

Jonathan Vanegas-Cuenca; Helder Guillermo Aldas-Arcos

<http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1257>

Estrategias Innovadoras para el Desarrollo Motriz en la Educación Física. Bloque Curricular Prácticas Gimnásticas

Innovative Strategies for Motor Development in Physical Education. Gymnastic Practices Curriculum Block

Jonathan Vanegas-Cuenca
jonathan.vanegas@est.ucacue.edu.ec
Universidad Católica de Cuenca, Cuenca
Ecuador
<https://orcid.org/0000-0001-6682-9020>

Helder Guillermo Aldas-Arcos
helder.aldas@ucuenca.edu.ec
Universidad Católica de Cuenca, Cuenca
Ecuador
<https://orcid.org/0000-0002-8389-5473>

Recepción: 25 de enero 2021
Revisado: 20 de febrero 2021
Aprobación: 30 de abril 2021
Publicación: 15 de mayo 2021

RESUMEN

En la actualidad, los profesores de Educación Física buscan nuevas estrategias o formas de innovar las metodologías en el proceso de enseñanza-aprendizaje, así como también, su implementación para el desarrollo motriz en el bloque curricular Prácticas Gimnásticas, que buscan desarrollar de manera eficiente las habilidades motrices básicas pero que poco se aplican en el currículo actual de Educación Física ecuatoriano. Precisamente las prácticas gimnásticas es uno de los bloques principales, que contiene recursos que pueden minimizar diferentes limitaciones motrices que puedan presentar los estudiantes, lo que propicia un mejor desarrollo motriz. Este estudio se centra en la identificación de estrategias innovadoras para el desarrollo motriz en la Educación Física desde el bloque curricular prácticas gimnásticas sub nivel elemental, basados en artículos científicos con énfasis en la evolución motriz, desarrollo motriz, importancia y beneficios de la gimnasia en etapas tempranas.

Descriptores: Desarrollo motor; educación física; innovación pedagógica. (Palabras tomadas del Tesauro UNESCO).

ABSTRACT

At present, Physical Education teachers are looking for new strategies or ways to innovate methodologies in the teaching-learning process, as well as their implementation for motor development in the Gymnastic Practices curricular block, which seek to efficiently develop the Basic motor skills but little applied in the current Ecuadorian Physical Education curriculum. Precisely the gymnastic practices is one of the main blocks, which contains resources that can minimize different motor limitations that students may present, which promotes better motor development. This study focuses on the identification of innovative strategies for motor development in Physical Education from the sub-elementary level gymnastic practices curricular block, based on scientific articles with an emphasis on motor evolution, motor development, importance and benefits of gymnastics in stages. Early.

Descriptors: Motor development; physical education; teaching method innovations. (Words taken from the UNESCO Thesaurus).

INTRODUCCIÓN

La Educación Física actual impone varios retos a la comunidad educativa, por ello, los profesores de manera constante buscan alternativas que les permitan responder a estas exigencias, este estudio centra su atención en estrategias innovadoras para el desarrollo motriz en la Educación Física bloque curricular prácticas gimnásticas subnivel elemental, para ello se considera los resultados de investigaciones disponibles en las diferentes bases de datos científicos del tema en estudio, principalmente acerca del desarrollo de la motricidad desde el Currículo de Educación Física bloque prácticas gimnásticas.

Teniendo en cuenta que en la mayoría de instituciones educativas, existen niños que provienen de diferentes entornos sociales, por ello el docente de Educación Física debe tomar en cuenta este aspecto, pues los estudiantes del sector rural tienen mayor desarrollo psicomotor a temprana edad como lo afirma (Álvarez-Gómez, et al. 2009), es ahí donde las estrategias innovadoras tienen un papel fundamental en el uso de diferentes metodologías adecuadas para que todos los estudiantes alcancen un mismo objetivo y el desarrollo de todas sus habilidades motrices.

Para el estudio de las principales estrategias para el desarrollo de la gimnasia básica escolarizada, se considera lo planteado por autores tales como (Barta & Duran, 1998), (Díaz-Bolaños, 2011), (Calle-Fuentes, 2006), (Mineduc, 2016), (Alonso-Sosa & Zinola-Diez, 2017), (Lomas-Garzón & Guerrero-González, 2020), quienes manifiestan que las actividades escolares impartidas en las clases de Educación Física actual, presentan limitaciones en el desarrollo motor en la mayoría de los bloques curriculares sobretodo en el bloque de prácticas gimnásticas, el cual tiene como base desarrollar las capacidades coordinativas y condicionales; entre ellas coordinación, flexibilidad, agilidad y fuerza corporal, por sus múltiples experiencias como las variaciones de movimientos o ejercicios que contribuyen a la maduración motriz y al mejor desenvolvimiento en la vida, escolar, deportiva y cotidiana.

En relación con lo anteriormente planteado (Kaczan, 2016), destaca que la gimnasia propicia el desarrollo de otros aspectos tales como: higiene, estética, economía, moral,

formación del carácter y mejora la personalidad. Por lo expuesto, el problema científico de este estudio refiere a un limitado tratamiento de estrategias innovadoras que existen para el desarrollo motriz en la Educación Física bloque curricular prácticas gimnásticas. La investigación se planteó el siguiente objetivo proponer estrategias innovadoras para el desarrollo motriz en la Educación Física bloque curricular prácticas gimnásticas en el subnivel elemental, que potencie el desarrollo motriz del niño.

