



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN
Y TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA
CENTRO DE POSTGRADOS
TRABAJO DE TITULACIÓN, PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TEMA: EL BALLETO EN EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA DE LA
GIMNASIA RÍTMICA EN NIÑAS DE 12 A 14 AÑOS QUE ASISTEN A LA
CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA**

AUTOR: LCDA. TAPIA BONILLA, JOHANNA NOEMI

DIRECTOR: MSC. ALOMOTO MERA, MARIA DE LOS ANGELES

SANGOLQUÍ 2020



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA
CENTRO DE POSGRADOS
CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, “EL BALLETO EN EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA DE LA GIMNASIA RÍTMICA EN NIÑAS DE 12 A 14 AÑOS QUE ASISTEN A LA CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA”, fue realizado por la señora TAPIA BONILLA, JOHANNA NOEMI, el mismo que ha sido revisado en su totalidad, analizado por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto, cumple con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 9 de Septiembre del 2019

MSC. MARIA DE LOS ÁNGELES ALOMOTO MERA



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y

TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSGRADOS

AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD

Yo, **TAPIA BONILLA JOHANNA NOEMI**, con cédula de ciudadanía C.C. N° **1719252262**, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación **“EL BALLET EN EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA DE LA GIMNASIA RÍTMICA EN NIÑAS DE 12 A 14 AÑOS QUE ASISTEN A LA CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA”**, es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas. Consecuentemente el contenido de la investigación mencionada es veraz.

Sangolquí, 21 de Enero del 2020

.....
TAPIA BONILLA, JOHANNA NOEMI

C.C. 1719252262



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSGRADOS

AUTORIZACIÓN

Yo, **TAPIA BONILLA JOHANNA NOEMI**, con C.C. N° **1719252262** autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: **"EL BALLETO EN EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA DE LA GIMNASIA RÍTMICA EN NIÑAS DE 12 A 14 AÑOS QUE ASISTEN A LA CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA"**, en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

Sangolquí, 21 de Enero del 2020

.....
TAPIA BONILLA, JOHANNA NOEMI

C.C. 1719252262

DEDICATORIA

Mi tesis se la dedico al forjador de mi camino, a mi padre Celestial por haberme dado la oportunidad de vivir dándome siempre la fuerza, la sabiduría y valor necesario para terminar mi posgrado y regalarme una familia maravillosa.

Con todo mi amor a mi compañero de vida, Santiago por creer en mí, por tu confianza y apoyo. Este proyecto no fue fácil, pero estuviste motivándome y con cada uno de tus detalles lograste que esto fuera más fácil cada día.

Gracias Mami por ser ese pilar importante y por demostrarme siempre tu amor incondicional formándome con buenos sentimientos, hábitos y valores lo cual me ayudó a salir adelante en momentos difíciles, te lo agradezco de todo corazón el que estés conmigo.

A mi padre que a pesar de que no estás aquí, sé que este momento hubiera sido tan especial para ti como lo es para mí.

Dedico también este éxito académico a mis amados hijos: Jhoel y Sophie por ser la razón de mi existir, sin ustedes no tendría las fuerzas de levantarme cada día y ser mejor persona, gracias por haberme dado la inspiración de seguir formándome profesionalmente y seguir adelante.

Sofy por ser una buena amiga y compañera que con su buena onda y ocurrencias ha estado ahí para la elaboración de este trabajo de tesis. El tiempo sigue pasando y ahí estas, hemos estado en las buenas y malas para culminar juntas este posgrado.

Mishelita que con su lógica matemática hace que la estadística sea más fácil.

Y no me puedo ir sin antes decirles, que sin ustedes a mi lado no lo hubiera logrado, les agradezco a todos ustedes con todo mi alma el haber llegado a mi vida y el compartir momentos agradables y momentos tristes, pero esos momentos son los que nos hacen crecer y valorar a las personas, los quiero mucho.

TAPIA BONILLA, JOHANNA NOEMI

AGRADECIMIENTO

Expresar mi más profundo agradecimientos al Personal Docente y Administrativo de la UNIVERSIDAD DE FUERZAS ARMADAS – ESPE- que me dieron la oportunidad de acrecentar la formación académica, especialmente al Doctor Enrique Chávez, y la Magister María Alomoto por estar muy pendiente de mi proyecto y evolución profesional, por confiar en mí, por el apoyo que me brindaron, por los consejos y las largas tutorías.

De la misma manera quiero expresar mi sinceros agradecimientos a la Magister Mónica Cabezas Metodóloga de la Concentración Deportiva de Pichincha de la ciudad de Quito quien confiando en el desarrollo de este trabajo brindo su apertura y colaboración y a todo el personal que labora en esta prestigiosa Institución, por brindarme la apertura y poder ejecutar este proyecto,

Gracias.

TAPIA BONILLA, JOHANNA NOEMI

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN.....	I
AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD.....	II
AUTORIZACIÓN.....	III
DEDICATORIA	IV
AGRADECIMIENTO	VI
RESUMEN.....	XIV
ABSTRACT.....	XV
CAPÍTULO I.....	16
INTRODUCCIÓN A LA INVESTIGACIÓN	16
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	16
1.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	18
1.2. OBJETIVOS	18
1.2.1. OBJETIVO GENERAL	18
1.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	18
1.3. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA	19
1.4. HIPÓTESIS	21
1.4.1. HIPÓTESIS DE RELACIONES DE CAUSALIDAD.....	21
1.5. VARIABLES DE INVESTIGACIÓN	21
1.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE	21
1.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE	21
1.5.3. VARIABLES AJENAS.	21

1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	22
1.7. TIPO DE INVESTIGACIÓN	24
1.7.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	24
1.7.2. NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN	24
1.8. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	24
1.8.1. POBLACIÓN	24
1.8.2. MUESTRA.....	24
1.9. FUENTES, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	25
1.10. PLAN DE ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	26
1.11. RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	26
1.11.1. FUENTES	26
1.11.2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	27
1.11.3. EVALUACIÓN DE LA PRUEBA TÉCNICA RESULTADOS PARTE 1.....	27
1.12. TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS.....	28
CAPÍTULO II	29
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	29
2.1. HISTORIA DE LA GIMNASIA RÍTMICA	29
2.2. OBJETIVO DEL BALLE EN LA GIMNASIA RÍTMICA.....	29
2.3. EL BALLE Y SU SENTIDO DEL MOVIMIENTO	30
2.3.1. CONDICIONES FUNDAMENTALES QUE INFLUYEN SOBRE EL MOVIMIENTO CORPORAL.....	31
2.3.2. LA TÉCNICA DEL BALLE	33
2.3.3. EL RITMO EN EL BALLE	34

2.4. LA CONCEPCIÓN DE LA ESFERA DEL MOVIMIENTO EN LA GIMNASIA	34
2.4.1. DIVISIÓN DE ESPACIO SOBRE EL TAPETE	35
2.4.2. TRAYECTORIA DEL ESPACIO PERSONAL DE LA GIMNASTA	36
2.4.3. TRAYECTORIAS EN EL ESPACIO PERSONAL.....	36
2.5. TÉCNICA DE LA GIMNASIA RÍTMICA	37
2.5.1. MÚSICA Y RITMO	37
2.5.2. CAMBIOS DINÁMICOS	38
2.6. EXPRESIÓN CORPORAL	38
2.6.1. ACROBÁTICOS	39
CAPITULO III	47
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	47
3.1. ANÁLISIS DE RESULTADOS PRE Y POST TEST CATEGORÍA 11-12 AÑOS	47
3.1.1. MÚSICA - RITMO	47
3.1.2. ACROBÁTICOS	48
3.1.3. EQUILIBRIO	49
3.1.4. ROTACIONES.....	50
3.1.5. SALTOS	51
3.1.6. BALLET	52
3.1.7. COMPARACIÓN DEL PRE TEST Y POS TEST CATEGORÍA 11-12 AÑOS	53
3.2. ANÁLISIS DE RESULTADOS PRE Y POST TEST CATEGORÍA 13-14 AÑOS	54
3.2.1. MÚSICA – RITMO	54
3.2.2. ACROBÁTICOS	55

3.2.3. EQUILIBRIO	56
3.2.4. ROTACIONES.....	57
3.2.5. SALTOS	58
3.2.6. BALLET	59
3.3. ANÁLISIS DE RESULTADOS PRE Y POST TEST CATEGORÍA 13-14 AÑOS	60
3.3.1. COMPARACIÓN DEL PRE TEST Y POS TEST CATEGORÍA 13-14 AÑOS	60
3.4. ANÁLISIS DE RESULTADOS EN PORCENTAJE DE MEJORA EN LA CATEGORÍA 11-12 AÑOS...61	
3.4.1. PORCENTAJE DE MEJORA DEL PRE TEST Y POS TEST CATEGORÍA 11-12 AÑOS.....61	
3.5. ANÁLISIS DE RESULTADOS EN PORCENTAJE DE MEJORA EN LA CATEGORÍA 13-14 AÑOS..62	
3.5.1. PORCENTAJE DE MEJORA DEL PRE TEST Y POS TEST CATEGORÍA 13-14 AÑOS.....62	
CAPITULO IV	64
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	64
4.1. ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS RESULTADOS	64
4.2. CONCLUSIONES.....	65
4.3. RECOMENDACIONES	67
CAPITULO V	69
PROPUESTA DE PLAN DE BALLET PARA EL MEJORAMIENTO DE LA TECNICA EN LA GIMNASIA RITMICA	69
5.1. INTRODUCCIÓN	69
5.2. JUSTIFICACIÓN	70
5.3. OBJETIVOS.....	71
5.3.1. OBJETIVO GENERAL:.....	71

5.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:.....	71
5.4. FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA.....	71
5.4.1. FACTIBILIDAD TÉCNICA.....	71
5.4.2. FACTIBILIDAD ECONÓMICA.....	72
5.4.3. FACTIBILIDAD DEL LUGAR.....	72
5.5. DESCRIPCION DE LA PROPUESTA.....	72
5.7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE.....	73
5.7.1. METODOLOGÍA.....	73
5.7.2. VARIANTES.....	73
5.8. CUADRO DE CONTENIDOS	74
6.9. FORMATO PARA NÓMINA DE ASISTENCIA	77
6.9.1.PLANIFICACIONES SEMANALES REALIZADAS	77
6. BIBLIOGRAFÍA	98
7. ANEXOS	99

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	22
TABLA 2 DIRECCIONES DE ORIENTACIÓN EN EL ESPACIO	35
TABLA 3 SALTOS DEL GRUPO 1: DIFICULTAD Y PENALIZACIÓN.....	44
TABLA 4 SALTOS DEL GRUPO 2: DIFICULTAD Y PENALIZACIÓN	44
TABLA 5 GUÍA PARA CREAR COMBINACIONES DE PASOS DE BALLET.....	45
TABLA 6 PUNTOS DE MEJORA EN CADA ACTIVIDAD	53
TABLA 7 PUNTOS DE MEJORA EN CADA ACTIVIDAD CATEGORÍA 13-14	61
TABLA 8 CUADRO DE CONTENIDOS PARA PROPUESTA	74
TABLA 9 PRUEBA TÉCNICA PARTE 1 INICIAL UNIDAD N°3	75
TABLA 10 PLANIFICACIÓN SEMANA 1	77
TABLA 11 PLANIFICACIÓN SEMANA 2	79
TABLA 12 PLANIFICACIÓN SEMANA 3	80
TABLA 13 PLANIFICACIÓN SEMANA 4	82
TABLA 14 PLANIFICACIÓN SEMANA 5	83
TABLA 15 PLANIFICACIÓN SEMANA 6	84
TABLA 16 PLANIFICACIÓN SEMANA 7	87
TABLA 17 PLANIFICACIÓN SEMANA 8	89
TABLA 18 PLANIFICACIÓN SEMANA 9	91
TABLA 19 PLANIFICACIÓN SEMANA 10	92
TABLA 20 PANIFICACIÓN SEMANA 11	94
TABLA 21 PLANIFICACIÓN SEMANA 12	95

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1 VALIDEZ DE ROTACIONES	43
FIGURA 2 MÚSICA-RITMO: CATEGORÍA 11-12	47
FIGURA 3 ACROBÁTICOS: CATEGORÍA 11-12.....	48
FIGURA 4 EQUILIBRIO: CATEGORÍA 11-12	49
FIGURA 5 ROTACIONES: CATEGORÍA 11-12	50
FIGURA 6 SALTOS: CATEGORÍA 11-12	51
FIGURA 7 BALLET: CATEGORÍA 11-12.....	52
FIGURA 8 MÚSICA-RITMO: CATEGORÍA 13-14	54
FIGURA 9 ACROBÁTICOS: CATEGORÍA 13-14.....	55
FIGURA 10 EQUILIBRIO: CATEGORÍA 13-14	56
FIGURA 11 ROTACIONES: CATEGORÍA 13-14	57
FIGURA 12 SALTOS: CATEGORÍA 13-14	58
FIGURA 13 BALLET: CATEGORÍA 13-14.....	59
FIGURA 14 PRUEBA TÉCNICA PARTE 1: CATEGORÍA 13-14	60
FIGURA 15 PORCENTAJE DE MEJORA: CATEGORÍA 11-12	61
FIGURA 16 PORCENTAJE DE MEJORA: CATEGORÍA 13-14	62

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't 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

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN A LA INVESTIGACIÓN

1. Planteamiento del problema

La técnica de la gimnasia rítmica deficiente en las niñas de 12 a 14 años de la Contracción Deportiva de Pichincha está generando un mayor gasto energético y deficiencia en las bases técnicas de los elementos de la gimnasia rítmica, con un bajo rendimiento deportivo durante sus entrenamientos diarios, es importante un trabajo de la técnica del ballet como base de la gimnasia rítmica para lograr un mejor gesto técnico que lo graba mediante repeticiones, considerado un deporte muy técnico, de impacto intenso, elevado, exigiendo una fortaleza física y mental de alto grado.

Para la formación de la gimnasia rítmica es primordial el desarrollar la técnica del ballet mediante el cual se lograra el desarrollo de una conciencia corporal, favoreciendo un progresivo control del cuerpo, en la edad de 12 a 14 años la niña logra ya una conciencia corporal en giros, saltos y lanzamientos al igual que la flexibilidad, la fuerza y desplazamientos. Esto prepara a la niña para su desarrollo corporal idóneo para la adquisición de nuevas habilidades específicas en la rutinas de con elementos y de manos libres de la gimnasia rítmica.

Es impórtate destacar que una gimnasta debe dominar y ensayar más de alguna técnica de ballet, tales como: jazz, danza moderna y contemporánea las mismas que contribuyen la preparación física, adquiriendo un estilo e indudablemente es la base de la técnica en la gimnasia rítmica será el ballet el que es parte de la calificación de muchas series y ejercicios utilizados en la gimnasia rítmica.

El Licenciado Luis Cordobés (Entrenador de Gimnasia Rítmica En la Concentración Deportiva de Pichincha) menciona que “La gimnasia rítmica, en el país tiene varias problemáticas debido a la falta de técnica adecuada para la formación de la gimnasia rítmica, actualmente se trabaja con una entrenadora en todas las categorías, por esta razón las niñas deben trabajar en algún momento solas, parte de esta problemática obstruye el desarrollo técnico idóneo del aprendizaje.

En cuanto el ballet es un eje fundamental de trabajo diario y constante para el desarrollo de este deporte que van de la mano, pero los entrenadores nos han obligado a dejar de lado cosas importantes como esta”.

Para la formación de la técnica en la gimnasia rítmica es primordial el desarrollo del ballet debe ir conjuntamente en la preparación física determinando un eje lineal, del manejo muscular, movimientos kinestésicos correctos logrando adquirir conciencia corporal en las edades de 12 a 14 años, viviendo esto como parte de la problemática en las participaciones internacionales del Ecuador.

Durante la participación en el sudamericano de gimnasia rítmica certamen que fue organizado por la Federación Ecuatoriana de Gimnasia el 1 de agosto del 2017, con el aval de la Confederación Sudamericana de la disciplina y fue fundamental para mejorar el nivel competitivo de las gimnastas en la región se puede verificar que el nivel juvenil se encuentra en mejor forma en su nivel técnico que en las demás categorías, esto nos proporciona una alerta las bases que se están formando técnicamente no se están desarrollando, fortaleciendo y preparando de la mejor manera, el nivel técnico de nuestras deportista tiene varias falencias a nivel e iniciación, donde el desarrollo técnico

debería ser el más idóneo. (FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE, 2018)

Desarrollando el ballet se fortalecerá la técnica de la gimnasia rítmica logrando que los elementos y rutinas coreográficas se califiquen con puntuaciones más eficaces, en otros países se inicia a los 4 años de edad donde se prioriza el trabajo lúdico como base para a futuro desarrollar un mejor gesto técnico disciplinario correcto que a futuro permitirá incrementar en la técnica de la gimnasia rítmica empleando los elementos más complejos como los saltos, ejercicios en los cuales se observara en el detalle la exactitud del ballet.

