



Elementos Básicos; Preparación de Tabla Rítmica 5° y 6° Primaria

María Antonieta Bustamante Castañeda.
José Juan Salgado Pulido.
Coordinación de área de Educación Física F038
15AOS2032H
Nezahualcóyotl
10 de enero de 2023



Introducción

La tabla rítmica es una mezcla de ejercicios corporales que van acompañados de un fondo musical, donde todos los movimientos realizados por los participantes se sincronizan al ritmo de la música, acompañados de expresión de sentimientos, actitudes, movimientos corporales adecuados y estéticos, adecuados para realizarse con alumnos de 5to Y 6to grado de primaria.

Éste documento didáctico es de carácter orientador para el educador, coadyuvando en la formación de valores del educando como la empatía, trabajo en equipo e inclusión, consiguiendo que el docente, maestro de educación física u otro actor dentro de la educación tenga las herramientas didácticas para poder construir o diseñar una tabla rítmica siendo creativo, práctico, con ingenio e innovador.

Es importante saber que los ejercicios dentro de las tablas rítmicas están sujetos a las fases sensibles o etapas de desarrollo del alumno, teniendo como intención pedagógica o Aprendizaje Esperado_ estimular las capacidades físicas coordinativas del alumno a través de la música, combinando ejercicios corporales utilizando implementos o material didáctico.

El término fases sensibles, se refiere a los períodos donde el organismo es susceptible de responder a la estimulación motriz, alcanzando niveles óptimos de desarrollo, sobre todo, en lo que se refiere a sus capacidades físicas, tanto coordinativas como condicionales. (pág. 24 programa de educación física Motriz de Integración Dinámica 1993)

Tabla 1. Fases sensibles nivel primaria

CAPACIDADES COORDINATIVAS	1	2	3	4	5	6
CAPACIDAD PARA COORDINAR BAJO PRESIÓN DEL TIEMPO	X	X	X			
CAPACIDAD DE DIFERENCIACIÓN (ESPACIO, SENTIDO DEL TIEMPO, ARRIBA-ABAJO, COORDINACIÓN FINA).	X	X			X	X
CAPACIDAD DE REACCIÓN ÓPTICA Y ACÚSTICA			X	X	X	
CAPACIDAD DE RITMO				X	X	
CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN (ORIENTACIÓN, LATERALIDAD, NIVELES DE MOVIMIENTO, AREAS DE JUEGO)						
CAPACIDAD DE EQUILIBRIO					X	X

CAPACIDAD PARA COORDINAR BAJO PRESIÓN DEL TIEMPO	X	X	X			
CAPACIDAD DE DIFERENCIACIÓN (ESPACIO, SENTIDO DEL TIEMPO, ARRIBA-ABAJO, COORDINACIÓN FINA)	X	X			X	X
CAPACIDAD DE REACCIÓN ÓPTICA Y ACÚSTICA			X	X	X	
CAPACIDAD DEL RITMO		X	X	X		
CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN (ORIENTACIÓN, LATERALIDAD, NIVELES DE MOVIMIENTO, AREAS DE JUEGO)						
CAPACIDAD DE EQUILIBRIO				X	X	

GRADO ESCOLAR

(HIRTZ P. 1982, pág. 29)

Los beneficios al trabajar las tablas rítmicas.

1. Mejora la calidad física y la flexibilidad con dos puntos fundamentales: la elasticidad (en los movimientos más difíciles) y la estabilidad (que hace que os músculos estén más fuertes). Al igual que los deportes, fortalece todos los grupos musculares.
2. Conecta a niños y niñas con su propio cuerpo.
3. Se corrigen malas posturas, se evitan lesiones y se mejora el equilibrio.
4. Ayuda a la expresión de emociones.
5. Se toma consciencia del entorno, favorece la orientación espacial y aumenta la velocidad de reacción.
6. Ejercita la concentración, así como la memoria y la atención.
7. Perfecciona el sentido del ritmo y el oído musical.
8. Estimula la coordinación, la armonía y la estética.
9. Esta actividad es de impacto social o de impacto a la comunidad educativa.

Es por esto que queremos contribuir con una recopilación de elementos básicos plasmados en una infografía de fácil comprensión y puedan “darle forma” a su tabla rítmica.

Elementos Básicos: Preparación de Tabla Rítmica 5° y 6° Primaria Acervo Digital Educativo



Intención Pedagógica

- Estimular las capacidades físicas coordinativas en el alumno a través de la música en combinación con ejercicios corporales utilizando implementos o material didáctico.
- Definir si es para un número artístico y presentarlo en cualquier fecha del ciclo escolar o bien para demostración o concurso de tablas rítmicas.
- Para evaluar una competencia, habilidad o destreza en el alumno.
- Para una ronda infantil
- Retomar elementos conforme a sus proyectos o para el fin educativo que deseen.

1.-Al seleccionar la música debe ser llamativa para los alumnos y tener bien marcados los tiempos.