Referencial Teórico

Educación Física

Según (Flores-Moreno, et al. 2009), la Educación Física se encuentra íntimamente relacionada con el juego y el ocio; a su vez contribuye en gran medida al desarrollo de la vida del infante como un medio integrador y eficiente mediante las destrezas, habilidades, pensamientos positivos, conocimiento y valores. En la misma línea (Aldas-Arcos & Gutiérrez-Cayo, 2015), sostienen que es una asignatura que se imparte a escuelas y colegios de manera obligatoria y que contribuye a la cultura, salud mediante la actividad física, apoyándose en la enseñanza y movimientos corporales, buscando una formación integral y armónica del ser humano.

Por otro lado, desde la perspectiva de (Valera, 2018), comenta que la Educación Física es la disciplina que tiene como compromiso el desarrollo motor, salud, formación de valores y principios éticos a través del juego, la iniciación deportiva, el deporte educativo y la recreación. En la misma línea, (Sebastiani, 2019), expresa que la Educación Física es el desarrollo del movimiento utilizando métodos de enseñanza-aprendizaje que impliquen globalidad, significatividad, funcionalidad, autonomía e implicación cognitiva que permite promover su autonomía y seguridad en numerosas actividades y contextos para llevar una vida activa y saludable.

Currículo de Educación Física

El (currículo de Educación Física, 2016), ha aportado en el desarrollo y formación integral de los ciudadanos, del mismo modo ha dado oportunidad para que el docente seleccione, organice y distribuya el conocimiento en todos los niveles de educación mediante las diferentes estrategias que van de acuerdo a las necesidades de los educandos, para el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje, el docente debe incluir diferentes tipos de actividades donde exista la participación y relación directa entre estudiante y docente, teniendo como base primordial el aprendizaje significativo, es decir que le sirva para la vida.

Dentro de las obligaciones de los docente esta la planificación anual, que se desarrolla de forma general, en ella se encuentra una combinación de las destrezas de todos los bloques curriculares de Educación Física, sin embargo no es necesario desarrollarlas todas en un solo bloque, sino las que realmente se consideren necesarias, escogiendo la más idóneas para cada unidad o parcial, dependiendo de las necesidades o contexto educativo, el Currículo es flexible y puede adaptarse a la realidad de cada institución, como lo menciona (Mineduc, 2016).

Finalmente, la labor del docente es indagar, seleccionar o construir nuevas estrategias para que este currículo sea puesto en práctica y se le dé el verdadero significado, priorizando el nivel de cada estudiante, así como sus características, historias y experiencias, siendo este capaz de manejar sus habilidades físicas, cognitivas y socio afectivas, permitiendo convertir estas estrategias en una herramienta positiva que permita crear aprendizajes significativos para quienes aprenden y para quienes enseñan.

Motricidad en la Educación Física

Según Jiménez et al. (2011), la motricidad consiste en trabajar en acciones significativas e intencionales temporo - espaciales de los estudiantes, utilizando la memoria, proyección, afectividad, emoción, raciocinio para alcanzar un objetivo específico, el niño cuando llega a su edad escolar, debe realizar diferentes tipos de habilidades, tales como

saltar, correr, entre otras, lo cual va llevando a la práctica de todas sus capacidades de acuerdo a su crecimiento para llegar a cumplir con el objetivo propuesto.

Desde el punto de vista de (Gamboa-Jiménez, et al. 2020), (Martínez-Sanz, et al. 2020), la motricidad es el desarrollo de habilidades y destrezas, unido íntimamente con las experiencias, emociones, percepciones, sensaciones y conciencia, direccionada a valorar el desarrollo físico humano orientado a una buena salud, buscando la forma idónea potenciar el desarrollo de las diferentes capacidades y de favorecer la participación de los estudiantes en su proceso de enseñanza aprendizaje, su autonomía y su creatividad.

Desarrollo Motriz en la Educación Física

De acuerdo con (Cidoncha-Falcón & Díaz-Rivero, 2010), el desarrollo de las habilidades motrices se lleva a cabo en los niños siguiendo dos fases muy importantes estas se precisan en los siguientes párrafos:

- a) La primera fase comprende a los niños de 4 años a 6 años de edad, donde existe un desarrollo de habilidades y capacidades perceptivas mediante las tareas motrices a nivel espacial, mediante las siguientes acciones: tirar, empujar, correr, saltar, donde se utilizan métodos de exploración y descubrimiento, con la incorporación de juegos libres.
- b) La segunda fase comprende desde los 7 hasta los 9 años de edad, donde se realiza el desenvolvimiento de las habilidades y destrezas básicas mediante: desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones, que involucra el predominio del propio cuerpo y la manipulación de objetos con una mayor complejidad en las actividades físicas, como un componente lúdico competitivo.