1.1. Formulación del problema

¿El ballet mejora la técnica de la gimnasia rítmica en niñas de 12 a 14 años de edad que asisten a la Concentración Deportiva de Pichincha?

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Como incide el ballet en el mejoramiento de la técnica en la gimnasia rítmica en niñas de 12 a 14 años de la Concentración Deportiva de Pichincha.

1.2.2. Objetivos específicos

- Evaluar la técnica de la gimnasia rítmica mediante una prueba técnica (PARTE 1) estandarizada en niñas de 12 a 14 años.
- Elaborar un plan de ballet para el mejoramiento de la técnica en la gimnasia rítmica de acuerdo a las categorías por edades y dificultad de sus elementos el mismo

que se aplicara en sus entrenamientos diarios en niñas que asisten de manera regular a la (CDP).

- Evaluar luego de la aplicación del plan de ballet para determinar la mejora de la técnica.

1.3. Justificación e importancia

La base de la Gimnasia Rítmica, inicia con el ballet y sus generadores fueron profesores de ballet, coreógrafos, y no instructores deportivos como se creía. Efectivamente la Gimnasia Rítmica se presenta como gimnasia rítmica moderna las prácticas se muestran en salones no deportivos ni de piso adecuado como hoy en día los escenarios deportivos de la gimnasia, los implementos que usaban las deportistas, eran direccionados al arte (cintas, aro y pelota) eran un concurso mas no una competencia.

Los países líderes a ni Durante la participación del Ecuador en el sudamericano de gimnasia rítmica certamen que fue organizado por la Federación Ecuatoriana de Gimnasia (FEG) el 1 de agosto del 2017, con el aval de la Confederación Sudamericana de la disciplina y fue fundamental para mejorar el nivel competitivo de las gimnastas en la región se puede verificar que el nivel juvenil se encuentra en mejor forma en su nivel técnico que en las demás categorías, estos nos proporciona una alerta las bases que se están formando técnicamente no se están desarrollando, fortaleciendo y preparando de la mejora manera, el nivel técnico de nuestras deportista tiene varias falencias a nivel e iniciación, donde el desarrollo técnico debería ser el más idóneo.

El ballet se fortalecerá la técnica de la gimnasia rítmica logrando que los elementos y rutinas coreográficas se califiquen con puntuaciones más eficaces. La potencia mundial

en Gimnasia Ritma continua siendo Rusa, Lituania, Ucrania, Rumania, Bulgaria por, (O' Farrell, A. y A. Santos.1983) y (Lic. Caridad Débora Renova Suárez1, 2011).

La Competencia Suramérica Organizada en la ciudad de Guayaquil, cuenta con la participación de países invitados como: Brasil, Argentina, Bolivia, Chile, Colombia y Ecuador asistiendo aproximadamente 200 deportistas, el equipo Argentino se destacó por su brillante participación, dejando una sensación para seguir adelante al equipo del Ecuador quien se hizo acreedor de medalla de bronce en la modalidad cuerda de la división de 11 y 12 años al igual q en la categoría 9. 10 años en conjunto manos libres.

La gimnasia rítmica es una disciplina deportiva que conjuga movimientos corporales, acompañado por música, y ballet permitiendo la elegancia en los movimientos al fusionarse con los aparatos como: aro, cuerda, pelota, mazas, cinta y manos libres, esta competencia puede ser individual o grupal, donde se demuestra el montaje coreográfico y técnico sobre el tapete.

Ha llegado el momento de instaura un nuevo plan de ballet se considera como parte importante de la formación en la técnica de la gimnastas rítmicas sin dejar de lado su preparación física, psíquica y social. Según los resultados obtenidos a nivel mundial, las niñas inician su formación a partir de los 3 años de edad fomentando una formación de disciplina de manera lúdica pero encaminado de manera idónea al deporte con siete años de edad las niñas siente lo que puede llegar hacer una futura competencia.

El montaje coreográfico que parte del ballet es la limpieza idónea en la técnica de la gimnasia rítmica, donde se enfocada en sus rodillas y puntas estiradas es una aspecto fundamental del ballet.

A través de la práctica del ballet la gimnasia rítmica adquiere una condición física, muy necesaria para la ejecución de las cinco posiciones fundamentales de las extremidades inferiores y sus variantes tienen el objeto de “rotar” las piernas “hacia afuera”, condición indispensable para lograr un mejor equilibrio y ampliar el recorrido de las extremidades en las elevaciones de las piernas al igual que sus saltos, giros, y desplazamientos completamente limpios adquiriendo una puntuación correcta, por otro lado el ballet influye de manera positiva en el eje corporal por el cual se mantiene la columna vertebral completamente rígida, y este, es precisamente la base fundamental del ballet los ejercicios son destinados a la mejora del tono muscular, muy necesarios para la elevación que se realiza en la gimnasia rítmica en los equilibrios, ejercicios para aprender la técnica del giro y series de saltos.

1.4. Hipótesis

1.4.1. Hipótesis de relaciones de causalidad

La aplicación de una guía metodológica de (Ballet) de acuerdo a las edades y nivel de aprendizaje, ayudara al mejoramiento de la técnica en la gimnasia rítmica, en las edades de 12 a 14 años que asisten a la Concentración Deportiva de Pichincha

1.5. Variables de investigación

1.5.1. Variable independiente

Guía metodológica de Ballet

1.5.2. Variable dependiente

Técnica de la Gimnasia Rítmica

1.5.3. Variables ajenas.

- Categoría en edades de competencia
- La edad se controló de acuerdo a la categoría de competencia 11 – 12 años y 13 – 14 años edad, según la categoría de competencia.
- La aplicación de la guía metodología se la realiza en las tarde en un horario de 16h30 a 15h30 en la instalaciones de la concentración deportiva de pichincha por un tiempo de 3 meses.

1.6. Operacionalización de las variables

En la siguiente tabla se detalla la operacionalización de las variables evaluadas: variables, concepto e instrumentos utilizados.

Tabla 1

Operacionalización de variables

VARIABLES	CONCEPTO	INSTRUMENTOS
INDEPENDIENTE El Ballet	La técnica del ballet es la base de la formación deportiva para la gimnasia rítmica, las niñas que practican constantemente pueden desarrollar con mayor facilidad las capacidades coordinativas es decir su equilibrio, ritmo y movimiento kinestésicos, es	Cualitativa Guía Metodológica del Ballet

Continua
→

decir ubicándose de mejor manera
en el espacio.

DEPENDIENTE

Técnica de la
Gimnasia Rítmica

La gimnasia rítmica es una forma deportiva que junta movimientos de danza, ballet y gimnasia con el manejo de algunos elementos como mazas, pelota, cinta, cuerda o aro.

Este deporte se ejecuta competencias como demostraciones donde la gimnasta direcciones su coreografía con música manteniendo el ritmo y frecuencia de en sus movimientos, ejecutando realizando un montaje sobre el tapete con o sin aparato.

Prueba técnica de
resultados PARTE 1

1.7. Tipo de investigación

1.7.1. Enfoque de la investigación

El presente estudio es de tipo cuasi experimental, porque su propósito es aplicar la guía metodológica de (Ballet) en el mejoramiento de la técnica en la gimnasia rítmica en niñas de la Concentración Deportiva de Pichincha.

De existir un alto grado de relación las variables anteriores mencionadas, la utilidad de este estudio se verá demostrada que gracias al (Ballet) la técnica de la gimnasia rítmica mejora en las niñas de las categorías 11-12 años y 13 - 14 años de edad.

1.7.2. Nivel de la investigación

El nivel de exploración será de tipo correlacional su análisis será cualitativo sobre la mutua relación para saber cómo se puede comportar el (Ballet) al verificar la aplicación sobre la técnica en el gimnasia rítmica.

1.8. Población y muestra

1.8.1. Población

La población considerada en esta investigación está conformada por las niñas de 11 a 14 años de edad que constituida en dos categorías, de la Concentración Deportiva de Pichincha. La misma que corresponde a un promedio de 30 niñas.

1.8.2. Muestra

Las niñas que asiste de forma permanente a los entrenamientos de la Concentración Deportiva de Pichincha, seleccionadas en forma aleatoria.

Para la realización de las tareas es necesario el empleo de diversos métodos de investigación. En el nivel teórico se emplearon:

- Analítico-sintético, permitirá aportar los fundamentos teóricos en la elaboración de la guía metodológica del (Ballet) en el desarrollo de la técnica en la gimnasia rítmica en niñas de 11 a 14 años establecidas en dos categorías que asisten a la Concentración Deportiva de Pichincha.
- Inductivo ya que se incorporará e interpretará el contexto del campo de acción y responderá a las preguntas del problema planteado mediante la recolección de datos.

1.9. Fuentes, Técnicas e Instrumentos

La propuesta indicada en la (Prueba Técnica Resultados PARTE 1) De Gimnasia Rítmica (BFAGR) se materializó siguiendo el proceso que se especifica la técnica y la calidad de los movimientos, que la gimnasta ejecute en su rutina ya sea individual o grupal.

Evaluar de manera específica las diferentes capacidades implícitas en el rendimiento gimnástico.

El perfil motor de la gimnasta en 3 niveles:

- Básico
- Medio
- Avanzado

Este registro artístico de la gimnasia rítmica lo utilizan a nivel europeo considerando un implemento muy útil para facilitar una valoración de calidad de los entrenamientos.

Para la valoración en la técnica del (Ballet) se elabora con (La Prueba Técnica PARTE

1) la que nos permitirá valorar la calidad y técnica de los movimientos técnicos en la ejecución individual y durante el montaje coreográfico.

1.10. Plan de Análisis de la información

La técnica que se utilizara en la investigación será la guía de observación para la evaluación del Ballet cualitativa en el proceso de la técnica en la gimnasia rítmica, según la Prueba técnica (Parte 1) tabla estandarizada.

El producto se analiza a través de la estadística descriptiva el proceso de los datos obtenidos mediante gráficas y tablas, se analizará los valores esperados emitiendo conclusiones y recomendaciones.

1.11. Recolección de la información

A lo largo de la selección de datos se analiza y registra el proceso de investigación, tomando en cuenta todas las herramientas utilizadas.

Se aplicó el pre test señalado en el cronograma para valorar la técnica de las gimnastas y el post test para valorar la técnica de las gimnastas con la aplicación de la guía metodológica del ballet durante tres meses de trabajo constante.

Las valoraciones serán realizadas por la autora, la entrenadora permanente de las gimnastas al igual que el control y orientación en la investigación.

Los datos de la información provienen de las siguientes fuentes.

1.11.1. Fuentes

- Fundamentos primarios: Datos obtenidos directamente de los participantes
- Fundamentos secundarios: Libros, revistas científicas, etc.

1.11.2. Técnicas e instrumentos

- Prueba Técnica de Resultados (Parte 1):
 - Música y Ritmo
 - Acrobáticos
 - Equilibrio
 - Rotación
 - Saltos
 - Ballet

1.11.3. Evaluación de la Prueba Técnica Resultados PARTE 1

La ejecución técnica se evalúa con el valor de calidad, que en adelante se simboliza con VC y aumenta de 0 – 4 puntos. Si es necesaria una calificación más puntual, el evaluador puede otorgar incrementos de medio punto.

Los valores serán asignados de acuerdo a la calidad de los movimientos ejecutados en la rutina de manos libres según se especifica a continuación:

0 = No completado. El elemento que se intenta no es reconocible.

1 = El elemento que se intenta es apenas reconocible. Ejecución Técnica mala, incorrecta posición del cuerpo (Postura) o caída.

2 = Las características técnicas esenciales han sido logradas. Pobre técnica y ejecución, paso o salto.

3 = El elemento es mostrado con buena técnica y ejecución; es controlado. Puede ser introducido en un ejercicio de competición.

4 = El elemento es mostrado con muy buena técnica y ejecución. No hay errores de

desarrollo ni finalización.

- En el puntaje VC=3, la gimnasta demuestra que ya está preparada para una competencia con ejercicios obligatorios
- El puntaje VC=4, muestra que la gimnasta está preparada para una competencia internacional, donde se aplica la tabla de habilidades adquiridas. (FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE, 2018)

1.12. Tratamiento y análisis estadístico de los datos

Los datos obtenidos a lo largo de la investigación se revisara en forma cuantitativa y cualitativamente mediante la creación de tablas y gráficos, luego se analizará los resultados obtenidos en la Prueba Técnica resultados PARTE1 por las gimnastas que asisten constantemente a las Concentración Deportiva de Pichincha.

Con esos resultados, se realizó un análisis interpretativo en el que se explicará la relación existente entre las variables.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Historia de la Gimnasia Rítmica

La base de la Gimnasia Rítmica se inicia por el ballet sus inicios se dan con la bailarina Isadora Duncan quién deja el tutú y las puntas por bailar con telas. Partiendo de una coreografía clásica, la Gimnasia Rítmica se dio a conocer como gimnasia rítmica moderna sus puesta en escena es esentaciones y repasos se realizaba en salas de teatros y conciertos no coliseos deportivos, los implementos a utilizar por las protagonistas, eran más cercanos al arte (cintas, aro y pelota en combinaciones) eran consideradas concursos mas no una competencia.

2.2. Objetivo del ballet en la Gimnasia rítmica

El ballet es el movimiento, básico de la gimnasia rítmica, lo que significa, la interacción de esfuerzo y espacio (según Laban) por mediación del cuerpo. Los movimientos corporales trazan formas en el espacio y los impregna el esfuerzo, es decir, la energía viene de la inspiración del deportista que surge de la gama de impulsos, intensiones y deseos, a medida que desarrolla la conciencia corporal y del ambiente, descubriendo que el cuerpo debe convertirse en instrumento sensible para posibilitar que se manifieste la interrelación entre el mundo interior y exterior. (Vicencio, 2017)

Uno de los objetivos del ballet en la gimnasia rítmica es ayudar al mejoramiento de la técnica, hallando una relación corporal, en la barra del ballet podemos encontrar una fuente de conocimientos básicos pero muy importantes para la familiarización con la

disciplina lo que nos permite lograr una disciplina aprendiendo a ejecutar con precisión los pasos básicos del ballet.

La capacidad de movimiento en las niñas que inician en la gimnasia rítmica, se aplica un procedimiento similar a las niñas de 12 a 14 años de edad, experimentando la liberación del flujo natural del movimiento influyendo en la actividad de la creatividad y ejerciendo un eje sobre su personalidad. (Guimaraes, Hernández, & Rodríguez, 2015).

El desarrollo del lenguaje técnico de la gimnasia rítmica va de la mano con el lenguaje del ballet clásico, empleando la forma y movimiento específicos desde la cabeza a los pies sus pasos codificados, siguen un patrón de expresión corporal y rítmica acompañado de la música.

2.3. El ballet y su sentido del movimiento

La expresión y el movimiento junto con las consideraciones sobre metas y métodos educacionales, la creatividad construye en un proceso intelectual, desarrollar el sentido del movimiento del cual todos estamos dotados, en medida mayor o menor, es de suma importancia de las sensaciones motrices combinadas con las que surgen de la interacción del esfuerzo y el cuerpo en el espacio. Los movimientos físicos que aparecen confusos en el ritmo del esfuerzo, las formas espaciales y la ejecución corporal no refuerzan la sensibilidad para el movimiento y la capacidad de crear en el movimiento ni la capacidad de crear en el movimiento. (AMERICAN BALLET THEATRE, 2015)

El conocimiento de la organización y el sentido de la cualidad de las unidades de movimiento, a menudo creadas libre y espontáneamente, de manera que nuestras acciones físicas se tornen lo bastante específicas como para quedar impresas en las

niñas gimnastas y de esta manera pueda obtener una experiencia psicofísica del movimiento.

Se debe desarrollar su sentido Kinestésicos igualmente sutil (el sentido por el cual percibimos el esfuerzo muscular, el movimiento y la posición del espacio). Por medio del sonido de la música tratamos de refrenar el sentido de la audición, mediante la interacción de formas y figuras que podamos formar con nuestro cuerpo mediante la elaboración de rutinas previamente establecidas, donde se da la aparición de la forma artística, sin embargo el problema puede generarse en el modo de estimular las reacciones sensoriales y desarrollar la capacidad para diferencias en la variedad de matices más delicados en las sensaciones, o incluso una única sensación.

