

RESUMEN

La Concentración Deportiva de Pichincha brinda la formación de Gimnasta Rítmicas siendo una modalidad deportiva que mezcla ejercicios de ballet y danza tiene muchas complicaciones en la técnica, es un deporte artístico y de iniciación temprana, carece de preparación física y técnica siendo un eje fundamental al igual que la música, el ritmo, coordinación y concentración.

Se aplicó una guía metodológica de clases de ballet para mejorar la técnica de la gimnasia ritma la que se aplicó durante tres meses de trabajo, encontrando como resultado un mejoramiento de un 29.67% se determina que el ballet es muy importante en el desarrollo de la técnica en la gimnasia rítmica, para mejorar su conciencia corporal al igual que música - ritmo, acrobacias, equilibrios, rotaciones y saltos elementos que se evalúan de forma periódica y a nivel de competencias, el estudio realizado es de suma importancia para la formación de nuevas gimnastas, porque el ballet desarrolla varias habilidades que la gimnasia rítmica no las puede desarrollar solo con un entrenamiento diario.

La guía metodológica de ballet, propone que el ballet y la gimnasia rítmica se trabaje de forma periódica y constante para mejora los programa de entrenamientos en la Concentración Deportiva de Pichincha desde edades tempranas.

PALABRAS CLAVES:

- Ballet
- Gimnasia Rítmica

ABSTRACT

The Sports Concentration of Pichincha provides the training of rhythmic gymnast being a sport that mixes ballet and dance exercises has many complications in the technique, is an artistic sport and early initiation, lacks physical and technical preparation being a fundamental axis as well than music, rhythm, coordination and concentration.

A methodological guide of ballet classes was applied to improve the technique of rhythmic gymnastics which was applied during three months of work, finding as a result an improvement of 29.67% it is determined that the ballet is very important in the development of the technique in rhythmic gymnastics, to improve your body awareness as well as music - rhythm, acrobatics, balances, rotations and jumping elements that are evaluated periodically and at the level of competences, the study carried out is very important for the training of new gymnasts, because the ballet develops several skills that rhythmic gymnastics can not develop only with a daily training.

The ballet methodological guide, proposes that ballet and rhythmic gymnastics work periodically and constantly to improve the training program in the Pichincha Sports Concentration from an early age.

KEYWORDS:

- Ballet
- Rhythmic gymnastics