En la misma línea según (Ávila-Correa & Barbosa, 2013), el ser humano tiene etapas de crecimiento donde existe un desarrollo o fases de maduración, de sostenimiento y luego de descenso, donde el desarrollo motriz en edades tempranas esta enlazado con la maduración neuromuscular, el sistema nervioso y una fisionomía psicosocial, por ello es

importante que el proceso de enseñanza aprendizaje de los educandos, se desarrollen las diferentes habilidades y destrezas, de acuerdo a las características de su crecimiento y maduración motriz.

Estrategias innovadoras para Educación Física en el bloque de prácticas gimnásticas.

Existe una amplia gama de estrategias y metodologías para desarrollar las clases de Educación Física, a continuación, se presentan las principales estrategias que han dado mejores resultados en los últimos años y las que se considera de mayor utilidad para el bloque de prácticas gimnásticas.

Enseñanza recíproca

Como se puede apreciar no todos los métodos de enseñanza son perfectos, pero este método en particular, permite una participación más activa e independiente del estudiante, según (Hernández-Nieto, 2009), enfatiza que la participación en el aprendizaje es más directa, en conjunto con su compañero que evalúa tomando papeles diferentes, lo que les permite corregirse unos a otros desarrollando un mayor conocimiento tomando en cuenta parámetros específicos, fortaleciendo el compañerismo y la cooperación motivándolos a cumplir con los objetivos propuestos.

En la misma línea (Urgilés-Campos, 2014), menciona que en este aprendizaje el rol que toman los niños en el momento de realizar una actividad es muy importante y el docente solo se encargara de planificar y asignar la tarea, de esta manera mientras un niño se encarga de la parte ejecutiva el otro se encargara de la parte observacional, siendo el segundo el encargado de detectar errores o fallos, encontrando y aportando soluciones a la tarea asignada, con lo cual los niños se apropian de las experiencias propias y de las de su compañero, por lo cual este estilo de enseñanza permite y otorga más participación al niños en el proceso enseñanza aprendizaje.

Aprendizaje activo

Desde el punto de vista de (Restrepo-Restrepo, 2018), dice que este tipo de aprendizaje ayuda al desarrollo motriz como un planteamiento de enseñanza en el que los estudiantes se involucran en el proceso de aprendizaje mediante el desarrollo de la cognición y la comprensión. El aprendizaje activo puede nacer de una experiencia de la vida cotidiana, tal como una excursión laboral, esto incorpora juegos simulados, actuaciones, juegos con propósito, también dentro del aprendizaje activo, se desarrollan diferentes estrategias que continuación, se describirán las estrategias de mayor utilidad para la asignatura de Educación Física.

El Juego como herramienta en el desarrollo motor

De acuerdo con (Ruiz-Omeñaca, et al. 2015), indican que el juego va encadenado a los objetivos educativos, al priorizar el juego como una herramienta educativa que le proporciona al niño un entorno estimulante a través de experiencias de compañerismo y cooperación donde se involucran un conjunto de ideas, de valores y objetivos, el juego se ha convertido en una actividad inherente para el niño, así aprenden a relacionarse con su ámbito familiar, material, social - cultural y a su vez fortalece todo el sistema orgánico u inmunológico además de ejercitar las funciones psíquicas, por ello es muy importante el juego dentro de la Educación Física.

La importancia del juego para el desarrollo motor (Aníbal-Sailema, et al. 2017), el juego infantil es el placer lúdico, la consecuencia estimuladora del desarrollo, que el niño alcanza satisfaciendo su necesidad por medio de la actividad, despertando su imaginación creativa, después de que el niño ha aprendido a caminar, tirar, empujar, correr, saltar, finalmente el infante logra combinar varias habilidades motrices por la sencilla felicidad de realizar este tipo de acciones, siendo conductas que luego se repiten sin que le represente un esfuerzo de asimilación, debido a que los movimientos se van automatizando.

La clase invertida - "Flipped Classroom" - "aula invertida"- "aula volteada" o "aula inversa"

Esta perspectiva permite que el estudiante pueda conseguir información en un tiempo y lugar que no requiere ni la participación ni la presencia física del docente, para ello el docente debe realizar una planificación (*vídeos con orientaciones metodológicas*) con un enfoque más personalizado permitiéndole incluir todas las Tics que comprende el aprendizaje.

Con relación a lo planteado, (Hew & Lo, 2018), indican que es una metodología de enseñanza que ha cambiado el estilo tradicionalista del aprendizaje, en esta metodología el estudiante en primera instancia investiga el tema y ámbito de aprendizaje grupal resultante, esto lleva a un entorno activo en donde el docente es un facilitador que direcciona al estudiante a medida que el aplica los conocimientos y participa creativamente en el tema utilizando sus conocimientos previos, permitiéndole al docente el control de la ejecución del proceso de enseñanza aprendizaje.

Aprendizaje cooperativo

Según (Torres-Parra, et al. 2014), el aprendizaje cooperativo es una estrategia que fusiona el aprendizaje social y académico, siendo una nueva forma de enseñar y promover los aprendizajes interpersonales en donde los estudiantes aprenden unos de otros mediante el trabajo en equipo consiguiendo resultados y objetivos, produciendo ganancias significativas en el aprendizaje como: la interdependencia positiva, la capacidad de aplicar y comprender el contenido, responsabilidad individual, habilidades de comunicación y el vínculo entre pares, mayor participación, procesamiento grupal, compromiso y una mejora en la salud psicológica es decir ayuda aumentar la motivación, el autoestima o la autoconfianza, consiguiendo grandes logros tanto en las actividades físicas, cognitivas y socio afectivas, este autor resalta algunos aspectos positivos como son: la cooperación, la afinidad, el disfrute, la novedad y la decepción.

