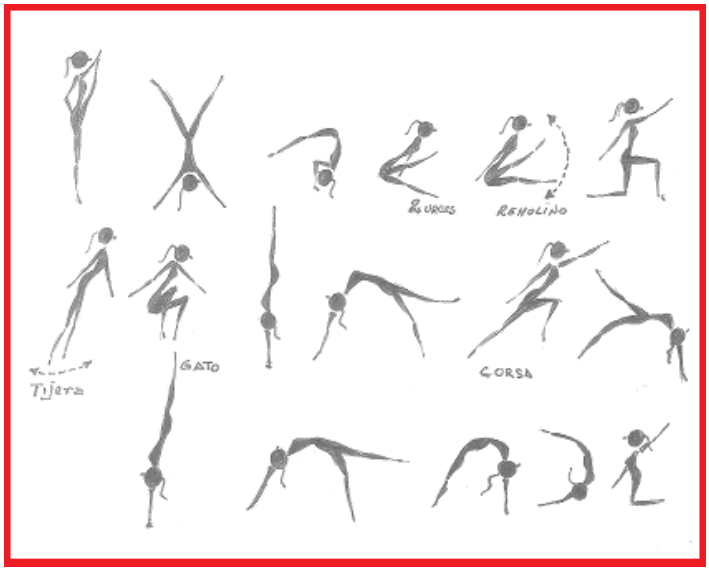
PROPÓSITO:

Que los estudiantes identifiquen el espacio el instrumento y reglamento de las pruebas en la gimnasia rítmica

MOTIVACIÓN:

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen



EXPLICACIÓN:

Los cinco aparatos de la Gimnasia Rítmica

Hace poco publicamos una entrada sobre la historia de la Gimnasia Rítmica, comentando sus características, modalidades, la popularidad que tuvo gracias a los encuentros olímpicos y cómo es de los ejercicios más atractivos para el público aficionado al deporte. Hoy vamos a ampliar el tema de los aparatos usados en esta disciplina: **la pelota, las mazas, el aro, la cinta y la cuerda**. Al final de cada explicación hemos enlazado un vídeo donde se puede ver una rutina de cada aparato.



Las mazas.

- **Material**: Plástico, caucho o madera.
- **Largo**: 8 a 5 dm desde un extremo al otro.
- **Peso**: Al menos 150 g por maza.
- **Partes**:
  - Cuerpo: Parte protuberante.
  - Cuello: Parte delgada.
  - Cabeza: Parte esférica.
- **Ejecución**: La gimnasta usa las mazas para ejecutar molinetes, vueltas, lanzamientos y tantas figuras asimétricas como sea posible, combinándolas con las muchas figuras que se utilizan en la gimnasia sin implemento. Cuando se golpean las mazas, no se debe hacer con fuerza. Los ejercicios con mazas requieren un sentido del ritmo altamente desarrollado, máxima coordinación psicomotora y precisión. Las mazas son especialmente apropiadas para las gimnastas ambidiestras.
- **Movimientos**: Lanzamientos con las dos o con una mano, molinetes, golpes, retención, deslizamiento...



Par de mazas de entrenamiento.

Las mazas son **siempre dos, en forma de botella, y ambas de misma longitud: entre 40 y 50 cm**. Deben tener un **peso mínimo de 150 gramos**, y normalmente están hechas en madera o en material sintético.

En el uso de las mazas predominan los balanceos, círculos (las dos mazas giran en paralelo) y movimientos de molino (las mazas giran una opuesta a la otra). También **se lanzan y atrapan, juntas o separadas, e incluso se usan para dar pequeños golpes rítmicos sobre el suelo**. Está considerado como uno de los ejercicios más difíciles ya que hay que tener un gran dominio en ambas manos y los movimientos son muy rápidos.

A continuación podemos ver la rutina de mazas de Eugenia Kanaeva en el Gran Premio de Moscú de 2011.

El aro.

- **Material**: Plástico (debe ser de un material rígido).
- **Diámetro**: 80 cm a 90 cm en el interior. El aro debe de llegar a la cintura de la gimnasta.
- **Peso**: Por lo menos 300 g.

- **Forma**: Puede ser liso o áspero. Se puede envolver (total o parcialmente) con una cinta adhesiva de color.
- **Ejecución**: El aro define un espacio. Este espacio es usado al máximo por la gimnasta, quien se mueve dentro del círculo formado. La ejecución del aro requiere frecuentes cambios del movimiento, y el principal requerimiento es la buena coordinación de los movimientos.
- **Movimientos**: Lanzamiento, desplazamiento, rodada...