Esto demuestra la importancia que durante los entrenamientos de las gimnastas la clase de ballet permitiendo desarrollar los movimientos kinestésicos logrando una autoconciencia en el medio social y objetivos, los movimientos corporales debe partir de nuestro estilo personal de características del movimiento que posean validez universal y representen.

2.3.1. Condiciones fundamentales que influyen sobre el movimiento corporal.

El cuerpo en la gimnasia rítmica es el instrumento de expresión corporal, en forma de arte como la danza, con el fin de establecer cierta base para el entrenamiento y la disciplina corporal, sería útil rever algunas funciones naturales del cuerpo humano y de los procesos fisiológicos y psicológicos que las gobiernan. Las siguientes consideraciones revisten importancia en la gimnasia rítmica:

- La tensión.- tracción y relajamiento alternados presente en todas las acciones neuromusculares.
- La expansión y contracción del tórax al respirar.
- El carácter dinámico del equilibrio requerido en la postura erguida.
- El movimiento contrario de y piernas en la locomoción.
- La flexibilidad de articulaciones.
- Posiciones de los brazos al flexionar, girar, saltar y movimientos ondulantes mediante una serie de articulaciones. (Hombros, codos, muñecas y dedos).

El ballet da movimientos muy importantes que abarca las propiedades físicas de los movimientos en gimnasia para mejorar la técnica los mismos que modelan cual fuera una alfarero con su arcilla imprimiendo intensidad, ritmo, tensión coherencia formal, en una palabra, expresión vital, destreza y conocimiento convirtiendo en es acciones y movimientos en habilidades donde el peso, tiempo, espacio activando movimientos, desempeñando un papel de importancia con su capacidad mental y física obteniendo un menor gasto energético.

El gasto de la energía consciente o inconscientemente, con el objetivos fundamental de mantener la técnica limpia a pesar de llegar el esfuerzo físico surgiendo del impulso, deseo intencionado, estado de ánimo y pulsiones internas al momento que se manifiesta el movimiento de nuestro cuerpo. (Guimaraes, Hernández, & Rodriguez, 2015)

Al crecer deportivamente se adquiere cierto dominio de combinaciones en las rutinas si mayor esfuerzo mejorando aptitudes específicas mejorando la forma habitual de

ejecutarlas, el ballet como parte de los entrenamientos diarios provoca varias respuestas en el esfuerzo personal.

Los componentes mentales, físicos y emocionales del movimiento en el ballet permiten acciones definidas del cuerpo en la gimnasia rítmica dando formas dotadas de sentido en el espacio, brindando a la gimnasta una experiencia estimulante, una oportunidad de acrecentar su sensibilidad por lo tanto los ejercicios no solo tendrán que ser rítmicos, dinámicos y claros en su forma ejecutándose con conciencia interior de toda la forma del movimiento.

El pensamiento en función del movimiento esto estimulara la creatividad en variaciones desarrollando contrastes así como nuevas transiciones, de este modo el vocabulario de movimiento.

2.3.2. La técnica del Ballet

La evolución técnica en el ballet va unida a una comprensión del contenido de movimientos. Se trata de un proceso lento con muchos estadios de maduración en donde cada etapa debe lograr una unidad de acción, pensamiento y sentido.

El ballet incluye movimientos complejos, la elección de los que se acentúan y cultivan, entre ellos, depende del tipo de técnica que ayudara adquirir experiencia específica en la ejecución, para un estilo determinado, lo que ayudara a direccionar a las gimnastas el elemento más acorde en el que van a trabajar como, cuerda, aro, pelota y clavav, desarrollando ejercicios fundamentales para el dominio corporal; esto permite alcanzar un alto grado de destrezas en la forma particular de movimiento.

El ballet cuyo fin en la gimnasia rítmica permite la toma de conciencia y reafirmar su propia potencialidad, aprender, relacionar y aumentar la capacidad de respuesta y habilidades liberando el estilo según pautas específicas, pero de ninguna manera puede ser caóticamente libre. (Esquivel, 2013)

2.3.3. El Ritmo en el Ballet

El arte del movimiento y particularmente el ballet depende de un principio uniforme de la unidad rítmica, la cualidad intrínseca del ritmo es la repetición periódica y cada hecho periódico o rítmico muestra aspectos de configuración estructural y habilidades coordinativas como kinético - dinámico. El cuerpo con sus diversas partes, modifica la pauta rítmica de acuerdo con el modo en que se lo utilice para producir el movimiento.

2.4. La Concepción de la esfera del movimiento en la gimnasia

Todo movimiento tiene lugar al trasladarse el cuerpo o parte del cuerpo de una posición espacial a otra, empleando desplazamientos con códigos descubriendo el punto exacto en el que comienza el movimiento, la unión de estos códigos junto con el movimiento toma el nombre de “trayectoria” por la que se desplaza el movimiento.

El cuerpo se mueva o esté detenido, lo rodea el espacio. Alrededor del cuerpo está la “esfera del movimiento” o kinesfera, cuya circunferencia puede alcanzarse con las extremidades, fuera de esa esfera inmediata está el espacio más amplio o “general” en el que las gimnastas puedan alejarse de la postura originaria. Tiene que pisar fuera de los bordes de su esfera inmediata y crear otra nueva posición a partir de su nueva postura, es decir en otras palabras, que transfiere lo que podría denominarse su “esfera personal” a otro lugar del espacio general, en realidad, nunca sale, nunca sale de su esfera personal

de movimientos, en consecución cuando las gimnasta ejecutan varios pasos asía adelante lleva asía adelante su esfera en movimiento donde la técnica de ser de mayor calidad para la elaboración de la rutina con una calidad de movimiento en el espacio en general, según la distancia de sus pasos, donde su postura siempre en frente teniendo inmediata conciencia de su nueva postura como base de su esfera ya a partir de ella elaborar sus próximos movimientos. (CLUB ELEGUA, 2016)

2.4.1. División de espacio sobre el tapete

Como medio simple de orientación en el espacio conocemos tres dimensiones.

Tabla 2

Direcciones de orientación en el espacio

Dirección	Dirección Opuesta
Alta	Profunda
Derecha	Izquierda
Hacia adelante	Hacia atrás

Fuente: (Knirsch, 2010)

Las gimnastas en relación con su cuerpo, tiene las direcciones y sus opuestas irradian del centro de la esfera del movimiento eta conciencia corporal se logra con el mejoramiento de su técnica, donde se produce la intercesión de las direcciones, logrando una división del espacio más diferenciada de la que se obtiene dividiendo en direcciones dimensionales y diagonales, donde se podrá evaluar en una futura rutina de

entrenamiento lo que nos permitiera evaluar la técnica con el trabajo del ballet, donde las líneas oblicuas hacia el punto central de los bordes del tapete se enmarcaba las dimensiones y direcciones de la rutina previamente elaborada.

2.4.2. Trayectoria del espacio personal de la gimnasta

El espacio y la división relacionada con el cuerpo móvil demuestra que cada extremidad puede moverse desde cualquier de los puntos de orientación, los movimientos en las rutinas siguiendo la trayectoria en línea recta o levemente curva estos punto requieren el trabajo de ondas de cuerpo para las rutinas de las gimnastas, por ejemplo el brazo no puede cumplir directamente la trayectoria desde derecha y adelante hacia izquierda y atrás, el brazo por consiguiente debe circunvalar al cuerpo, por supuesto que pasando muy cerca de él, tanto como sea posible de modo de mantener la dirección central. Todas las trayectorias que pasan por el centro deben efectuarse a los largo de esas líneas ligeramente curvas. (Fernández, 2018)

Todas las trayectorias que pasan por el centro de gravedad deben cumplirse en líneas recta (aunque no necesariamente) los movimientos fluidos de las gimnastas tienen costumbre de redondear en las esquina del tapete valiéndose de movimientos ligeramente curvos distintos de los movimientos angulares que consisten en unas combinación de líneas exactas o de las que acentúan abruptamente los puntos de orientación, se reconocerán fácilmente algunos diseños fundamentales.

2.4.3. Trayectorias en el espacio personal.

La transferencia de la esfera de movimiento de un sitio a otro, mediante cualquier número deseado de movimientos, puede efectuarse en línea recta o por trayectorias

curvas también se puede saltar y, de ese modo, transferir la esfera de movimiento a un sitio nuevo.

En los saltos donde los brazos cuentan un papel importante para la técnica la esfera personal del movimiento eleva momentáneamente sobre el suelo, los altos en direcciones diametrales y diagonales contribuyen las trayectorias a través del espacio general.

Después de cada salto logra una nueva postura manteniendo la técnica y la correcta postura. (Cervera, 2014)

Los saltos en direcciones diametrales y diagonales contribuyen a elevar postura o se alcanza un nuevo lugar, en la esfera del movimiento no solo puede transferirse los movimientos en todas direcciones, así como secuencia de direcciones pueden ejecutarse con diferentes extensiones, normales, cuando la direcciones implicadas en el movimiento están al alcance directo de las partes activas del cuerpo, bajo cuando la extensión no llega a la mitad de la norma de los amplios y extendidos movimientos las gimnasta ejecuta su rutina ejecutando la trayectoria marcada por su coreógrafo en las competencias individuales y en manos libres

2.5. Técnica de la Gimnasia Rítmica

2.5.1. Música y Ritmo

Ritmo

Los movimientos corporales están vinculados con la exactitud musical destacando los acentos y compases; los dos proporcionan el ritmo y el tiempo durante la rutina coreográfica.

Al desarrollar los movimientos fuera de los estacatos o fuera de tiempo en el compás, son penalizados.

Ejemplos:

- Si el estacato musical no fue considerado en la rutina.
- En el tiempo que la música o el estacato está fuera de la rutina coreográfica.
- En el caso de que el tiempo musical cambia y la gimnasta está con los movimientos fuera de tiempo con velocidad y ritmo. (FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE, 2018)

2.5.2. Cambios Dinámicos

- La eficacia, fortaleza, rapidez y la potencia de los movimientos responde a los cambios dinámicos y a los cambios en la velocidad métrica. La gimnasta demuestra que en cada uno de sus montajes coreográficos los componentes del movimiento del cuerpo y la música van de acuerdo en los cambios musicales y de ritmo en el estilo que la coreografía se esté representando.
- La música en el movimiento interviene el volumen, tiempo el estilo musical cambiando el vigor en el estilo coreográfico.

2.6. EXPRESIÓN CORPORAL

Es la unión de la intensidad, la delicadeza, gracia y estilo de los movimientos que van junto de la expresión facial y corporal de la gimnasta.

- Extensa intervención de la totalidad del cuerpo las que dotan de carácter los movimientos extensos y estilizados.

- Anuncian emociones de estímulo musical con una expresión facial y corporal.
- Los acentos musicales y corporales van de la mano con los movimientos.
- Desarrollan delicadeza en los desplazamientos corporales.
- Ejecutan extensiones corporales de gran amplitud.

2.6.1. Acrobáticos

Equilibrio

Tipos de complejidad en la estabilidad corporal:

- Estabilidad sobre el pie: plano o releve
- Estabilidad corporal sobre otra parte del cuerpo.
- Estabilidad en movimiento

Características de Base:

A. Estabilidad sobre el pie

a. Ejercicios encima del metatarso o dedos (relevé) y en pie plano

b. Determinar evidentemente la postura corporal en la posición final o inicial y al ejecutar la rutina.

- Un segundo fijado en la forma
- Con mínimo 1 elemento Técnico del aparato ejecutado de acuerdo con su definición en las Tablas #3.3, #3.4.

- Si la postura correcta está bien definida y gesto técnico de la rutina se realiza en forma idónea la postura y si la postura corporal es insuficiente, la estabilidad se penalizara en la ejecución técnica

B. Estabilidad Corporal Sobre Otra Parte Del Cuerpo.

- a. Efectúa en otra sección corporal
- b. El cuerpo determinado y evidentemente una conciencia corporal en la ejecución del equilibrio demostrando estabilidad corporal.

C. Estabilidad en Movimiento

- a. Movimientos realizados con finura y elegancia, continuos y segmentados durante la rutina.
- b. Forma claramente definida. -Todas las partes corporales relevantes están en la posición correcta en el mismo instante de tiempo.

Las Dificultades en la estabilidad corporal deben realizarse con un elemento Técnico Fundamental o No-Fundamental de Aparato. La Estabilidad que no esté combinada con un mínimo de una habilidad Técnica Fundamental específica de cada aparato y un componente de los grupos Técnicos No-Fundamentales de aparatos no será válidos como Dificultad. (Dietrich, Jurgen, Ostrowsky, & Rost, 2012)

Los componentes Técnicos (Fundamentales o No-Fundamentales) se contabilizan cuando la estabilidad corporal está fijada por un segundo.

La pierna de base totalmente estirada o doblada no cambia la puntuación en la estabilidad corporal.

En las Dificultades de Estabilidad corporal deben estar cerca de la cabeza superior al tren inferior superando un ángulo de 180° aproximadamente

En la rutina de la gimnasta puede ejecutar una Dificultad con “Tour Lento”, de 180° o más, en relevé o en pie plano Valor: 0.10 puntos en pie plano / 0.20 puntos en relevé + el valor del elemento de Dificultad.

El «Tour Lento» tiene que comenzar a ejecutarse una vez la posición inicial de la Dificultad se ha fijado y sin más de $\frac{1}{4}$ de rotación en cada impulso. Una rotación que resulta de un único impulso cancela el valor de la Dificultad. (el “Tour Lento” no se considera como una rotación corporal). Durante las dificultades con “Tour Lento” el cuerpo no puede “rebotar” (con un movimiento hacia arriba y abajo del tronco y los hombros). Esta técnica incorrecta cancela el valor del “Tour Lento” (+ falta de ejecución). (FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE, 2018).

No se aprueba ejecutar un “Tour Lento” en la rodilla, en los brazos la estabilidad corporal en un “Tour Lento” con o sin no son válidas.

La estabilidad en un Fouetté es considerada dificultad de Equilibrio en un mínimo de tres figuras similares o distintas al realizar en releve con barra o apoyo de talón, con o sin apoyo de las manos, con un mínimo de un rotación, el equilibrio tiene que ser evidente con un acento claro. Se demanda la ejecución de un elemento Técnico Fundamental o No-Fundamental en cualquier fase durante la dificultad. (Knirsch, 2010)

- Es primordial sostener la posición corporal perpendicular del tórax y la postura plana de la pierna que se encuentra en ejecución.

La lista de dificultades de estabilidad corporal (T), referida en el Anexo **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.**, describe los tipos de estabilidad o equilibrios corporales con la calificación obtenida en la ejecución en rutina, indicando cada una de las figuras cómo se debe ejecutar el ejercicio.

Rotaciones

Rotaciones:

- Rotaciones sobre el pie: relevé (Giro) o pie plano
- Rotaciones sobre otras partes del cuerpo

Todas las Dificultades de Rotación han de tener las siguientes características de base: mínimo una rotación de base de 360° con la forma fijada y bien definida (excepto las Dificultades de Rotación # 6, 9,17: base 180°).

La figura determinada que la gimnasta adquiere la posición idónea y sostiene a fijada como mínimo en la ejecución de la rotación de base; es una alteración leve o igual a un error en la ejecución.

Si el momento de la ejecución de la rutina la figura o el gesto técnico no es visible para los jurados o no se mantiene la dificultad o el elemento no es válido.

La Rotación se calificara según el número de rotaciones ejecutadas. Si se ve esto interrumpido o se fusiona con saltos el valor de los giros o rotaciones realizadas será acertada las rotaciones efectuadas antes de la interrupción.

Las giros y rotaciones tienen deben estar enlazadas con un elemento Técnico Fundamental específico.

Las series de piruetas se realizan con un giro seguido del otro, sin que estos tengan interrupción y con apoyo del talón. Cada pirueta será calificada por separado (menos para la composición de “Fouettés”).

 360°	 360°	 360°
Válido	Válido	Válido
 360°	 Menos de 360°	 360°
Válido	No Válido	Válido

Figura 1 Validez de rotaciones

Fuente (FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE, 2018)

Saltos

Variaciones con dificultades en los saltos:

- Firme y definida durante la elevación.
- Elevación del salto para demostrar los elementos correspondientes.

El momento de ejecutar el salto si este no tiene la altura necesaria para identificar figura de los elementos definidos no será aprobado como dificultad y tendrá sanción en la ejecución.

La serie de saltos consta de dos o más saltos iguales continuos, realizados con o sin un paso dependiendo del tipo de salto. Los saltos ejecutados en la rutina son considerados como una Dificultad (ver Tabla 5.2).

En el Anexo **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.**, se describe la variedad de saltos con el valor de cada uno y la manera en que deben ser desarrollados.