Gamificación

En cuanto a la estrategia *gamificación* según (Pérez-López, et al. 2017), aluden a una forma entretenida y agradable de trabajar los contenidos y competencias de las diferentes asignaturas, siguiendo la estructura que rige el juego que a su vez contienen una gran capacidad psicológica en los alumnos sacando a relucir su actitudes, comportamientos, necesidades, retos, auto exigencias, pero siempre manteniendo la severidad formal de todo proceso del ámbito educativo enseñanza-aprendizaje, previamente establecidos en las guías docentes y programaciones del docente.

Esta nueva estrategia se define como el uso de elementos del juego en contextos ajenos al juego, incorporaron elementos y experiencias de videojuegos en los procesos de enseñanza aprendizaje, es decir transformar la clase en un juego, la idea es utilizar el potencial de los juegos y videojuegos para promover la motivación y el cambio de comportamiento, teniendo en cuenta que los estudiantes actuales están creciendo en una era de medios interactivos y videojuegos, por ello algunos educadores creen que la gamificación podría ser atractivo y dar excelentes resultados.

En la misma línea, (Ortiz-Colón, et al. 2018), enfatiza que la gamificación define una situación de aprendizaje motivante, que promueve y moviliza la mecánica de los juegos al ámbito de la enseñanza, enfocado en la motivación intrínseca como un proceso dinámico que nace del estudiante, que promueve el interés y compromiso con las pasiones e intereses del alumnado a fin de aumentar su implicación permitiendo una mejor efectividad del aprendizaje, también hay que tomar muy en cuenta la actitud de cada estudiante, el esfuerzo y persistencia para absorber mejor algunos conocimientos, mejorar alguna habilidad, o bien recompensar acciones concretas, con el fin de conseguir mejores resultados.

La gamificación para (Torres-Toukoudidis, et al. 2018), consiste en incluir planeamientos y dinámicas propias de los juegos en contextos impropio o no recreativos a fin de transformar, comportamientos y habilidades de las personas, crea juegos en cosas que en principio no lo son, a fin de incentivar y amenizar a las personas al mismo tiempo que

aprenden mediante la diversión y disfrute convirtiendo el aprendizaje en una actividad inversiva, adentrando al alumno a un ambiente idónea y novedosa. En definitiva, la gamificación, busca que los estudiantes adquieran más conocimientos de manera relajada y divertida, ya que los video juegos les llama la atención por consiguiente esta metodología buscar aprovechar esta motivación para desarrollar los diferentes contenidos de la Educación Física.

Currículo de Educación Física Sub Nivel Elemental

Con base en (Mineduc, 2016), la Educación Física brinda un apoyo en este subnivel a que los estudiantes puedan integrarse en más de una práctica corporal, reconociendo cómo sus aprendizajes ayudan en la construcción de autoconfianza y les da la oportunidad de solucionar adecuadamente las prácticas corporales, en este subnivel se espera que el estudiante construya conocimientos acerca de su disponibilidad corporal y motriz en diferentes prácticas corporales, a partir de la percepción de sus posibilidades de movimiento, ubicaciones en el tiempo y el espacio, el reconocimiento de sus posibilidades y dificultades para participar junto a sus pares, lo que contribuye y habilita la construcción de su propio lenguaje corporal, con el cual pueda expresar y comunicar ideas y mensajes, que expliquen sus estados de ánimo, sensaciones, emociones y percepciones.

Bloque Curricular Prácticas Gimnásticas.

Actualmente el (Mineduc, 2016), percibe como prácticas gimnásticas a todas las actividades que se enfocan en el cuerpo, cuyos movimientos corporales están dirigido a la búsqueda de una ejecución armónica y eficiente de las habilidades de movimiento que a través de la práctica de la gimnasia llega a contribuir con el proceso y desarrollo de los estudiantes mejorando sus capacidades motoras como flexibilidad, fuerza, coordinación, velocidad y resistencia.

Así mismo las practicas gimnasticas ayudan a promover la percepción y dominio del propio cuerpo llevando al niño a reflexionar y encontrar respuestas a sus preguntas sobre los diferentes obstáculos y alcances de su cuerpo ayudando, reconociendo y mejorando los movimientos corporales con seguridad en las diferentes tareas que se proponga o que se le asigne, desarrollando nuevos patrones y combinaciones de movimientos incrementando su autoconfianza y autoestima, *Ibíd.*

Estrategias Innovadoras para el Desarrollo Motriz en la Educación Física.

Antes de proponer algunas estrategias metodológicas para la educación básica elemental se podría resaltar que el movimiento son aspectos físicos, psíquicos, de construcción que direccionan a formar los diferentes movimientos y por ende ayuda al desenvolvimiento, desarrollo y progreso del proceso formativo (Guillen-Pereira, et al. 2019). Por otro lado, (Sanmartín, 2019), expone que una de las estrategias a utilizar es presentar material audio visual antes de iniciar la parte de construcción del conocimiento la clase, esto hace establecer nuevas percepciones en el infante con lo cual logrará tener un conocimiento previo antes de la ejecución de la destreza o acrobacia y ésta será reforzada con la explicación práctica del docente.

