

Composiciones Gimnásticas

PROPÓSITO.

Que los alumnos demuestren de forma artística sus capacidades física-coordinativas, dentro de la composición gimnástica, para favorecer el trabajo en equipo.

CONTENIDO

Las composiciones gimnásticas es un conjunto de personas ejecutando ejercicios gimnásticos vinculados con la música con belleza, coordinación colorida que expresan a un mensaje que constituyen una composición artística.

“Expresar de forma artística las capacidades físicas de los alumnos como son destreza, agilidad, resistencia, coordinación entre otras desarrollando hábitos de colectivismo y la importancia del trabajo en grupo aprendiendo a realizar ejercicios con seguridad”¹

Dentro del marco de la Educación Física, composición gimnástica es un baile sincronizado en el que se debe realizar una rutina de ejercicios. La rutina de actividades es muy variada. Una de las principales es el acondicionamiento de la fuerza, lo que permite realizar los ejercicios con precisión, estética, fluidez y armonía de movimientos. Lo que denominamos como composición gimnástica debe contener elementos rítmicos, es decir, se debe sincronizar los movimientos realizados con la música, instrumentos o percusiones que acompañan a la rutina. “Se puede considerarse a la composición gimnástica una actividad cooperativa, es decir;”²:

¹ Disponible Disponible EFDportes.com/revista digital, buenos aires, 2011.

² Ortiz. M. **Expresión corporal**. Una propuesta para el profesorado de educación física. Granada: grupo ed. Universitario;2002, 163pp

- 1) Que el grupo tenga las metas u objetivo determinados y deseos de alcanzarlo.
- 2) Que la actividad represente un reto común y que las soluciones puedan darse a través de los integrantes.
- 3) Que el proceso sea agradable, al responder a los intereses y necesidades de los participantes.

En esta actividad, es posible el uso de: aros, cuerdas, sombreros, pelotas, listones, mechudos, bastones y todos los materiales posibles.

Las composiciones gimnásticas es uno de los deportes más creativos, que deja lugar a la imaginación, como casi todas las disciplinas que tienen que ver con la música y la expresividad corporal.” En ella se busca lograr exhibiciones originales, encadenar ejercicios difíciles, además de lograr un ejercicio equilibrado y bello que sus exhibiciones impresionen por la técnica depurada y su gran belleza, considerándose la máxima expresión armónica corporal el ritmo bajo la inspiración deportiva y la belleza del cuerpo en movimiento”³.

Dentro de la composición gimnástica van inmersas las capacidades condicionales están vinculadas al rendimiento físico del individuo son: “cualidades funcionales y energéticas desarrolladas de una acción motriz que se realiza de manera consciente estas capacidades a su vez condiciona el desarrollo de las acciones: fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad”⁴.

“La Educación Física dinamiza corporalmente a los alumnos a partir de actividades que desarrollan su corporeidad, motricidad y creatividad” (sep.2017, p159) para lograr y

³ Casteñer. Me. **Expresión corporal y danza Barcelona**: Ed INDE,2000; 145pp

⁴ Ibidem 1

demostrar que por medio de composiciones gimnásticas se ven favorecidas de manera relevante las distintas conductas afectivo – sociales de los niños en los ámbitos que normalmente se desenvuelven.

“El ambiente de aprendizaje debe reconocer a los estudiantes y su formación integral como su razón de ser e impulsar su participación activa y capacidad de autoconocimiento”. (sep,2017, p124).

FECHA: 22 de noviembre 2022

GRUPOS 1° a 6° HORA 10 AM

LUGAR: En el patio escolar de la Escuela Primaria León Felipe

Eje temático: competencia motriz.

Componente Pedagógico Didáctico: Integración de la Corporeidad

Aprendizaje Esperados: Coordina sus acciones y movimientos con Ritmo secuencias, y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales y colectivas, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza.

Responsables: Promotor de Educación Física, maestras(os) de grupo y directora

Materiales: pelota, cuerda, platillos, bastones con lluvias, sombreros de unicel, arcos de 2 metros forrados y diseñados

Actividades

- 1.- se les dará acceso a los padres de familia 5 minutos antes para que se coloquen en los lugares preparados para ellos, así mismo con los alumnos de la institución n ya estarán ubicados en sus lugares correspondientes junto con las
- 2.- siendo las 10 am se dar inicio con el acto cívico.
- 3- retiraremos a su dicho de honor a la bandera
- 4- La directora iniciara el acto cultural dando unas palabras conmemorativas a la fecha alusiva.
- 5.-se da el seguimiento al acto cultural participando la primera tabla rítmica con los alumnos.
 - 1° con la música.”blinding lights” pelota, cuerda y cono de plato
 - 2° mix electrónica infantil by elexis reañozaran piramides
 - 3° kid jud dai realizaran pirámides

- 4° timbiriche México arcos forrados del color de la bandera
- 5° la Adelita remix sombreros de color a la bandera
- 6° marcha de Zacatecas remix bastones forrados unos de rojo otros verdes.