Nota de Dificultad (D): Los jueces D evalúan las dificultades, aplicando una nota parcial describiendo las penalizaciones, respectivamente:

Tabla 3

Saltos del grupo 1: dificultad y penalización

Dificultad	Mínimo/Máximo	Penalización 0.30
Dificultades Corporales	Mínimo 3: Las 9 de valor más alto se contabilizan	Menos de 1 Dificultad de cada grupo corporal (equilibrio, salto, rotación) penalización por cada grupo ausente. Menos de 3 dificultades corporales realizadas
Si la BD se repite o el elemento Técnico del Aparato se ejecuta de forma idéntica durante la BD, la dificultad repetida no es válida (no penaliza)		
"Tour Lento" equilibrio	Máximo 1	Más de 1
Combinación pasos de danza	Mínimo 1	Ausencia mínimo 1

Fuente: (FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE, 2018)

Tabla 4

Saltos del grupo 2: dificultad y penalización

Dificultad	Mínimo/Máximo	Penalización 0.30
Elementos dinámicos con rotación	Mínimo 1	Ausencia mínimo 1

Continúa 

Dificultad de Aparato

Mínimo 1

Ausencia mínimo 1

Fuente: (FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE, 2018)

Ballet

Combinación de Pasos de Ballet

- Un paso Técnico Fundamental
- Se inicia con un mínimo de ocho segundos que se inician con el movimiento de danza en el ritmo o estilo que la entrenadora ha preparado la rutina; los pasos de ballet deben ser claramente definidos y visibles durante la el montaje coreográfico.
- El ritmo y tiempo deben ir de la mano con el acorde y acentos musicales
- Los lanzamientos de piernas en saltos aumenta la amplitud y la variedad de movimientos (pequeño, mediano, grande).

Tabla 5

Guía para crear combinaciones de pasos de ballet

Pasos de danza continuos y enlazados, como por ejemplo:

- Cualquier paso de danza clásica
- Cualquier paso de danza de bailes de salón
- Cualquier paso de danza folclórica
- Cualquier paso de danza moderna

Enlazados de forma lógica y fluida sin paradas innecesarias o movimientos preparatorios prolongados

Continua



Variedad en los niveles, direcciones, velocidad y modalidades del movimiento (incluyendo el posible paso por el suelo), y no movimientos simples atravesando el practicable (como caminar, marcar el paso, correr) con manejo del aparato.

Creados con patrones rítmicos diferentes con el aparato en movimiento durante la totalidad de la combinación (diferentes planos/ejes, direcciones y niveles).

Con desplazamiento parcial o completo.

Fuente: (FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE, 2018)

La rutina de gimnasia debe tener pasos básicos de ballet de la misma manera debe ser ejecutada en un máximo de 1 minuto 20 segundos la que puede estar ejecutada en el estilo que danza que el entrenador haya determinado, puede fusionar ritmos de jazz, tango, samba ritmos a la preferencia y estilo de la deportista lo que le permita expresar y determinar una rutina pulida y determinada.

CAPITULO III

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1. Análisis de resultados pre y post test Categoría 11-12 años

Resultados comparativos obtenidos en el Prueba Técnica Resultados PARTE 1 de la categoría 11-12 años que asisten periódicamente a la Concentración Deportiva de Pichincha.

3.1.1. Música - Ritmo

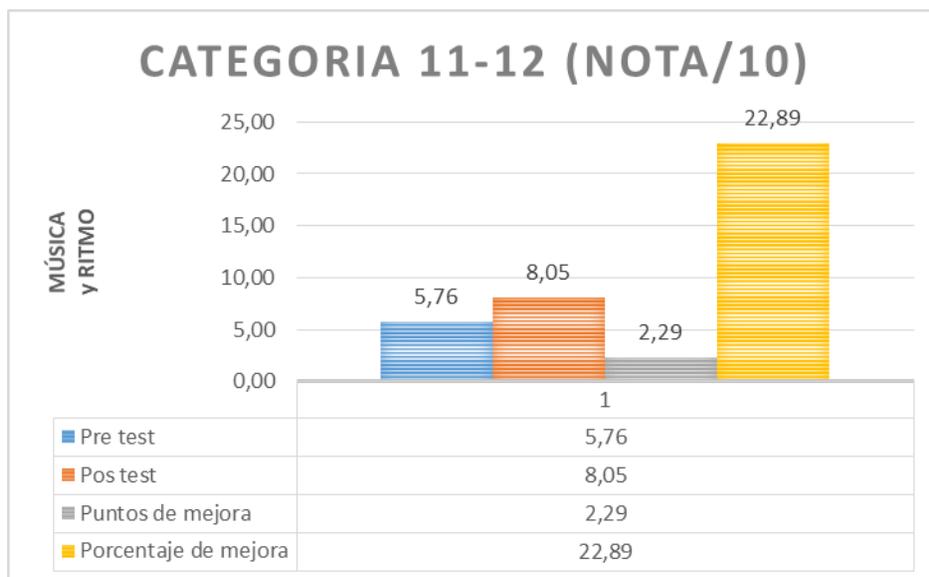


Figura 2 Música-Ritmo: Categoría 11-12

La Figura 2 revela, que las gimnastas de la categoría 11-12 años sin realizar las clases de ballet en música – ritmo presenta una evaluación de (5,76 puntos) en el pre test, mientras que al aplicar las clases de ballet la prueba técnica PARTE 1 proyecta una puntuación más elevada de (8,05 puntos) en el pos test, en comparación al pre test,

es decir que se eleva (2,29 puntos) demostrando de manera clara el mejoramiento con el (22,89%) en música y ritmo durante sus rutinas de manos libres.

3.1.2. Acrobáticos

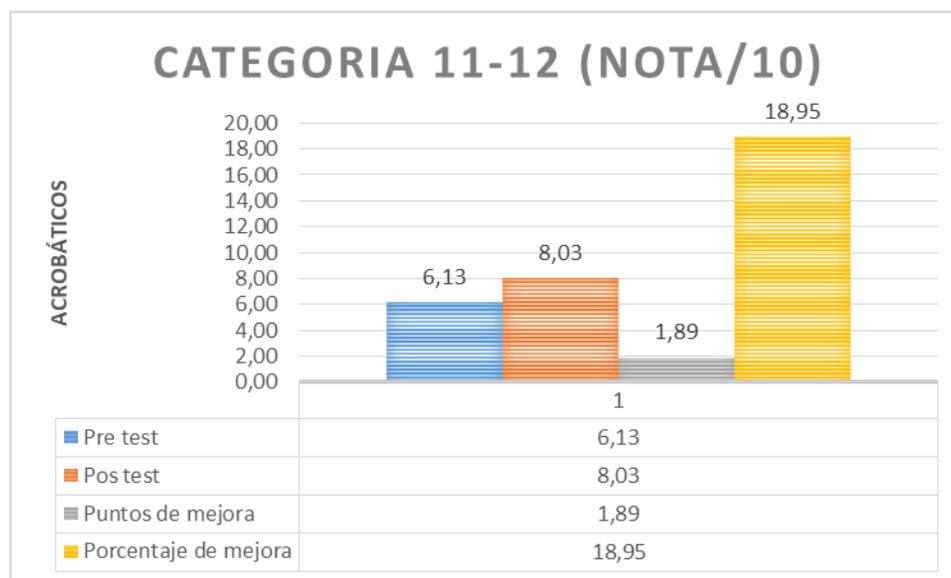


Figura 3 Acrobáticos: Categoría 11-12

La Figura 3 revela que las gimnastas de la categoría 11-12 años sin realizar las clases de ballet en elementos acrobáticos presenta una evaluación de (6,13 puntos) en el pre test, mientras que al aplicar las clases de ballet la prueba técnica PARTE 1 proyecta una puntuación más elevada de (8,03 puntos) en el pos test, en comparación al pre test, es decir que se eleva (1,89 puntos) demostrando de manera clara el mejoramiento con el (18,95%) en música y ritmo durante sus rutinas de manos libres.

3.1.3. Equilibrio

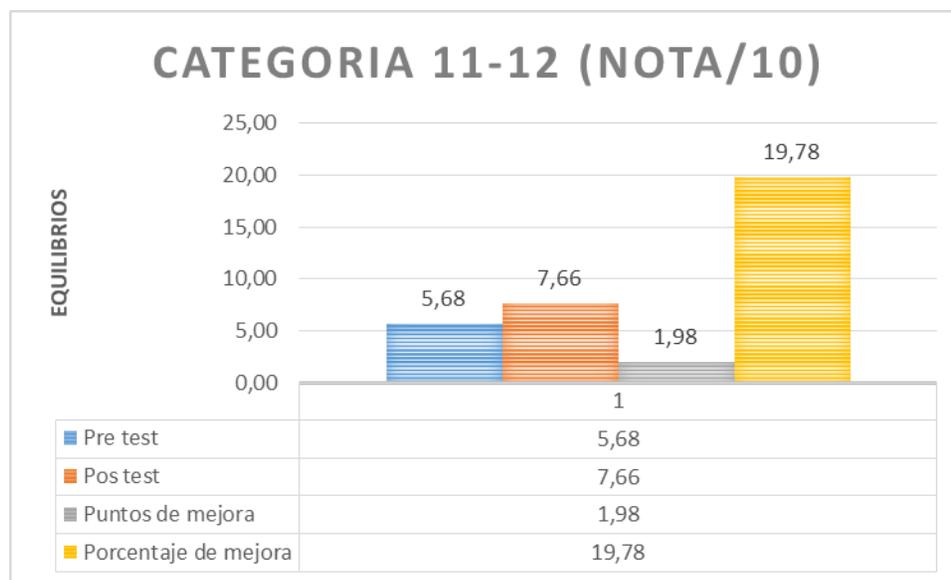


Figura 4 Equilibrio: Categoría 11-12

La Figura 4 revela, que las gimnastas de la categoría 11-12 años sin realizar las clases de ballet en elementos de equilibrio presenta una evaluación de (5,68 puntos) en el pre test, mientras que al aplicar las clases de ballet la prueba técnica PARTE 1 proyecta una puntuación más elevada de (7,66 puntos) en el pos test, en comparación al pre test, es decir que se eleva (1,98 puntos) demostrando de manera clara el mejoramiento con el (19,78%) en música y ritmo durante sus rutinas de manos libres.

3.1.4. Rotaciones

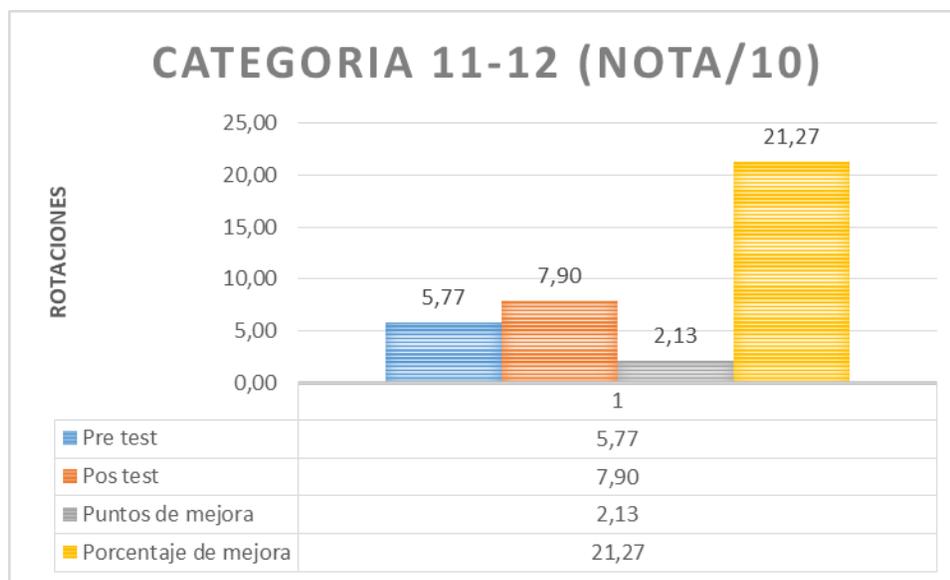


Figura 5 Rotaciones: Categoría 11-12

La Figura 5 revela, que las gimnastas de la categoría 11-12 años sin realizar las clases de ballet en elementos de rotación presenta una evaluación de (5,77 puntos) en el pre test, mientras que al aplicar las clases de ballet la prueba técnica PARTE 1 proyecta una puntuación más elevada de (7,90 puntos) en el pos test, en comparación al pre test, es decir que se eleva (2,13 puntos) demostrando de manera clara el mejoramiento con el (21,27%) en música y ritmo durante sus rutinas de manos libres.

3.1.5. Saltos

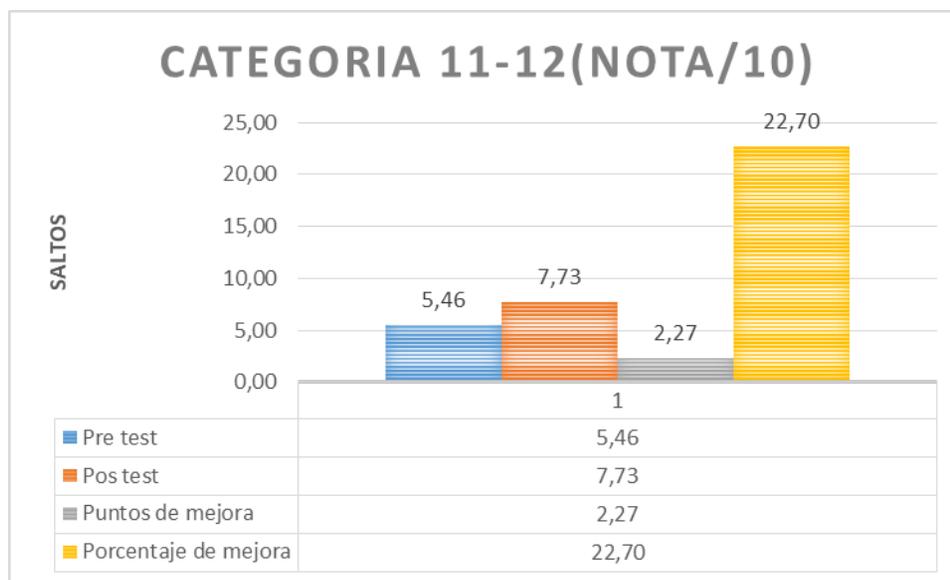


Figura 6 Saltos: categoría 11-12

La Figura 6 revela, que las gimnastas de la categoría 11-12 años sin realizar las clases de ballet en elementos de saltos presenta una evaluación de (5,46 puntos) en el pre test, mientras que al aplicar las clases de ballet la prueba técnica PARTE 1 proyecta una puntuación más elevada de (7,73 puntos) en el pos test, en comparación al pre test, es decir que se eleva (2,27 puntos) demostrando de manera clara el mejoramiento con el (22,70%) en música y ritmo durante sus rutinas de manos libres.

3.1.6. Ballet

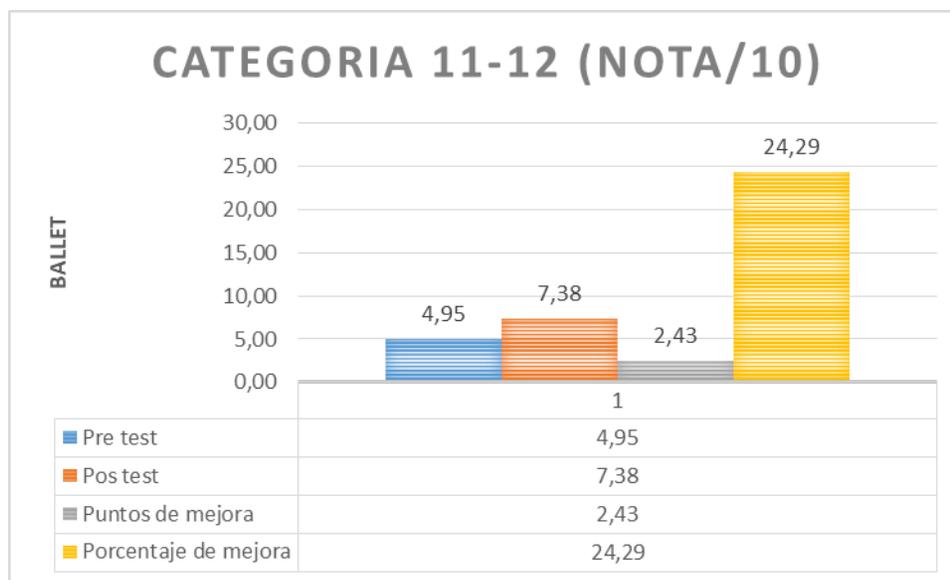


Figura 7 Ballet: Categoría 11-12

La Figura 7 revela, que las gimnastas de la categoría 11-12 años sin realizar las clases de ballet en elementos ballet presenta una evaluación de (4,95 puntos) en el pre test, mientras que al aplicar las clases de ballet la prueba técnica PARTE 1 proyecta una puntuación más elevada de (7,38 puntos) en el pos test, en comparación al pre test, es decir que se eleva (2,43 puntos) demostrando de manera clara el mejoramiento con el (24,29%) en música y ritmo durante sus rutinas de manos libres.