Existen varias herramientas que se puede utilizar a más del video, por ejemplo, fotografías, gifs, demostraciones directas, entre otras, donde se dé a conocer las destrezas, acrobacias o secuencias de movimientos en la clase, también se puede grabar las diferentes prácticas en clases y luego en conjunto, analizar los errores, indicándole las diferentes habilidades motrices utilizadas en la acrobacia.

MÉTODO

El presente estudio es de tipo descriptivo y corte transversal, donde se aplicó una búsqueda con filtro por año de publicación del 2008 al 2020 con estudios referentes a las siguientes categorías, 1) Estrategias educativas, 2) Educación Física, 3) Ejercicios Gimnásticos, 4) Gimnasia escolarizada, 5) Gimnasia deportiva, 6) Maduración Motriz, 7) Estimulación temprana, 8) Etapas de desarrollo infantil, 9) Currículo Nacional de Educación Física.

La presente revisión sistemática se realizó mediante la búsqueda exhaustiva de artículos científicos relacionados a las diferentes categorías antes mencionadas, durante los últimos 12 años, con el estudio en 10 bases de datos como: Scopus, Web of Science, Springer, Scielo, Pubmed, Redalyc, Dialnet, DOAJ, Microsoft Academic y Google Scholar.

RESULTADOS

Para el tratamiento de la Educación Física existen diferentes estrategias y metodologías que contribuyen al desarrollo motriz, pero cabe recalcar que no se pudo encontrar fuentes específicas relacionadas del tema en concreto (*Estrategias Innovadoras para el Desarrollo Motriz del bloque curricular Prácticas Gimnásticas*), por otro lado, se debe mencionar que se encontraron algunas investigaciones poco relacionadas a las categorías antes mencionadas lo que ratifica la pertinencia de la temática abordada.

Luego del estudio de los fundamentos teóricos relacionados a la temática, a continuación, se plantea algunos aspectos importantes que se pueden incluir en las diferentes metodologías o estrategias utilizadas o aplicadas para el desarrollo de las destrezas con criterio de desempeño imprescindibles y deseables del Currículo de Educación Física vigente desde el bloque de prácticas gimnásticas, en el subnivel elemental.

- **EF.2.2.1.** Identificar, diferenciar y practicar diferentes tipos de destrezas y acrobacias (rol adelante, rol atrás, pirámides, estáticas y dinámicas) individuales y con otros, de manera segura.

- **EF.2.2.5.** Identificar y hacer consciente las posiciones, apoyos, contracciones, relajaciones, tomas, agarres y contactos del cuerpo durante la realización de destrezas y acrobacias, para adoptar las maneras más seguras de realizarlas según cada estudiante.
- **EF.2.2.6.** Identificar la importancia del cuidado de sí y de sus pares, para construir acuerdos básicos de seguridad que le permitan la realización de destrezas y acrobacias.

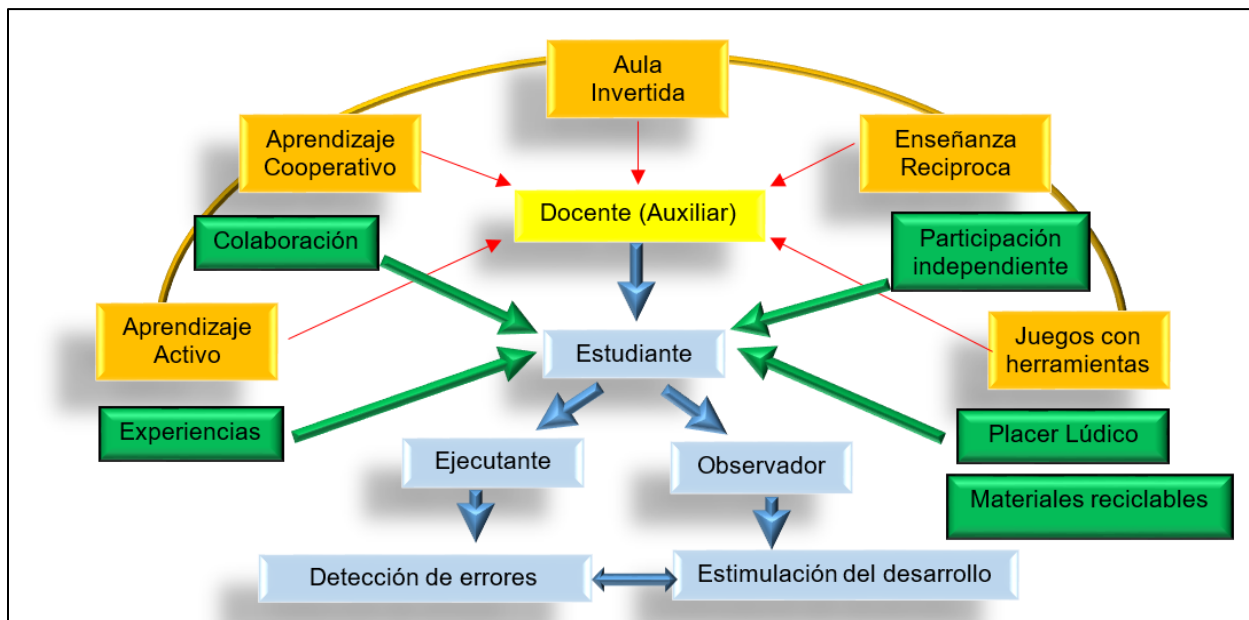


Figura 1. Estrategias más Utilizadas en las clases de Educación Física.

