manera, que contribuya al desarrollo de los sentimientos patrióticos de las estudiantes.

Para impartir los conocimientos teóricos, el profesor debe tener presente algunos aspectos, como son;

Los conceptos básicos se introducen paralelamente con el desarrollo de cada temática.

Las reglas fundamentales se trabajan simultáneamente con la impartición de las diferentes temáticas que conforman cada subunidad.

La información acerca de tas atletas más destacadas del deporte, el profesor debe mantenerla actualizada y puede trabajarla durante el desarrollo de toda la unidad.

Las reglas básicas que se deben impartir en los ejercicios a manos libres son las siguientes:

*Texto*

1.Características del área de trabajo.   
Tapiz: área que mide 12 x 2m,   
cubierta por una lona, donde no se puede estar con zapatos.

2. Características de las composiciones.

a) Deben tener variedad de ejercicios donde demuestre la destreza, habilidad y coordinación del movimiento.

b) Los desplazamientos deben ser variados dentro de los grupos fundamentales (giros, equilibrios, flexiones, olas, etc.).

3. Utilización del espacio.

a) La alumna debe desplazarse en todas las direcciones: al frente, atrás, diagonal.

4. Características de las selecciones.

a) Las selecciones individuales tienen una duración de 1 min a 1,30 min.

b) Las selecciones de conjunto tienen un tiempo de duración de 2 a 2,30 min.

c) Se penaliza cuando se viola el tiempo por exceso o por defecto.

*Temática*

Todas las temáticas ya que es la instalación propia de este deporte.

Combinaciones de los ejercicios a manos libres y con la cuerda.

Ejercicios a manos libres y con la cuerda

Ejercicios a manos libres y con la cuerda.

Ejercicios con la cuerda y a manos libres.

Para los ejercicios con Instrumento, fundamentalmente la cuerda, se trabajarán las reglas siguientes:

*Texto*

1. Características del Instrumento.

a) Puede ser de cáñamo o fibra sintética.

b) Prohibida la utilización de mangos de madera; se puede anudar en los extremos o reforzar con material antideslizante.

c) El largo es proporcional a la estatura de fa alumna, pisándola en el centro de la cuerda hasta las axilas.

2. Manipulación de la cuerda

a)No puede rozar el piso ni el cuerpo a menos que lo exija la composición.

b) Se debe mantener en el espacio sin ondulaciones.

c) Debe existir un equilibrio entre el trabajo de la mano derecha y la Izquierda.

d) Se penaliza la pérdida o caída del instrumento.

*Temática*

Ejercicios con cuerda. Sujeción

Sujeción***.***

Balanceos, circunducciones y saltos.

Combinaciones.

Balanceos, circunducciones y saltos.

Combinaciones.

Balanceos, circunducciones y saltos.

Combinaciones.

Balanceos, circunducciones y saltos.

Combinaciones.