3.1.7. Comparación del Pre test y Pos test Categoría 11-12 años

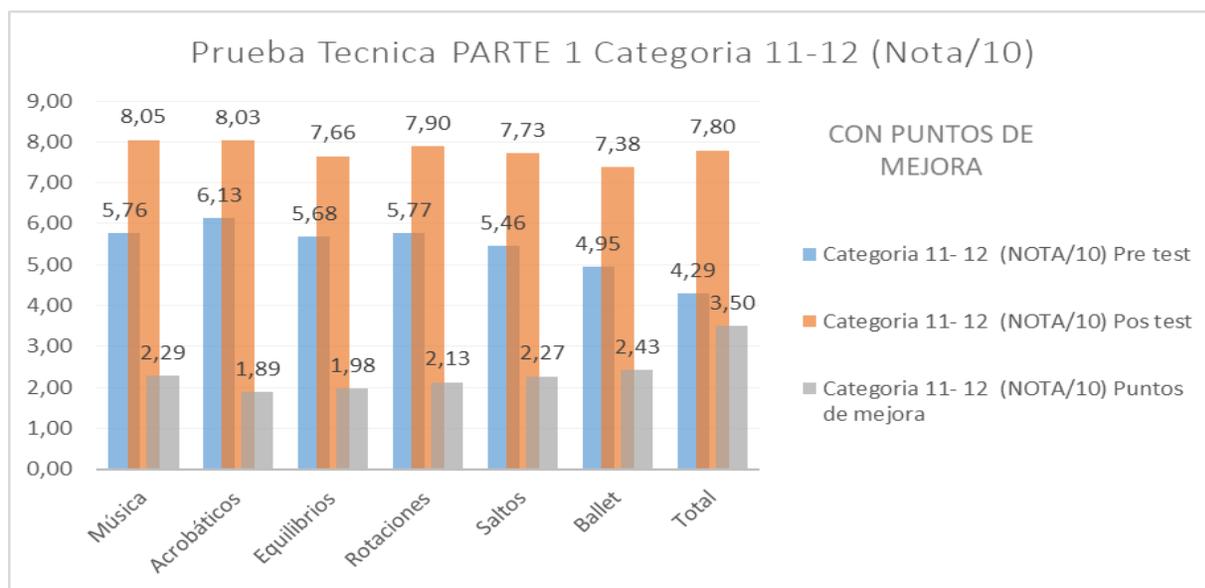


Figura 8 Prueba técnica PARTE 1: Categoría 11-12

DESCRIPCIÓN

La Figura 8 revela, que las gimnastas de la categoría 11-12 años sin realizar las clases de ballet en los elementos de Música, Acrobáticos, Equilibrios, Rotaciones, Saltos y Ballet presenta una evaluación baja, mientras que al aplicar las clases de ballet la prueba técnica PARTE 1 proyecta una puntuación más elevada en el pos test, en comparación al pre test.

Tabla 6

Puntos de mejora en cada actividad

Música	Acrobáticos	Equilibrios	Rotaciones	Saltos	Ballet
2.29	1,89	1,98	2,13	2,27	3,50

3.2. Análisis de resultados pre y post test Categoría 13-14 años

Resultados comparativos obtenidos en el Prueba Técnica Resultados PARTE 1 del pre test y pos test de las niñas que asisten periódicamente a la Concentración Deportiva de Pichincha.

3.2.1. Música – Ritmo

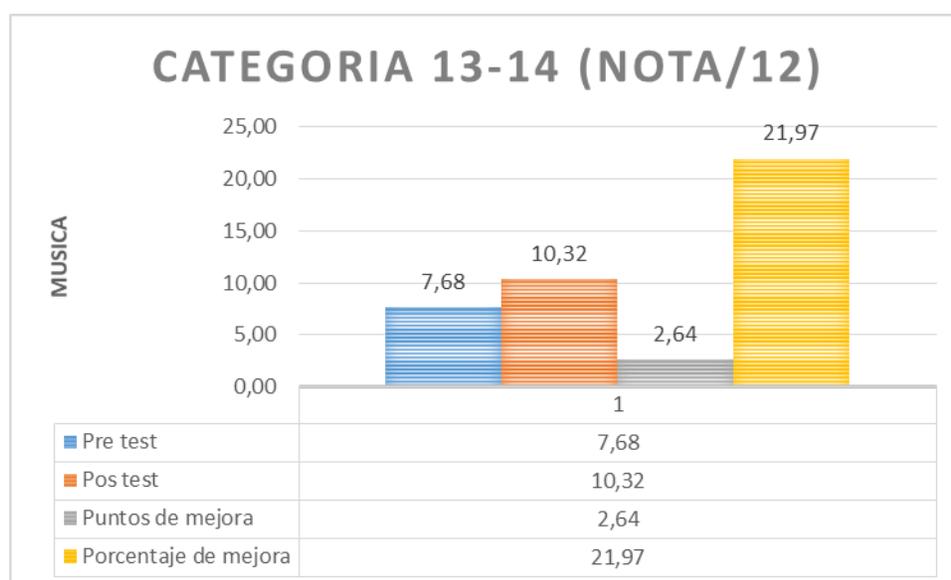


Figura 9 Música-Ritmo: Categoría 13-14

La Figura 9 revela, que las gimnastas de la categoría 13-14 años sin realizar las clases de ballet en el elemento música-ritmo presenta una evaluación de (7,68 puntos) en el pre test, mientras que al aplicar las clases de ballet la prueba técnica PARTE 1 proyecta una puntuación más elevada de (10,32 puntos) en el pos test, en comparación al pre test, es decir que se eleva (2,64 puntos) demostrando de manera clara el mejoramiento con el (21,97%) en música y ritmo durante sus rutinas de manos libres

3.2.2. Acrobáticos

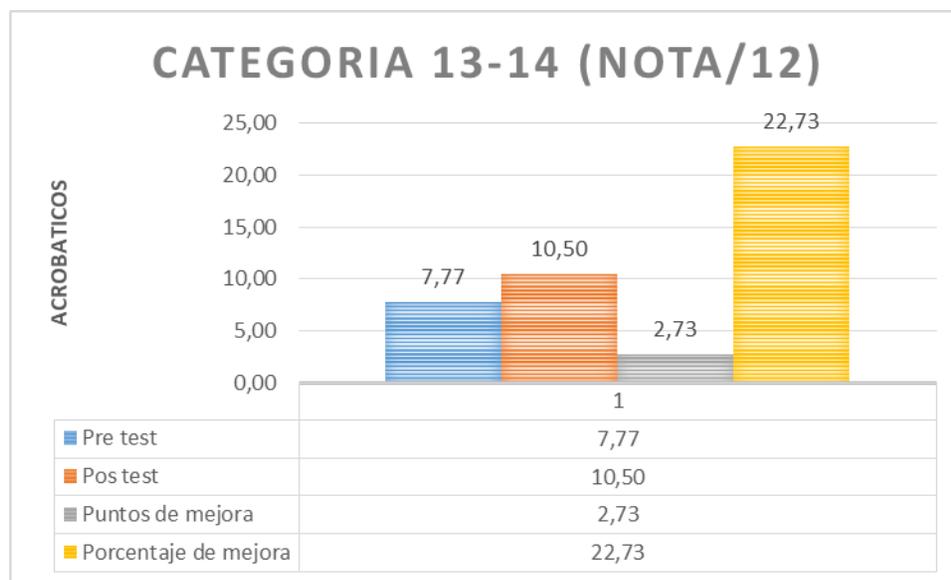


Figura 10 Acrobáticos: Categoría 13-14

La Figura 10 revela, que las gimnastas de la categoría 13-14 años sin realizar las clases de ballet en elementos acrobáticos presenta una evaluación de (7,77 puntos) en el pre test, mientras que al aplicar las clases de ballet la prueba técnica PARTE 1 proyecta una puntuación más elevada de (10,50 puntos) en el pos test, en comparación al pre test, es decir que se eleva (2,73 puntos) demostrando de manera clara el mejoramiento con el (22,73%) en música y ritmo durante sus rutinas de manos libres.

3.2.3. Equilibrio

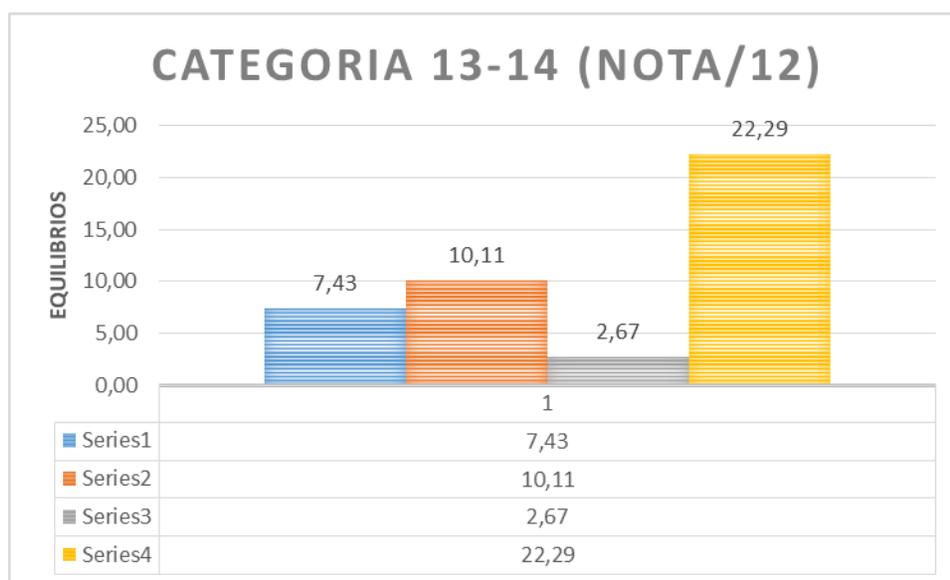


Figura 11 Equilibrio: Categoría 13-14

La Figura 11 revela, que las gimnastas de la categoría 13-14 años sin realizar las clases de ballet en elementos de equilibrio presenta una evaluación de (7,43 puntos) en el pre test, mientras que al aplicar las clases de ballet la prueba técnica PARTE 1 proyecta una puntuación más elevada de (10,11 puntos) en el pos test, en comparación al pre test, es decir que se eleva (2,67 puntos) demostrando de manera clara el mejoramiento con el (22,29%) en música y ritmo durante sus rutinas de manos libres.

3.2.4. Rotaciones

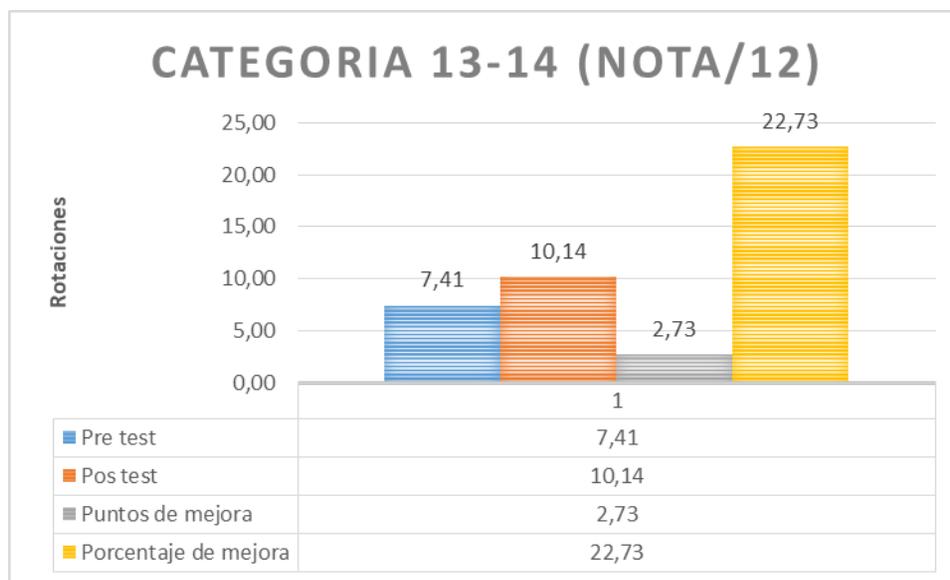


Figura 12 Rotaciones: Categoría 13-14

La Figura 12 revela, que las gimnastas de la categoría 13-14 años sin realizar las clases de ballet en elementos de rotaciones presenta una evaluación de (7,41 puntos) en el pre test, mientras que al aplicar las clases de ballet la prueba técnica PARTE 1 proyecta una puntuación más elevada de (10,14 puntos) en el pos test, en comparación al pre test, es decir que se eleva (2,73 puntos) demostrando de manera clara el mejoramiento con el (22,73%) en música y ritmo durante sus rutinas de manos libres.

3.2.5. Saltos

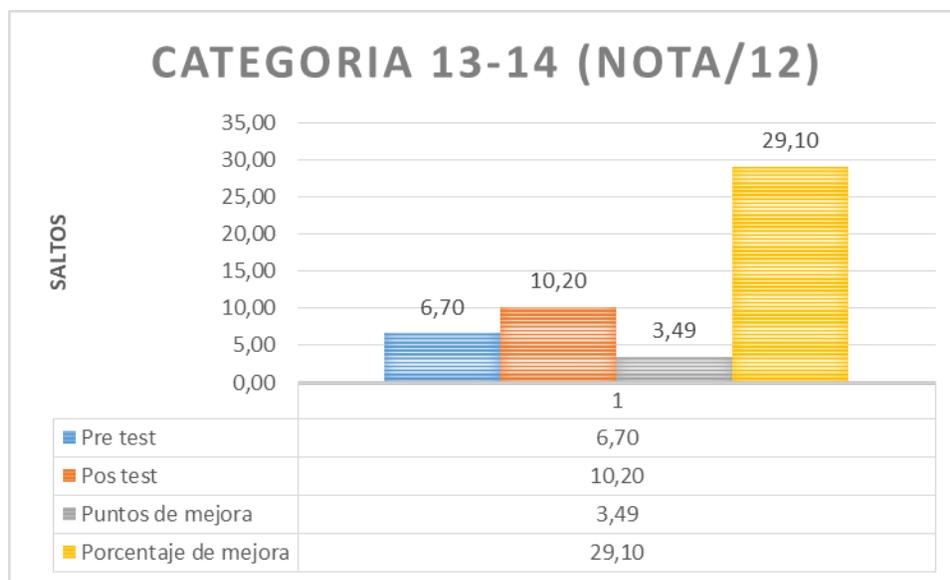


Figura 13 Saltos: Categoría 13-14

La Figura 13 revela, que las gimnastas de la categoría 13-14 años sin realizar las clases de ballet en elementos de saltos presenta una evaluación de (6,70 puntos) en el pre test, mientras que al aplicar las clases de ballet la prueba técnica PARTE 1 proyecta una puntuación más elevada de (10,20 puntos) en el pos test, en comparación al pre test, es decir que se eleva (3,73 puntos) demostrando de manera clara el mejoramiento con el (29,10%) en música y ritmo durante sus rutinas de manos libres.

3.2.6. Ballet

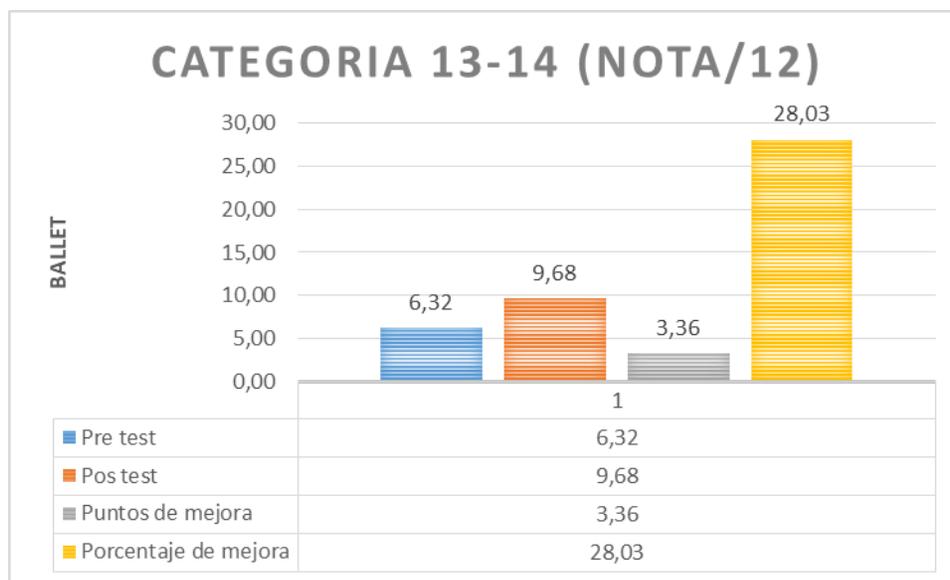


Figura 14 Ballet: Categoría 13-14

La Figura 14 revela, que las gimnastas de la categoría 13-14 años sin realizar las clases de ballet en elementos de saltos presenta una evaluación de (6,32 puntos) en el pre test, mientras que al aplicar las clases de ballet la prueba técnica PARTE 1 proyecta una puntuación más elevada de (9,68 puntos) en el pos test, en comparación al pre test, es decir que se eleva (3,36 puntos) demostrando de manera clara el mejoramiento con el (28,03%) en música y ritmo durante sus rutinas de manos libres.