En el Grafico 1 se puede observar las diferentes estrategias innovadoras que han dado importantes beneficios al proceso de enseñanza aprendizaje durante los últimos años, destacando entre ellas el aprendizaje colaborativo, aula invertida, enseñanza recíproca, juego, todas estas son metodologías activas, ayudan a un mejor desenvolvimiento en el desarrollo integral del niño siendo este el centro del proceso de enseñanza aprendizaje y el docente es el orientador o guía.

Jonathan Vanegas-Cuenca; Helder Guillermo Aldas-Arcos

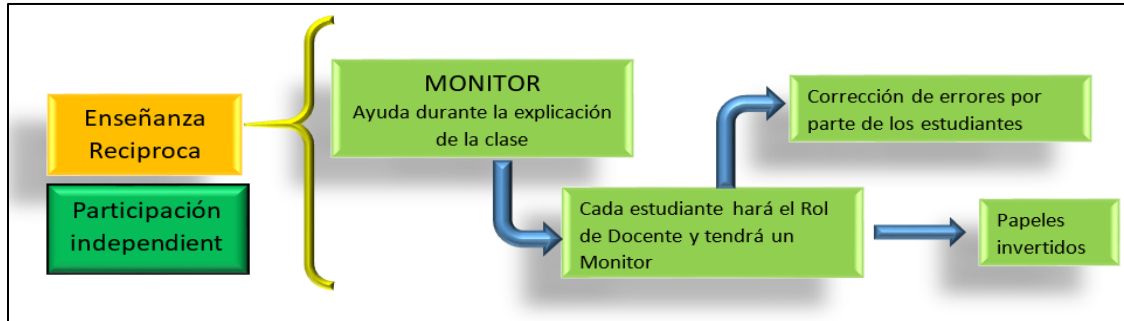


Figura 2. Proceso en la distribución de roles docente-estudiante en la utilización la enseñanza recíproca.

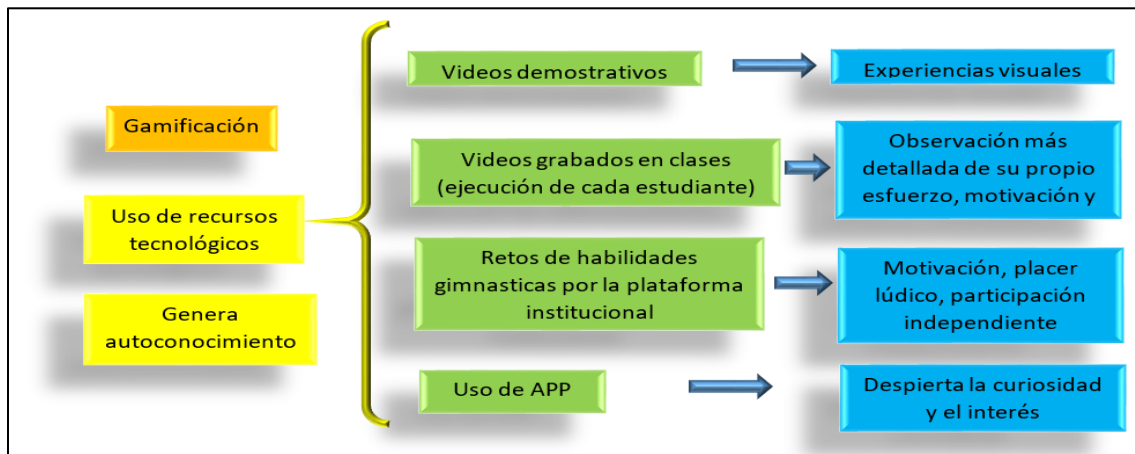


Figura 3. La gamificación (utilización de recursos tecnológicos en el proceso de enseñanza aprendizaje).

En el Grafico 1 y 2 se pueden apreciar dos de las estrategias innovadoras que se involucran en el trabajo en grupo como es la enseñanza recíproca que invierte los papeles en el aula docente – estudiante y la gamificación que utiliza los recursos tecnológicos como fuente de conocimiento interactivo en las clases, creando un ambiente que despierta más la curiosidad en el estudiante, produciendo nuevo aporte en el uso de recursos didácticos para el proceso de enseñanza aprendizaje

Para ello, se propone trabajar de la siguiente forma o con las estrategias que se presentan a continuación, donde se sugiere diferentes formas y metodología para trabajar algunas de las destrezas que nos presenta el currículo.

Rol adelante.