“Elementos que se consideraron para realizar las composiciones gimnásticas”⁵

- Movimientos simbólicos: Son movimientos expresivos individuales y de conjunto que pueden transmitir una acción y así enfatizar en el mensaje de la composición.
- Coreografías: El término significa escritura o gráfica con el cuerpo: corp.= cuerpo, grafía=escritura. En el terreno se podrán presentar: lemas, figuras, banderas, o sea el mensaje con características concretas.
- Música o frases dentro de la música: Casi siempre cuando se utiliza la música cantada es porque ella refleja un mensaje. (pueden ser pequeños fragmentos o frases habladas)
- Vestuario: Este refleja el mensaje de la composición Ejemplo: día de la medicina latinoamericana pues parte del vestuario serán batas blancas. (clima, horario, uniformidad)
- Implementos: Estos tienen la utilidad de reflejar el mensaje de la composición está dirigido a festejar el día de la medicina latinoamericana. (ligeros y pesados)

Partes de la composición

Parte inicial

- La entrada: Es la forma en la que los alumnos entran al patio o cancha, estas pueden ser en hileras, filas, bloques (marchado, caminado, corriendo)
- Desarrollo: En esta parte se realizan formaciones y ejercicios sencillos a manos libres o con algún implemento ligero, así como ejercicios acrobáticos sencillos, actividad bailable, así como ejercicios por pareja, tríos o quintetos (con técnicas de ejecución adecuadas).

Parte principal

⁵ Disponible EFDportes.com/revista digital, Buenos Aires, 2011

- Puede incluir una segunda entrada, con objetivo de introducir implementos y aparatos, u otro grupo de participantes.
- Los ejercicios serán más complejos, acrobáticos (dinámicos, estáticos, aeróbicos) esta parte es mucho más dinámica teniendo más tiempo que la primera.
- Las formaciones son más complejas y los desplazamientos pueden ser de cualquier tipo (paso triscado, corriendo marchando y demás)

Parte final

- Los ejercicios serán de una mayor complejidad de la participación de los alumnos
- Se preparan todas las condiciones para la gran final, donde por regla general incluye a todos los participantes.
- La salida del terreno debe ser rápida, utilizando todas las variantes posibles (en bloque, en diagonal, vertical).

CONCLUSIONES

Cabe mencionar que las actividades realizadas deben tener por tener una la sincronización en los movimientos de todos los alumnos participantes, la limpieza en la ejecución de cada uno de los movimientos, la técnica, la armonía entre la música y el baile, y el trabajo en equipo. Cabe mencionar que esto se llevó a cabo con alumnos de 1° a 6° de nivel primaria.

Teniendo en consideración sus características para llevar a cabo la ejecución y que fuera de su atracción, gusto y reto, en esta parte los alumnos de primaria baja quedaron encantados con sus movimientos música y sobre todo que ellos se aprendieron las secuencias como se les aplico, y que tomaron un rol de seguridad, alegría entusiasmo, y cada vez que la ensayaba ellos muy atentos a las indicaciones.

Que los alumnos demuestren de forma artística sus capacidades física-coordinativas, dentro de la composición gimnastica, para favorecer el trabajo en equipo. Por su parte, la educación física es una disciplina que comprende la ejecución de diversas actividades con el objeto de mejorar la condición física, recrear, fomentar el sentido de competencia, y, en resumen, favorecer el desarrollo integral.

A través de esta actividad, se demostraron el cumplimiento de los objetivos que sobre las composiciones gimnasticas están previstos y también que con ella, se puede incidir en el rescate de actividades recreativas que jugaron su rol en un momento determinado, que en gran medida son olvidados por el avance tecnológico. Las nuevas tecnologías aunque pueden ser más atractivas e interesantes, no podrá suplir jamás los beneficios que sabemos reportan las actividades físicas al aire libre en el organismo humano, su influencia educativa al formar valores como la responsabilidad, el cumplimiento del deber, el colectivismo, la perseverancia entre otros.

Anexo



Como se aprecia en la imagen son alumnos de 2 año en donde ellos demuestran sus destreza, confianza y trabajo en equipo.



Como se observa en las imágenes el implemento es importante, algunos colocaron manguera, forrada con papel crepe tricolor cada alumno realizo su material, sombreros de unicel, pintados de tricolor, y bastones forrados de tricolor y lluvias.



En la foto se observa la composición de seguimiento de algunos ejercicios coordinativos como es el bote, salto de cuerda y acrobático de pirámides de acuerdo a su nivel.

Bibliografía.

- CASTEÑER. Me. *Expresión corporal y danza*, Barcelona: Ed INDE,2000; 145pp
- ORTIZ. M. *Expresión corporal*. Una propuesta para el profesorado de educación física. Granada: grupo ed. Universitario;2002, 163pp
- SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA (2017), Aprendizajes clave para la Educación Integral, Primera Edición, México.
- SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA (2017), Aprendizajes clave para la Educación Física, Educación Básica, Primera Edición, México.