3.3. Análisis de resultados pre y post test Categoría 13-14 años

Resultados comparativos obtenidos en el Prueba Técnica Resultados PARTE 1 del pre test y pos test de las niñas que asisten periódicamente a la Concentración Deportiva de Pichincha.

3.3.1. Comparación del Pre test y Pos test Categoría 13-14 años

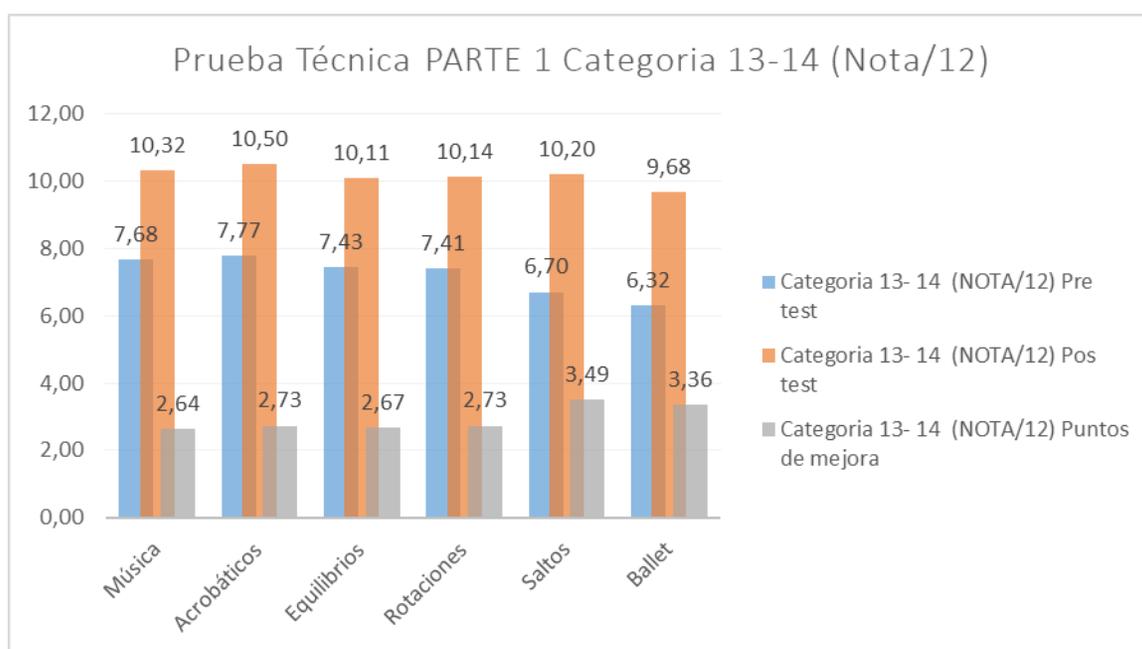


Figura 15 Prueba técnica PARTE 1: Categoría 13-14

La Figura 15 revela, que las gimnastas de la categoría 13-14 años sin realizar las clases de ballet en los elementos de Música, Acrobáticos, Equilibrios, Rotaciones, Saltos y Ballet presenta una evaluación de baja, mientras que al aplicar las clases de ballet la prueba técnica PARTE 1 proyecta una puntuación más elevada en el pos test, en comparación al pre test.

Tabla 7

Puntos de mejora en cada actividad categoría 13-14

Música	Acrobáticos	Equilibrios	Rotaciones	Saltos	Ballet
2.64	2,73	2,67	2,73	3,49	3,36

3.4. Análisis de resultados en porcentaje de mejora en la Categoría 11-12 años

Resultados obtenidos en el Prueba Técnica Resultados PARTE 1 del pre test y potest de las niñas que asisten periódicamente a la Concentración Deportiva de Pichincha.

3.4.1. Porcentaje de Mejora del Pre test y Pos test Categoría 11-12 años

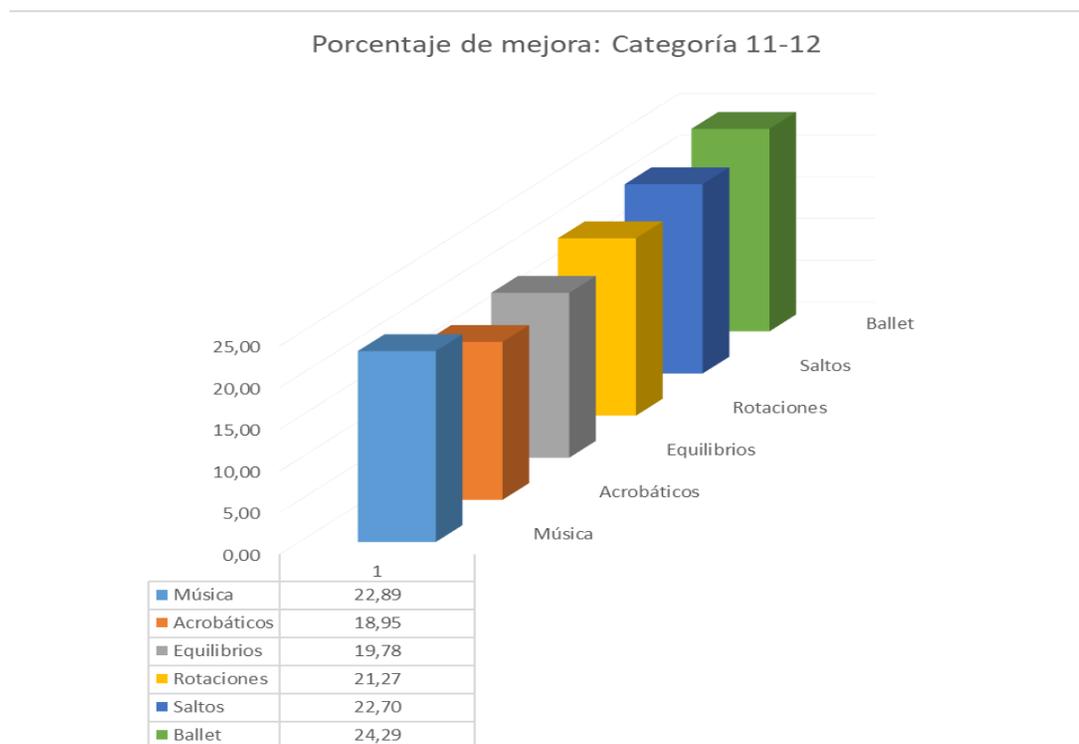


Figura 16 Porcentaje de mejora: Categoría 11-12

La **Figura 16** indica que las gimnastas de la categoría 11-12 años al aplicar la prueba técnica PARTE 1 proyecta mejorar en un porcentaje significativo, en comparación al pos test, y pre test en cada una de las actividades evaluadas, Música (22,89%), Acrobáticos (18,95%), (Equilibrios19,78%), Rotaciones (21,27%), Saltos (22,70 %) y Ballet (24,29 %) esta mejora se ve gracias a la aplicación de las clases de ballet que se realizó durante un trimestre.

3.5. Análisis de resultados en porcentaje de mejora en la Categoría 13-14 años

Resultados obtenidos en el Prueba Técnica Resultados PARTE 1 del pre test y pos test de las niñas que asisten periódicamente a la Concentración Deportiva de Pichincha.

3.5.1. Porcentaje de Mejora del Pre test y Pos test Categoría 13-14 años

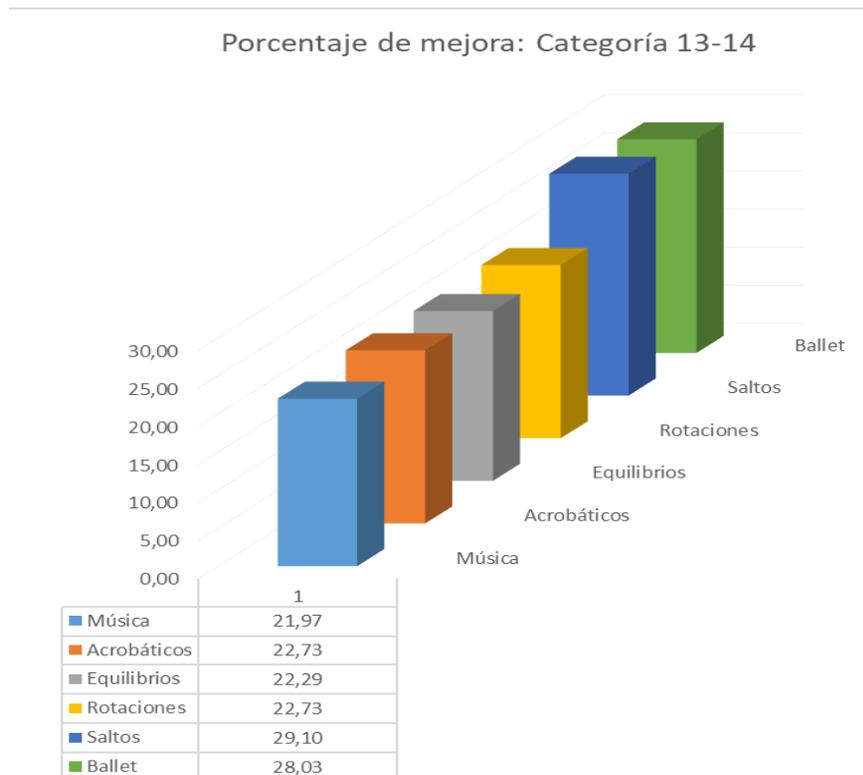


Figura 17 Porcentaje de mejora: Categoría 13-14

La Figura 17 muestra que las gimnastas de la categoría 13-14 años al aplicar la prueba técnica PARTE 1 proyecta mejorar en un porcentaje significativo, en comparación al pos test, y pre test en cada una de las actividades evaluadas, Música (21,97%), Acrobáticos (22,73%), (Equilibrios22,29%), Rotaciones (22,73%), Saltos (29,10 %) y Ballet (28,03%) esta mejora se ve gracias a la aplicación de las clases de ballet que se realizó durante un trimestre.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El proceso de enseñanza aprendiza en la gimnasia rítmica inicia en el desarrollo del conocimiento corporal, favoreciendo un progresivo control del cuerpo, que con el entrenamiento y una enseñanza adecuada del ballet la técnica y sus habilidades motrices, como los giros, los saltos, equilibrio, acrobacias y los lanzamientos al igual que la flexibilidad, la fuerza y desplazamientos. Esto prepara a la niña para su desarrollo corporal, mejoramiento y trabajo adecuado de la técnica en la gimnasia rítmica lo que permitirá que se tenga logros en cada una de estas categorías.

4.1. Análisis Estadístico De Los Resultados

Los datos fueron procesados mediante la tabulación porcentual de la Prueba Técnica Resultados PARTE 1 aplicadas a las gimnastas de la categoría 11-12 años y 13–14 años grupo de estudio; las gimnastas en su mayoría asisten puntualmente a sus clases de ballet y entrenamientos, realizando de manera regular tres días por semana una hora y media de clases de ballet con adecuada, metodología y planificación en el desarrollo de las sesión de entrenamiento.

Con los datos finales arrojados por la Prueba Técnica Resultados PARTE 1 refleja un porcentaje significativo en cada uno de los indicadores evaluados.

4.2. Conclusiones

Después de haber terminado esta investigación, se arriba a las siguientes conclusiones:

- La práctica del ballet debe ser considerada permanentemente en los entrenamientos diarios, para el mejoramiento en el desarrollo de la técnica en la gimnasia rítmica se pudo comprobar en la Prueba Técnica Resultados PARTE 1 en cada uno de sus actividades evaluadas.
- Al aplicar las clases de ballet con música y compases adecuados ha permitido que las gimnastas reflejan un mejoramiento óptimo en música durante la ejecución de la rutina manos libres logrando mejorar su nivel de puntuación en la categoría 11-12 años de (5,76–8,05 puntos) con una mejora de (2,29 puntos) con un porcentaje de mejora 22,89 % y en la categoría 13-14 años de (7,68 – 10,32 puntos) con una mejora de (2,64 puntos) con un porcentaje de mejora de 21,97%.
- Las gimnastas un su nivel acrobático mejoran gracias al trabajo de barra que se elabora en la clase de ballet mejorado su nivel de puntuación en la categoría 11-12 años de (6,13–8,03 puntos) con una mejora de (1,89 puntos) con un porcentaje de mejora 18,25% y en la categoría 13-14 años de (7,77–10,50 puntos) con una mejora de (2,73 puntos) con un porcentaje de mejora de 22,73%.
- Las gimnastas un su nivel acrobático mejoran gracias al trabajo de barra que se elabora en la clase de ballet mejorado su nivel de puntuación en la categoría 11-

12 años de (6,13–8,03 puntos) con una mejora de (1,89 puntos) con un porcentaje de mejora 18,25 % y en la categoría 13-14 años de (7,77 – 10,50 puntos) con una mejora de (2,73 puntos) con un porcentaje de mejora de 22,73%.

- El nivel de equilibrio se ve mejorado gracias al trabajo de centro durante las clases de ballet mejorado su nivel de puntuación en la categoría 11-12 años de (5,68–7,66 puntos) con una mejora de (1,98 puntos) con un porcentaje de mejora 19,78% y en la categoría 13-14 años de (7,43–10,11 puntos) con una mejora de (2,67 puntos) con un porcentaje de mejora de 22,29%.
- Las gimnastas en su nivel Rotaciones se puede ver reflejada su mejora gracias a los giros que se trabajan en barra y centro durante las clases de ballet mejorado su nivel de puntuación en la categoría 11-12 años de (5,77–7,90 puntos) con una mejora de (2,13 puntos) con un porcentaje de mejora 21,27% y en la categoría 13-14 años de (7,41–10,14 puntos) con una mejora de (2,73 puntos) con un porcentaje de mejora de 22,73%.
- La mejora del nivel de saltos se observa gracias al trabajo de diagonales y saltos en el centro y con trabajo de barra mejorando la evaluación de los mismos, se puede ver reflejada su mejora en la puntuación al elaborar la rutina en la categoría 11-12 años de (5,46 – 7,73 puntos) con una mejora de (2,27 puntos) con un porcentaje de mejora 22,70 % y en la categoría 13-14 años de (6,70–10,20 puntos) con una mejora de (3,49 puntos) con un porcentaje de mejora de 29,10%.

- En el Ballet las gimnastas reflejan un mejoramiento significativo al igual que en todas las actividades evaluadas esto se debe que las clases de ballet eran completamente nuevas en el trabajo durante los entrenamientos, su mejora en la puntuación al elaborar la rutina manos libre fue muy satisfactoria obteniendo de forma individual en la siguiente puntuación en categoría 11-12 años de (4,95– 7,38 puntos) con una mejora de (2,43 puntos) con un porcentaje de mejora 24,29 % y en la categoría 13-14 años de (6,32– 9,68 puntos) con una mejora de (3,36 puntos) con un porcentaje de mejora de 24,33%.

4.3. Recomendaciones

En base a los resultados obtenidos en la presente investigación se realizan las siguientes recomendaciones, las que servirán de base para realizar una propuesta a manera de guía metodología de ballet proyectada en un trimestre de trabajo la que se encamina al mejoramiento de la técnica en la gimnasia rítmica.

- Es fundamental tener un maestro de ballet que cumpla con los procedimientos y metodología adecuado para la enseñanza del mismo, con capacitaciones constantes
- Tener en cuenta la música adecuada para las clases de ballet al igual que las de la rutina de gimnasia teniendo cuidado en los compases musicales para cada ejercicios.