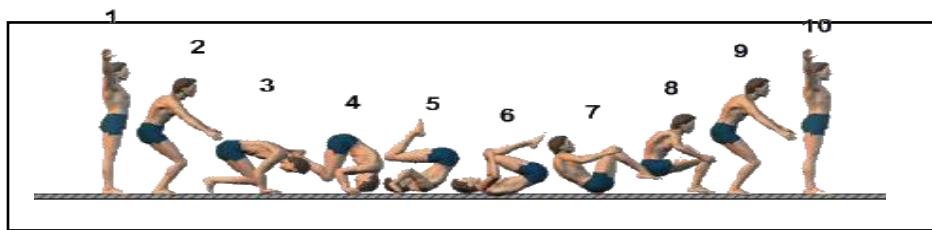


Figura 4. Técnica del rol adelante.

Editado por: Correa (2016)

Posición inicial, con los brazos extendidos hacia arriba luego los brazos bajan y nuevamente suben, pero en esta ocasión el niño dará un solo paso y ese movimiento se repite constantemente, una de las variaciones que se pueden utilizar es que los brazos partan desde la extensión adelante hacia arriba repitiendo la secuencia de los pasos.

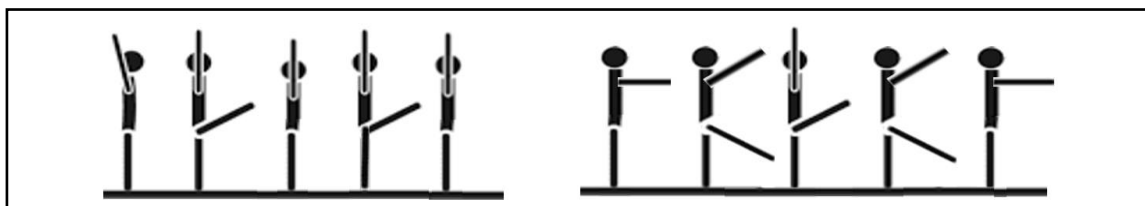


Figura 5. Pasos para iniciar un rol adelante en gimnasia.

Editado por: Fran (2011).

Jonathan Vanegas-Cuenca; Helder Guillermo Aldas-Arcos

La posición de ranita se realiza una flexión de piernas, las caderas bajan lo más que puedan y las manos sujetan los tobillos, con lo cual el movimiento se concentrará en elevar la cadera hasta extender las piernas mientras las manos sujetan los tobillos o solo los toquen con las puntas de los dedos.

La posición de flexión de piernas con los brazos extendidos hacia delante y realizando una extensión de piernas.



Figura 6. Ejercicios que ayudan a comprender y direccionar el movimiento de las piernas, brazos y caderas en el rol adelante y rol atrás.

Editado de: Gimnasia (2010).

La posición de carpa, con los brazos extendidos apoyados en el piso y las piernas con una ligera flexión, el niño realizará pequeños impulsos sin dejar que las manos pierdan su punto de apoyo en el piso, una de las variantes que se utilizan es la de colocar un banquito de unos 10 a 15 cm de altura en donde las manos realizaran el apoyo y se repetirá el mismo patrón de movimiento, otra variante sería la de combinar la posición inicial y flexión a 90° de piernas.

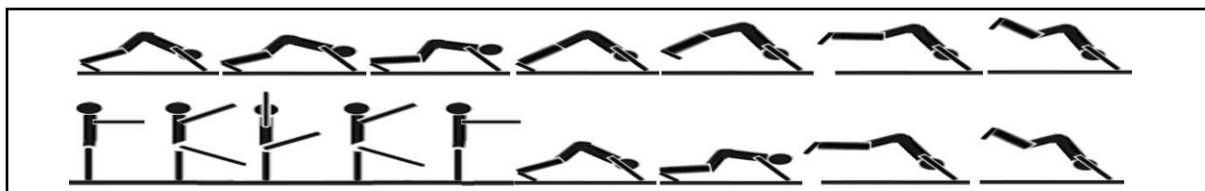


Figura 7. Trabajando el impulso con en tren inferior e incorporando otros movimientos ya aprendidos como el de la figura 5.

Editado de: Gimnasia (2010).

Para asimilar aún más el movimiento de lo simple a lo complejo se puede utilizar un globo, balón de goma o balón de felpa, entre las piernas con lo cual la cabeza iría en dirección del implemento para poder realizar el rol, el movimiento se ejecutaría desde la posición inicial, el apoyo de las manos en el piso, flexión de piernas y la posición de la cabeza se direccionaría hacia el implemento que se encuentra entre las piernas del niño.

También se puede utilizar un globo pequeño del porte de la mano del niño y colocarlo entre su mentón y el pecho para poder crear un movimiento parecido al que se indicara más adelante en la ejecución del rol adelante para poder lograr estimular su percepción.

