

Resumen

Este estudio se basa en las actividades lúdicas en la técnica de parada sobre un apoyo del tren inferior en gimnasia rítmica en niñas de entre 4 a 8 años de edad del club Adi Naranjo. Determinando que tipos de actividades son las más adecuadas, al hablar de edades escolares, se considera que la mejor manera de que las deportistas inicien a cumplir adecuadamente los elementos técnicos que este deporte involucra es a través de actividades lúdicas, conocidas mejor como juegos. Mejorando de esta manera su propiocepción y beneficiando todo su desarrollo físico por medio de actividades que no sean invasivas a su desarrollo motriz o afecten a su fisiología. Siendo las paradas sobre un apoyo del tren inferior parte fundamental de cada coreografía con la que las niñas participan en cada competición, tomando en consideración además que la Gimnasia Rítmica es un deporte de edades escolares, donde las pequeñas deben alcanzar el cumplimiento de elementos técnicos, a su vez manejo de implementos, sin descuidar la parte estética es necesario implementar actividades lúdicas que cumplan parámetros, sin olvidar que son niñas y por tanto necesitan del juego como parte de su desarrollo como seres humanos. Finalmente se realizarán test pre y post estudio, determinando de esta manera si las actividades lúdicas han colaborado con el mejoramiento del rendimiento de las deportistas.

Palabras clave:

- **ACTIVIDAD**
- **LÚDICA**
- **GIMNASIA RÍTMICA**
- **TREN INFERIOR**
- **UN APOYO**

Abstract

This study is based on ludic activities on one support stand of the lower train in girls between 4 and 8 years of age of the rhythmic gymnastics Adi Naranjo Club. Determining what types of activities are the most appropriate to use in scholar ages, it is considered that the best way to make that the athletes perform their technical elements that this sport involves is through recreational activities, better known as games. Improving in this way their proprioception and benefiting all their physical development through activities that are not invasive to their motor development or affecting their Physiology. Being one support stand of the lower train fundamental part of each choreography with which the girls participate in competitions, also taking into consideration that rhythmic gymnastics is a sport o schooll ages, where the little girls must accomplish technical elements, with implement handing without neglecting the aesthetic part, it is necessary to implement recreational activities to fullfill parameters, without forgetting that first they are girls, therefore need the games as part of their development as humans. Finally, pre and post tests will be taken, thus determining I the ludic activities improve athlete's performance.

Keywords:

- **LUDIC**
- **ACTIVITIES**
- **RHYTHMIC GYMNASTICS**
- **LOWER TRAIN**
- **SUPPORT STAND**