- Concientizar a los entrenadores sobre el trabajo del ballet de al menos tres días por semana una hora y media de clases, en los entrenamientos diarios para el mejoramiento de la técnica en la gimnasia rítmica.
- Es necesario que las gimnastas tenga la ropa adecuado para las clases de ballet que facilite la ejecución de los ejercicios y eviten lesiones.
- Establecer la guía metodológica en todos los entrenamientos como macro y micro ciclos, que funcione de manera dependiente de los entrenamientos diarios ya que el ballet es parte fundamental para el mejoramiento de la técnica en la gimnasia rítmica.
- Realiza un adecuado registro de datos y mejora en las gimnastas con un seguimiento trimestral, para observar los beneficio de las clases de ballet como parte de sus entrenamientos diarios.
- La guía metodología es parte de la propuesta para el mejoramiento de la técnica en la gimnasia la cual se la debe trabajar de manera constante y no trabajar de manera separa con los elementos q requiere la gimnasia rítmica.

CAPITULO V

PROPUESTA DE PLAN DE BALLET PARA EL MEJORAMIENTO DE LA TECNICA EN LA GIMNASIA RITMICA

“ELABORACIÓN DE LA GUÍA METODOLÓGICA DE BALLET PARA EL
MEJORAMIENTO DE LA TÉCNICA EN LA GIMNASIA RÍTMICA”

5.1. INTRODUCCIÓN

El nivel técnico en la gimnasia rítmica es el responsable de muchos éxitos y fracasos en una competencia. Un elevado trabajo técnico, vincula un buen entrenamiento direccionado al mejoramiento técnico, potenciando las capacidades física y la conciencia corporal durante la competencia en el desarrollo de sus habilidades y aumentara el nivel de exigencia durante sus entrenamientos.

Esta propuesta plantea un plan de ballet metodológico y la aplicación del test de varemos de gimnasia rítmica se realizar un diagnóstico en un pre y post test, para mejorar la técnica de la gimnasia rítmica de las niñas de 12 a 14 años que asisten permanentemente a los entrenamientos en la Concentración Deportiva de Pichincha, mediante la inclusión de las clases de ballet que serán parte de los entrenamientos diarios.

Se realizara una introducción parcial en la práctica de las clases de ballet para conocer la viabilidad de la propuesta, donde se demostrara los beneficios y resultados que aporta a las niñas que asisten diariamente a los entrenamientos, siendo factible de aplicarse y

teniendo en cuenta que el ballet será la base de desarrollo en los entrenamientos para el mejoramiento de la técnica en la gimnasia rítmica.

5.2. JUSTIFICACIÓN

La presente propuesta considera que el ballet es la base para el mejoramiento de la técnica en la gimnasia rítmica se direcciona a niñas de 12 a 14 años que asisten permanentemente a la Concentración Deportiva de Pichincha, con el estudio metodológico de la enseñanza del ballet que contiene varias técnicas del movimiento que va con la preparación física, técnica y fundamentalmente en el control postural al igual que la limpieza del montaje coreográfico y dificultades con las rodillas y empeines estirados, aspectos que en el ballet son muy fundamentales para el desarrollo de saltos, giros y eje corporal influyendo positivamente en la gimnasia.

En las clases de ballet podemos direccionar ejercicios acordes al mejoramiento del tono muscular necesarios para la elevación de piernas que realizan las gimnastas en los ejercicios de equilibrio, el plan de ballet es ejecutado diariamente el mismo que se realizara con música y estará conformado por tres partes barra, centro y diagonales donde se reforzará el montaje coreográfico.

La aplicación de un plan de ballet metodológicamente estructurado con un diagnóstico correcto sobre el desarrollo de la técnica en la gimnasia rítmica, dan respuesta a las necesidad de las gimnastas y entrenadores, con la aplicación del plan de ballet seda respuesta a las necesidades de movimiento y técnica que la gimnasia exige.

Para dar respuesta a esta necesidad del grupo de niñas de 12 a 14 años de la Concentración Deportiva de Pichincha, el problema científico de esta propuesta es: ¿Cómo contribuir el plan de ballet en los entrenamientos de gimnasia rítmica a través de la aplicación de los test de varemos?

5.3. OBJETIVOS

5.3.1. Objetivo General:

Diseñar un plan de ballet para mejorar la técnica en la gimnasia rítmica en niñas de 12 a 14 años de las Concentración Deportiva de Pichincha”

5.3.2. Objetivos Específicos:

- Establecer diagnósticos de la técnica en gimnasia rítmica en niñas de 12 a 14 años por medio del test de varemos como factor asociado.
- Mejorar la técnica de la gimnasia rítmica mediante la implementación del plan de ballet.
- Desarrollar clases permanentes de ballet de manera adecuada y secuencial, para potenciar las capacidades básicas para el desarrollo de la técnica en la gimnasia rítmica.

5.4. FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA.

5.4.1. Factibilidad técnica.

La presente propuesta requerirá de los siguientes requisitos técnicos, el cual se refiere a los elementos indispensables de orden humano y material.

5.4.2. Factibilidad económica.

La factibilidad económica, se preverá con la obtención de dinero por medio de autogestión institucional.

5.4.3. Factibilidad del lugar.

En el contexto del lugar en que se ejecutará la propuesta se contará con el apoyo de las autoridades de turno.

5.5. DESCRIPCION DE LA PROPUESTA.

La presente propuesta está encaminada a determinar un diagnóstico de la técnica en la gimnasia rítmica de las niñas de 12 a 14 años, lo cual permitirá utilizar test de varemos en la gimnasia rítmica para luego desarrollar el plan de ballet con metodología y ejercicios secuenciales acorde a los aspectos negativos encontrados en las niñas que entrenan diariamente en la Concentración Deportiva de Pichincha, de esta manera dar un valor agregado hacia la mejora de la técnica en la gimnasia rítmica.

5.6. CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS PARA EL PLAN DE BALLE

El grupo está formado por niñas de 12 a 14 años, se motiva a las participantes en la práctica permanente, diaria y secuencial para realizar las clases de ballet en forma de calentamiento antes de su entrenamientos de rutina en gimnasia rítmica.

Se realiza una entrevista personal con cada una de las asistentes explicando el tipo de ropa con la que trabajaremos, la misma que deberá ser mallas, trusa y el cabello completamente recogido, para tener mayor comodidad y facilite a la corrección corporal que sea necesaria.

La organización de la sala para trabajar deberá estar conformada por barras y espejos esto puede ser en cuadrado, de esta forma permite situar a las participantes a la vista del profesor que imparte la clase.

Las participantes podrán ver su mejoramiento constante en cada clase de ballet, porque al final de la clase se trabajaran los ejercicios elaborados en la barra en forma de adagio en el centro del salón sin ningún apoyo.

5.7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE

5.7.1. Metodología

- Construcción de la experiencia (explicación tónica y práctica)
- Método Continuo
- Método de Repeticiones
- Método de control
- Improvisación

5.7.2. Variantes

Puede ambientarse con música, en vivo, tambores o frases musicales que permitan el trabajo de los ejercicios sin perder el compás del trabajo entre otros que hagan más placentera la sesión de trabajo.

A través de una ficha de seguimiento personal de cada una de las asistentes se podrá constatar asistencia, la evaluación de cada una de las sesiones, de manera que propicie la importancia del plan de ballet, lo que influye positivamente en la postura, motivación

para el mejoramiento de la técnica en la gimnasia rítmica en niñas de 12 a 14 años y eleva los niveles de concientización de cada una de las participantes.

A continuación se detallan los planes propuestos para cada clase y las respectivas guías de trabajo, con ejercicios direccionados al mejoramiento de la conciencia corporal y espacial permitiendo un mejor desarrollo de la técnica en la gimnasia rítmica, cada unidad contiene 4 semanas de trabajo técnico de ballet.

5.8. CUADRO DE CONTENIDOS

Tabla 8

Cuadro de contenidos para propuesta

Unidad 1	Unidad 2	Unidad 3
Control de la columna vertebral.	Sour le cou de pied	Saltos
-Control de hombros	Battment Fondu	Zancada
-Dattement Tendú	Echappe	Salto vertical
- devant	Arabesquepassé	Carpa
- derieer	Giros chaines (sotoneu)	Fouetté
- secont	Desplazamiento	Cabriole
-Suple	Assemblé	Echappe
-Cambré	Sissonne	Battu
-Relevé	Pass de Boure	Equilibrios
- Plie		Arabesque
		Attitude

Continua



- Gran Plie	Passe
- Ron de Jambe	Ponché
- Cou de Pir	Giros
-Debelope	Passe
-Fondeu	Attitue
	Fouetté
	Arabesque

Tabla 9

Prueba Técnica PARTE 1 Inicial Unidad N°3

Nombre:..... Data:.....

Clube..... Fecha de nacimiento.....

Edad:..... Edad:.....

	Declarado nivel de	Valor Calidad	Resultado	Total
Corporake,Música, ballet	dificultad(ND)	(VC)		
Músico & Ritmo	1 – 10	1 - 4	ND x VC	
1.- Música & Ritmo				
Acrobáticos			∑ Música	
1.-Elementos acrobáticos				
Equilibrios			∑ Acrobáticos	
1. Pierna Libre adelante				
2. Pierna Libre lateral				
3. Pierna Libre hacia atrás				

Continúa



Otros

Rotaciones

∑ Equilibrios

1. Pierna Libre adelante

2. Pierna Libre lateral

3. Pierna Libre hacia atrás

Otros

Saltos

∑ Rotaciones

1. Saltos de grupo 1

2. Saltos de grupo 2

3. Saltos

4. Saltos con vuelta

5. Cambio de las piernas

Ballet

∑ Saltos

1. Test de ballet

∑ Ballet

Observaciones: _____

Total Técnica Corporal

Total técnica Aparatos

Total PHF

Notal Final

Responsable: _____

6.9. FORMATO PARA NÓMINA DE ASISTENCIA

6.9.1. Planificaciones semanales realizadas

Unidad N°1

Tabla 10

Planificación semana 1

UNIDAD N° 1 : Técnica Clásica

TEMATICA: Barra – Centro – Diagonales

TIEMPO: 45 minutos diarios

FECHA:

PROF:

OBJETIVO: Lograr una base Técnica, solida ejercitando la correcta posición del cuerpo, brazos, piernas y cabeza, desarrollando los movimientos kinestésicos en control del equilibrio.

PARTE	CONTENIDO	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
BARRA	Frente a la Barra	Frente a la Barra Lados derecho e Izquierdo	Música clásica
	Control de la columna vertebral.		en un compas
	En posiciones básicas:		de 4/4 bajo
	Primera		impacto
	Segunda		
	Tercera		
	Cuarta		
	Quinta		
	-Control de hombros		
	-Dattement Tendú		
- devant			
- derieer			



Continúa



- secont
 -Suple
 -Cambré
 -Relevé
 - Plie
 - Coude pie
 - Pase
 2 manos a la Barra
 Estos ejercicios se deberá marca lado derecho e izquierdo
 En todas las posiciones) de pies y brazos.

CENTRO

Exploración de la postura de la espalda.

- Tendú Plie en primera y segunda posición
- Suple
- Por de bra Der –izq
- Sotes en I y II Posición

Primera y segunda posición

Filas

Controlar que
 se realice

correctamente
 la coordinación
 de los
 movimientos.

Trabajo frente al
 espejo

Motivación
 continúa.

Controlar los
 movimientos.

DIAGONALES

Tendú releve, a tiempo
 Caminata Relevé en I y II posición con Brazos en preparación
 y hombros contro del equilibrio.

Columnas

Evaluación
 actitudinal.

Tabla 11*Planificación semana 2*

UNIDAD N° 1 : Técnica Clásica

TEMATICA: Barra – Centro – Diagonales

TIEMPO: 45 minutos diarios

FECHA:

PROF:

OBJETIVO: Desarrollar fuerza en piernas y pies por medio de ejercicios en releve.

PARTE	CONTENIDO	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
BARRA	Frente a la Barra	Frente a la Barra Lados derecho e izquierdo	Música clásica
	-Dattement Tendú con plie y estirado - devant- derieer - secont		en un compas de 4/4 bajo impacto
	-Suple y cambré de relevé		
	-Rond de jade en 1ra de hors en 1 y 2da		
	-Fondu con releve devant, a la seconde y derriere		
	-Demi grande ronde de jamde		
	- Enveloppe a la seconde y derriere a 1 y 2 fase		
	- Batttu devant y derriere en 1ra y 2da		
	- cambre a la seconde		
	-Coudepie dedan y de hors.		
2 manos a la Barra			
Estos ejercicios se deberá marca lado derecho e izquierdo			
En todas las posiciones) de pies y brazos.			

Continua



CENTRO	-Demi grand rond de jambe en 1ra en dehors I y II mitad	Filas	
	-Cou de pied devant y derriere con relevé.	Controlar que se realice correctamente	Motivación
	-Envelopeé devant, a la second y derriere	la coordinación de los movimientos.	continúa.
	-Rod de jambe en dehors.	Trabajo frente al espejo	Controlar los movimientos.
DIAGONALES	-Balance a la seconde I fase	Columnas	Evaluación actitudinal.
	-Pas de bouree en dehors y en dedan		

Tabla 12

Planificación semana 3

UNIDAD N° 1: Técnica Clásica

TEMATICA: Barra – Centro – Allegro

Tiempo: 45 minutos diarios

FECHA:

PROF:

OBJETIVO: Apropiación de la técnica básica del ballet y conexión con rutinas básicas en gimnasia rítmica.

PARTE	CONTENIDO	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METHOD.
-------	-----------	-------------------	--------------------

Continua



BARRA	<p>Frente a la Barra</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demi plie en 1ra y 2da posición 2da. Fase - Battements tendus a la sende y devant en posición 2da fase - Demi rond de jambe par terre en dehors rotación del talón correctamente 2da fase - Canbre de I posición cerrada en 1ra fase. Releve en I posición cerrada en 1ra fase 	Frente a la Barra	Música clásica en un compás de 4/4 – 3/4 bajo impacto
CENTRO	<ul style="list-style-type: none"> - Demi plié en V posición de piernas en 1ra y 2da posición. - Demi rond de jambe par terre en debans 1ra ya 2da fase. - Battementa tendus con demi plie de 1ra y 2da fase. - Grand Demi rond de jambe par terre en dedans - Cou de pied devat y desrriere en 1ra y 2da fase. derriere en 1ra fase. 2da.fase. - Cou de pied devant y derriere en 1ra. fase - Relevé con c demi plié en V posición - Relevé con demi plié 	Filas	Motivación continúa. Controlar los movimientos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
DIAGONALES	<p>Caminatas con contracción simple (relax)</p> <p>Caminado buscando punto de referencia para girar</p> <p>Battement soutene terminado en V a releve e band a la second y derier</p>		Evaluación de control corporal

Tabla 13

Planificación semana 4

UNIDAD N° 1 : Técnica Clásica TEMATICA: Barra – Centro – Diagonales

TIEMPO: 45 minutos diarios		FECHA:	PROF:
OBJETIVO: Desarrollar la fuerza de las piernas y pies por medio de los ejercicios en relevé, saltos en una y dos piernas.			
PARTE	CONTENIDO	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
BARRA	- Souple y cambre de relevé	Una mano a la Barra Lados derecho e Izquierdo	Música clásica
	- Passeé con releve en I y II		en un compas de 4/4 – 3/4
	- Rond de jambe en I en dehors		bajo impacto
	- Sople y cambre partiendo de relevé		
	- chassé a la seconde en I y II posición		
	- Fondu con relevé devant, a la seconde y derriere		
	- Demi grand rond de jambe en I y II posición		
	- Evelloppe a la seconde y deriere desde quinta posición.		
	-Grand Battment		
	- Ejercicio de búsqueda de punto de referencia para girar.		Filas
CENTRO	- Battement soutenu terminando a V a releve e band a la seconde y derriere.	Trabajo frente al espejo	continúa. Controlar los movimientos.

Continúa →

DIAGONALES	<ul style="list-style-type: none"> -Glissade en avant -Demi-grand rond de jambe en I y II mitad -coudepie devant y derrier con releve -Gran Battment en todas las direcciones 	Trabajo de los ángulos del salón de clase	Evaluación de Equilibrio.
------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------	---------------------------

Tabla 14

Planificación semana 5

UNIDAD N° 2 : Técnica Clásica TEMATICA: Barra – Centro – Diagonales

TIEMPO: 45 minutos diarios

FECHA:

PROF:

OBJETIVO: Elaborar diferentes comunicaciones corporales utilizando todos los ángulos del salón, fortaleciendo el releve, evitando la tensión, ejercitando los giros de forma gradual promoviendo el sentido del ritmo y musicalidad.