Aros de entrenamiento de 87cm.

El aro estaba hecho inicialmente de madera pero hoy en día se utilizan aros de plástico y otros materiales sintéticos. Puede ser de color natural o estar parcialmente cubierto por uno o varios colores, así como cinta adhesiva para decorar. **Debe tener un diámetro interior de entre 80 y 90 cm y un peso mínimo de 300 gramos**.

Es uno de los aparatos más recientes, ya que **se utilizó por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1936 para simbolizar, precisamente, los aros de la olimpiada**. En las rutinas de aro se utilizan rotaciones, rodadura alrededor del cuerpo, lanzamientos, pasos por el interior y balanceos.

A continuación podemos ver el ejercicio de aro de Anna Besonnova en Beijing, 2008.

Cuerda

Alina Maksymenko durante un ejercicio de cuerda.

- **Material**: Cáñamo o cualquier otro material sintético.
- **Largo**: De acuerdo a la estatura de la gimnasta; se mide desde la punta del pie hasta los hombros, doblada por la mitad.
- **Extremos**: Tiene nudos a modo de mangos. Los extremos (no otra parte de la cuerda) pueden ser envueltos en una longitud de 10 cm a modo de decoración.
- **Forma**: En todas partes el mismo diámetro o más angosto en el centro.
- **Ejecución**: Las figuras técnicas pueden ser hechas con la cuerda tensa o suelta, con una o las dos manos, y con o sin cambio de manos. La relación entre el implemento y la gimnasta es más intensa que en otros casos.
- **Movimientos**: Giros, golpes, saltos, lanzamiento...

Cada vez que la cuerda toque el suelo se penalizará. Actualmente se discute la posibilidad de que la cuerda desaparezca del programa de competición, ya que se considera que es el aparato que menos ha evolucionado en manejo a lo largo de los últimos años. Sin embargo, aún se conserva en varias

categorías, por lo que su desaparición definitiva no está clara.



Cuerdas bicolores para Gimnasia Rítmica.

La cuerda está hecha de cáñamo o materiales sintéticos que tengan sus calidades de ligereza. **El largo es siempre proporcional a la medida de la gimnasta y debe, cuando se pisa con los pies, llegar hasta ambas axilas de la usuaria**. Uno o dos nudos en cada extremo evitan que la cuerda se escape de las manos durante la rutina, aunque también existen mangos de material antideslizante de un máximo de 10 cm. El color, como siempre, puede ser uno solo o combinar varios. Además, **el grosor puede ser uniforme o puede volverse más grueso hacia el centro**.

La cuerda no es un aparato demasiado vistoso, pero su manejo, al igual que el de la pelota, es fundamental. Recuerda además al universo de la niña, ya que ambos accesorios son sus juguetes tradicionales. En una rutina de cuerda, los saltos son elementos típicos. También se realizan balanceos, rotaciones, círculos, figuras de ocho y lanzamientos. Finalmente, las rutinas de cuerda suelen usar música muy rítmica para aumentar el atractivo del ejercicio.

Cada vez que la cuerda toque el suelo se penalizará. Actualmente se discute la posibilidad de que la cuerda desaparezca del programa de competición, ya que se considera que es el aparato que menos ha evolucionado en manejo a lo largo de los últimos años. Sin embargo, aún se conserva en varias categorías, por lo que su desaparición definitiva no está clara.

Terminamos el artículo con un último vídeo, esta vez una rutina de cuerda de Daria Kondakova en el Campeonato del Mundo de 2009.

EJERCICIOS:

DESCARGAR LA GUIA

9d6af96325-pruebas-de-la-gimnasia-ritmica-2docx.pdf

ACTIVIDAD

1. REALIZAR UN ESQUEMA CONCEPTUAL DEL TEMA
2. REALIZAR UN VIDEO REALIZANDO EJERCIICOS CON:

- MAZAS
- ARO
- CUERDA

NOTA:

EL VALOR DEL VIDEO ES E 80% DE LA NOTA

YEL ESQUEMA CONCEPTUAL EL 20%

EVALUACIÓN:

Va a reflexionar respecto a cómo se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica:

¿Qué aprendió?

_____
_____

¿Qué le gustó?

_____
_____

¿Qué se le dificultó?

_____
_____ **BIBLIOGRAFÍA:**