2.-Se puede utilizar cualquier implemento que se utiliza en la clase de E. F. Tomando en cuenta: forma, tamaño y color. Que no sea de peligro **para el alumno**.

3.-Al manipular el implemento el alumno debe llevarlo a todas direcciones: derecha-izquierda, arriba-abajo, adelante-atrás.

5.-Al realizar los ejercicios en las formaciones, los alumnos pueden realizarlos parados, flexionando las rodillas y en el piso.

4.- Ejercicios que pueden realizarse con los implementos: movimientos de brazos, círculos, ochos, girar un implemento, producir sonidos sobre el suelo o entre ellos, rebotes en el suelo, soltar y recibir en el vuelo, lanzar y atrapar, rodar, enredar y desenredar, pasar el cuerpo a través del implemento, pasar por encima del implemento.

6.-Formaciones y evoluciones o desplazamientos: las formaciones son las figuras que se realizan en grupos o subgrupos, ejemplo:



Y evoluciones o desplazamiento de las formaciones para cambiar de dirección o

7.-Al momento de realizar las formaciones, los alumnos deben ubicar su espacio para no desorientarse (adelante-atrás, derecha-izquierda, cerca-lejos, etc.)

8.-Ejercicios corporales sin implemento:

Giros: Equilibrio Saltos Flexibilidad Palmas chasquidos	Marchas: Lenta-rápida Caminando Braceos Correr Trotar, etc.
--	--

9.-Ejercicios combinados:

Círculos Hileras Columnas Pirámides de pie sin cargar a nadie Sentados.	Caminando Marchando Con un ejercicio de flexibilidad Caminando en círculo Elevando los pies.
---	--

10.-El valor artístico es importante ya que se debe de tomar en cuenta la variedad de movimiento en la entrada y salida, la creatividad y originalidad para que luzca el número artístico.

12.-La expresividad demuestra la alegría y entusiasmo al momento de participar, los arreglos musicales o mezcla de música también son parte de la expresividad.

11.-Al ocupar un implemento se puede mover con alguna extremidad, al mover el implemento se puede sumar un elemento corporal como giros, saltos, equilibrio y flexibilidad.

13.-La ocupación del espacio es el trabajo colectivo o la sincronización de los movimientos desde la entrada hasta la salida.



Referencias bibliográficas

- ❑ Elementos básicos para la preparación de una tabla rítmica fueron extraídos y basados de la autoría de:

Dirección general de servicios educativos de Iztapalapa, **instructivo técnico de composiciones gimnásticas y rondas infantiles (2020)** autoridad educativa federal en la ciudad de México, dirección general de operación de servicios educativos, dirección técnica y programas educativos.

- ❑ Tablas rítmicas escolares, (mayo 2020) elementos De una tabla rítmica - Brainly.latbrainly.lat › tarea, Search for: [¿Qué es una tabla rítmica y qué elementos la componen?](#) recuperado de: https://www.google.com/search?ei=baHSXub9JvnE0PEPu4mX0AE&q=tablas+ritmicas+escolares&oq=tablas+ritmicas+ESCOLARES&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQARgAMgQIABATMggIABAWEB4QEzIICAAQFhAeEBMyCAgAEBYQHhATMggIABAWEB4QEzoFCCEQoAE6BwghEAoQoAE6BAghEBU6CAghEBYQHRAeOgYIABAWEB5Q7r6xBliiiLIGYL-tsgZoAHAAeAGAAckBiAGxIZIBBjAuMzluMZgBAKABAaoBB2d3cy13aXo&sclicnt=psy-ab

- ❑ Fases sensibles concepto, nivel primaria, texto pág. 24 programa de educación física Motriz de Integración Dinámica 1993: D.R. secretaria de educación publica, primera edición, 1994 isbn 968 – 6344 – 3 digitalizado en mayo del 2005por la unidad de informática de la DGEF.

- ❑ Tabla 1. Fases sensibles primaria pág. 29, programa de educación física Motriz de Integración Dinámica 1993: D.R. secretaria de educación publica, primera edición, 1994 isbn 968 – 6344 – 3 digitalizado en mayo del 2005por la unidad de informática de la DGEF GRAFICA N° 1 HIRTZ (ANEXO 1) FUENTE: HIRTZ P. 1982 fases sensibles de capacidades coordinativas.

- ❑ Las imágenes son de la autoría de la Mtra. Karent Cortés Tejeda, quien amablemente las donó para el trabajo de infografía ELEMENTOS BÁSICOS: PREPARACIÓN DE TABLA RÍTMICA 5° Y 6° PRIMARIA ACERVO DIGITAL EDUCATIVO. Enero de 2023.

- ❑ Los beneficios físicos de las tablas rítmicas. Fueron extraídos de: Los superpoderes de Arnidol.
https://www.arnidol.com/es/gimnasia_ritmica/#:~:text=Se%20corrigen%20malas%20posturas%2C%20se,la%20memoria%20y%20la%20atenci%C3%B3n