PARTE	CONTENIDO	PROC.	OBSERV.
		ORGANIZ.	METHOD.
BARRA	-Doble rond de jambe en dehors y en debans.	Una mano a la barra Lado derecho he izquierdo	Guía de observación
	-souple y cambre en tendu y en tendu con demi-plie		Música clásica
	-Flic-flac en dehors		en un compas
	-Demi-grand rond de jamde en láir a demi-plie en debans I y II mitad.		de 4/4 – 3/4
	-Pas de bourrée en tournant.		bajo impacto
	-Pirouette en dehors de V posición.		
	-Relevé lent con relevé devant, a la seconde y derriere.		

Continua



	- battement jete partiendo de relevé devant, a la seconde y derriere.		
CENTRO	-Pique soutenus en debans	En filas frente al espejo	
	-Souple y camber en IV posición y en V posición		
	-Preparación en IV posición y una piriut.dehors		Test de
	-Pique a cou de pied devant a releve		varemos de
	-Pique a passe devant a releve		Equilibrio
	-Pas de chat en 1ra fase y centro		
DIAGONALES	-Pre	Trabajo desde las diagonales del salón de clase.	Test de
	Pique pase dehors		varemos de
	-Pique a cou de pied devant a releve		flexibilidad
	-Echappe con temps levé en tournant.		
	-Pas balloté con piernas estiradas		

Tabla 15

Planificación semana 6

UNIDAD N° 2 : TÉCNICA CLÁSICA

TEMATICA: BARRA – CENTRO – ALLEGRO -
DIAGONALES

Continua



TIEMPO: 45 MINUTOS

FECHA:

PROF:

DIARIOS

OBJETIVO: COORDINAR BRAZOS, PIERNAS CABEZA Y TORSO, EN LA EJECUCIÓN DE LOS EJERCICIOS MÁS COMPLICADOS DE BARRA Y CENTRO, PARA LOGRAR UNA TÉCNICA DE GIRO Y MOVIMIENTOS FUNDAMENTALES DE LOS GRANDES GIROS SPOT (PUNTO DE REFERENCIA), REFORZANDO LOS BATU (RELEVE) Y DE CONTROL EJE DEL CUERPO.

PARTE	CONTENIDO	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
BARRA	-Gran rond de jambe en 1ra a relevé en dehors.		Guía de
	-Developpé con relevé devant, a la seconde y derriere.		observación
	-Battment tendus en tournant en dehors. Devant a seconde y derriere.	Una mano a la barra	Música clásica
	Battement jetes tournant en dehors devant, a la secon y derriere.	Lado derecho e izquierdo	en un compás de 4/4 – 3/4
	-Doble battement frappé a relevé terminando a demiplié: devant a la second y derriere.		bajo impacto
	-Fouette a la relevé de debans-		
	-Pirouette en debans de V posición.		
	- Promena en passe en debans		
-Promena a la seconde.			

Continua 

CENTRO	-Battement tendus en tournan en dehors, devant, seconde y derriere.	En filas frente al espejo	
	-Doble rond de jamde en 1ra con demi plie		
	-Developpe terminando a relevé devant, seconde y derriere.		
	-Battement jetes tournn en dehors: devant, seconde y derriere.	Cambio de grupos siempre	
	-Poché en V posición		
	- Chasse devant, seconde y derriere.	en la primera fila	Test de varemos de Equilibrio
ALLEGRO	-Brissé en 1ra fase		
	-Entrechat-cing en 1ra fase		
	-Double tour en 1 air.		
DIAGONALES	- Piquet attitude derriere según la diagonal	Trabajo desde las diagonales del salón de clase.	Test de varemos de flexibilidad y saltos
	-Glissade Asamble		

Tabla 16*Planificación semana 7*

UNIDAD N° 2 : Técnica Clásica

TEMATICA: Barra – Centro – Allegro - Diagonales

TIEMPO: 45 minutos diarios

FECHA:

PROF:

OBJETIVO: Coordinar brazos, piernas cabeza y torso, en la ejecución de los ejercicios más complicados de barra y centro, para lograr una técnica de giro y movimientos fundamentales de los grandes giros spot (punto de referencia), reforzando los batú (relevé) y de control eje del cuerpo.

PARTE	CONTENIDO	PROC.	OBSERV.
		ORGANIZ.	METOD.
BARRA	-Gran rond de jambe en 1ra a relevé en dehors.		Guía de observación
	-Developpé con relevé devant, a la seconde y derriere.		
	-Battment tendus en tournant en dehors. Devant a seconde y derriere.	Una mano a la barra	Música clásica
	Battement jetes tournant en dehors devant, a la second y derriere.	Lado derecho e izquierdo	en un compás de 4/4 – 3/4
	-Doble battement frappé a relevé terminando a demiplié: devant a la second y derriere.		bajo impacto
	-Fouette a la relevé de debans-		
	-Pirouette en debans de V posición.		
	- Promena en passe en debans		
	-Promena a la seconde.		
	-Preparación de pirouette pierna a la secnde.		
-Ponché con piernas en I y V posición			

Continúa 

CENTRO	-Battement tendus en tournan en dehors, devant, seconde y derriere.	En filas frente al espejo	
	-Doble rond de jamde en 1ra con demi plie		
	-Developpe terminando a relevé devant, seconde y derriere.		
	-Battement jetes tournn en dehors: devant, seconde y derriere.	Cambio de grupos siempre	
	Piquet attitude derriere según	en la primera fila	Test de varemos de Equilibrio
	-Arabesque con relevé continuados.		
	-Attitude derriere con releve continuados.		
	-Poché en V posición		
- Chasse devant, seconde y derriere.			
ALLEGRO	-Sissonne fondue en dehors y en debans		
	-Asamble en tournant por temps levé		
	-Brissé en 1ra fase		
	-Entrechat-cing en 1ra fase		
	-Double tour en 1 air.		
DIAGONALES	- Piquet attitude derriere según la diagonal	Trabajo desde las diagonales del salón de clase.	Test de varemos de flexibilidad y saltos
	-Glissade pique attitude derriere.		
	-Glissade Asamble		

Tabla 17*Planificación semana 8*

UNIDAD N° 2 : Técnica Clásica

TEMATICA: Barra – Centro – Allegro - Diagonales

TIEMPO: 45 minutos diarios

FECHA:

PROF:

OBJETIVO: Reforzando los conocimientos anteriores, lograr una técnica más rápida, limpia y dinámica en la ejecución de los allegros ejercitando los grandes saltos.

PARTE	CONTENIDO	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
BARRA	<ul style="list-style-type: none"> -Sople y cambre con pierna en 1ra devant y derriere. -Promenade a demi-plie con piernas en 1ra devant y a la seconde en dehors. -Pitouete en dehors de IV posición continuamos. -Balance en tournant. -Grand fouette en debans. -Preparación de tour fouette en dehors. -Pirouette en dehors continuamos encou de pied devant. -Attitude derriere en tournant en dadans -Grand fouette en dedans. 	<p>Una mano a la barra</p> <p>Lado derecho e izquierdo</p>	<p>Guía de observación</p> <p>Música clásica en un compás de 4/4 – 3/4 bajo impacto</p>

Continua

CENTRO	-Doble fondu con releve.	En filas frente al	
	-Promenade a demi-plie con piernas en 1ra devant y a la seconde en dehors.	espejo	
	-pirouette endehors de IV posición continuados.		
	-Sonplé y cambré deslizando la pierna a tendu.	Cambio de	
	-Arabosque con relevé continuados	grupos siempre	
	-Chasse attitude derriere.	en la primera	Test de
	-Pique a attitude devant.	fila	varemos de
	-Preparación de attitude en tourmant derriere en debans.		Equilibrio
-Preparación de foute en dehors.		Y saltos	
	Ponché a la seconde.		
ALLEGRO	Echappé battu cerrado con entrechat-six		
	Jeté saute battue n dehors y en deban en 1ra fase.		
	Jaté passe devant y derriere		
	-Gran jete en avant por chassé paso.		
	-Entrechat-sic en 1ra fase y centro.		
	- Gran jete en avant attitude derriere por chasse paso.		
DIAGONALES	-Sissonne fondu derriere según la diagonal	Trabajo desde	Test de
	-Pirouette en dehors de Vposición continuados.	las diagonales	varemos de
	-Tour foustte de dehors.	del salón de	flexibilidad y
	-Piroueteete en debans terminado en cou de pied derriere.	clase.	saltos
	-shenee de 1ra posición		

Tabla 18*Planificación semana 9*

UNIDAD N° 3 : Técnica Clásica

TEMATICA: Barra – Centro – Allegro - Diagonales

TIEMPO: 45 minutos diarios

FECHA:

PROF:

OBJETIVO: Aplicando nuevas dificultades, encontrar la optimización de la técnica, estudiando formas más complicadas del giro, con traslación y lanzamiento de piernas y giro.

PARTE	CONTENIDO	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
BARRA	-Pirouete en dedans de 5ta posición a cou de pied.	Una mano a la barra Lado derecho e izquierdo	Guía de observación Música clásica en un compás de 4/4 – 3/4 bajo impacto
	-Pirouette en debans a 4ta y 5ta posición terminado con piernas en 1 air.		
	-Barra completa.		
	-Doble pirueta en debans terminando en cuarta larga		
CENTRO	-Pirouete en dehors terminado en arabesque	En filas frente al espejo	Test de varemos de
	-Double fondu con releve en croix		
	-Tour a la seconde en dehors.	Cambio de grupos siempre en la primera fila	Equilibrio Y saltos
	-Triple pirouette en dehors de 4ta posición		
	-Grand rond de jambe en 1ra a releve en dedans.		
	-Gran renversé en dedans		
	.Grand fouette en dedans partiendo de ecartéé avant terminado en arabesque y attitude derriere.		
-Triple pirouette de 5ta posición de dehors.			

Continua 

ALLEGRO	-Etrechat-quatre en tournant		
	-Grand fouette sauté en dedans		
	-Ballonne sauté en tournant		
	-Jette dessus y dessous		
	-Sisonne battu ouvert a la seconde.		
DIAGONALES	Sissonne fondu derriere según la diagonal	Trabajo desde	Test de
	-Pirouette en dehors de Vposición continuados.	las diagonales	varemos de
	-Tour foustte de dehors.	del salón de	flexibilidad y
	-Pirouete en debans terminado en cou de pied derriere.	clase.	saltos
	-shenee de 1ra posición		
	Jete entrelacé portem lleva paso.		

Tabla 19

Planificación semana 10

UNIDAD N° 3 : Técnica Clásica

TEMATICA: Barra – Centro – Allegro - Diagonales

TIEMPO: 45 minutos diarios

FECHA:

PROF:

OBJETIVO: Aplicar movimientos fluidos acorde a la música, aplicando la sensibilidad artística y la visualidad, proponiendo variaciones y combinaciones en frases de ballet.

PARTE	CONTENIDO	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
-------	-----------	-------------------	-------------------

Continua



BARRA	Barra completa	Una mano a la barra Lado derecho e izquierdo	Guía de observación
CENTRO	<ul style="list-style-type: none"> -Gran jeté en arriere -Doble tour en attitude derriere en dedans -Doble tour en attitude devant en dedans 	En filas frente al espejo Cambio de grupos siempre en la primera fila	Test de varemos de Equilibrio Y saltos
ALLEGRO	<ul style="list-style-type: none"> -Tour arabesque sauté en dehors por temp levé paso -Echappé con entrechat. Six al abrir 		
DIAGONALES	<ul style="list-style-type: none"> -Sissonne fondu derriere según la diagonal -Pade -Gran jeté en arriere -Pirouette en debans terminado en cou de pied derriere. -shenee de 1ra posición Jete entrelacé portem lleva paso. 	Trabajo desde las diagonales del salón de clase.	Test de varemos de flexibilidad y saltos

Tabla 20*Panificación semana 11*

UNIDAD N° 3 : Técnica Clásica

TEMATICA: Barra – Centro – Allegro - Diagonales

TIEMPO: 45 minutos diarios

FECHA:

PROF:

OBJETIVO: Perfeccionamiento de saltos, giros, baterías, desplazamientos (Variaciones y combinaciones) terminación en los ejercicios con mayor control de torso y equilibrio.

PARTE	CONTENIDO	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
BARRA	Barra completa	Una mano a la barra Lado derecho e izquierdo	Guía de observación
	-Centro Completo Gran jeté en arriere	En filas frente al espejo	
CENTRO	-Doble tour en arabesque y attitude derriéré en dedans por chasse tombeé y pique.	Cambio de grupos siempre	Test de varemos de Equilibrio Y saltos

Continua



ALLEGRO	-Fouetté Cbriole	en la primera	
	-Ehappe battu con estrechat	fila	
	-Double tour en attitude deva ten dehors		
	-Grand pirourtte en attitudes en dehors		
	-cavriole fouette.		
DIAGONALES	-Sissonne fondu derriere según la diagonal	Trabajo desde	Test de
	-Pade	las diagonales	varemos de
	-Gran jeté en arriere	del salón de	flexibilidad y
	-Pirouete en debans terminado en cou de pied derriere.	clase.	saltos
	-shenee de 1ra posición		
	Jete entrelacé portem lleva paso.		

Tabla 21

Planificación semana 12

UNIDAD N° 3 : Técnica Clásica

TEMATICA: Barra – Centro – Allegro - Diagonales

TIEMPO: 45 minutos diarios

FECHA:

PROF:

OBJETIVO: Reforzar y perfeccionar lo estudiado.

PARTE	CONTENIDO	PROC. ORGANIZ.	OBSERV. METOD.
-------	-----------	-------------------	-------------------

Continúa 

BARRA	Barra completa	Una mano a la barra Lado derecho e izquierdo	Guía de observación
CENTRO	<ul style="list-style-type: none"> -Centro Completo Gran jeté en arriere -Doble tour en arabesque y attitude derriéré en dedans por chasse tombeé y pique. 	<ul style="list-style-type: none"> En filas frente al espejo Cambio de grupos siempre en la primera fila 	<ul style="list-style-type: none"> Test de varemos de Equilibrio Y saltos
ALLEGRO	<ul style="list-style-type: none"> -Foutté Cbriole -Ehappe battu con estrechat -Double Cabriola derriere -Grand pirourtte en attitudes en dehors -cavriole fouette. -Jeté entrelacé battu 		
DIAGONALES	<ul style="list-style-type: none"> -Sissonne fondu derriere según la diagonal -Pade -Gran jeté en arriere -Pirouete en debans terminado en cou de pied derriere. -shenee de 1ra posición Jete entrelacé portem lleva paso. 	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo desde las diagonales del salón de clase. 	<ul style="list-style-type: none"> Test de varemos de flexibilidad y saltos

Con esta propuesta se quiere lograr llevar a cabo un plan de ballet, en forma organizada y metodológicamente estructurado, para un mejorar la técnica en la gimnasia rítmica el mismo que se aplicara como parte de los entrenamientos diarios de las niñas de 12 a 14 años que asisten a la Concentración Deportiva de Pichincha y llegar al objetivo de ver resultados en las competencia, logrando fomentar en los entrenadores que el trabajo del ballet es fundamental en base de los entrenamientos desarrollando en las niñas una motivación e interés personal y su actitud frente a una competencia y sus entrenamientos diarios, dicha propuesta está a entera disposición de las autoridades y entrenadores de la Concentración Deportiva de Pichincha como herramienta para su labor y accionar con las niñas que asisten constante mente a su formación deportiva.

6. BIBLIOGRAFÍA

American ballet theatre. (2015). *Diccionario de ballet*. New York.

Cervera, V. (2014). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*.

Club ELEGUA. (2016). La importancia del ballet en la gimnasia rítmica. *Ciudad de las Palmas*.

Dietrich, M., Jurgen, N., Ostrowsky, C., & Rost, K. (2012). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*.

Esquivel, C. (2013). *La gimnasia rítmica y su incidencia en la coordinación*. Ambato.

Federation internationale de gymnastique. (2018). *2017-2020 Código de puntuación*.

Fernández, A. (2018). *Gimnasia rítmica deportiva*.

Guimaraes, R., Hernández, M., & Rodriguez, D. (2015). *Efecto del entrenamiento sistemático de gimnasia rítmica sobre el control postural de niñas adolescentes*. Gran Canaria.

Knirsch, K. (2010). *Manual de gimnasia rítmica*.

Lic. Caridad Débora Renova Suárez¹, M. N. (2011). Propuesta de juegos para favorecer el lenguaje técnico de la gimnasia rítmica en la categoría 6-8 años en jovellanos. *Base de la gimnasia rítmica*. Vicencio, S. (2017). *El ballet dinámico*.

7. ANEXOS