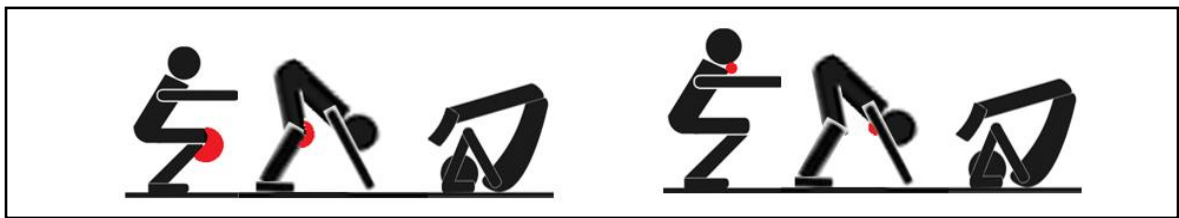


Figura 8. Formas de estimular el movimiento, corrigiendo la dirección y el movimiento de la cabeza en el rol adelante.

Editado de: Gimnasia (2010).

Con estos ejercicios de movilidad finalmente se puede crear una secuencia de rangos de movimientos que el niño pueda comprender y a su vez prepararlo para una acrobacia básica determinada o poder elaborar un juego de acuerdo a cada uno de los ejercicios antes mencionados, donde se puede utilizar diferentes recursos didácticos como sería el caso de las colchonetas con diferentes inclinaciones y a su vez combinaciones del rol con otras actividades de rolar, saltar con dos pies obstáculos pequeños entre otros.

Jonathan Vanegas-Cuenca; Helder Guillermo Aldas-Arcos

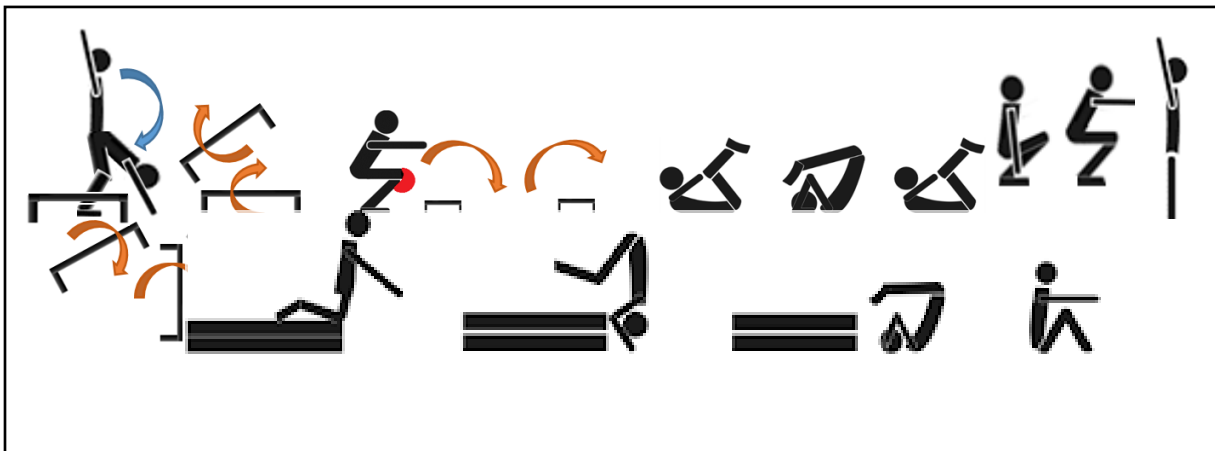


Figura 9. Ejercicios de coordinación gimnásticos con implementos para fortalecimientos de los movimientos en el rol adelante y trabajo de la fuerza.
Editado de: Gimnasia (2010).

Se puede utilizar la misma metodología para el rol atrás dividiendo las diferentes fases de aprendizaje y convirtiéndolas en ejercicios básicos funcionales que le permitan al niño adaptarse rápidamente.

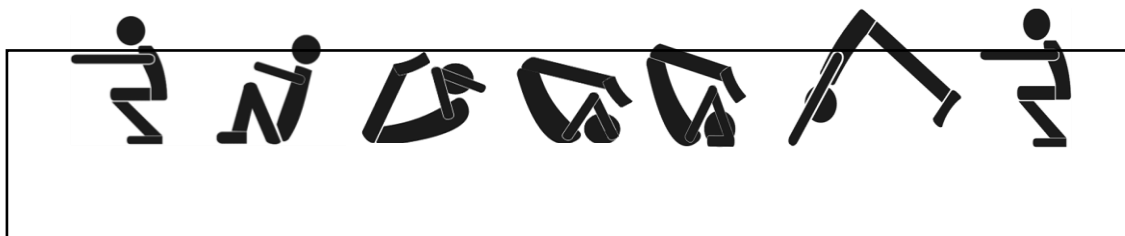


Figura 10. Pasos para realizar el rol atrás.
Editado por: Gimnasia (2010).

Ejercicios de Movilidad y elongación

- Se debe enfatizar que uno de los objetivos de la Educación Física es crear una cultura de hábitos hacia la práctica de la actividad física durante y después de la Educación Física escolarizada, por eso es importante implementar nuevos ejercicios de movilidad y elongación, tales como la que se utilizan en las practicas gimnásticas deportivas o en otras prácticas deportivas en donde el rango de movimiento sea más amplio, esto ayudara a tener una mejor movilidad al momento de las practicas gimnasticas escolares, sin necesidad de implementos o aparatos como lo podemos apreciar en el siguiente gráfico.

Este tipo de metodología contribuirá que el niño pueda identificar y hacer consciente las posiciones, apoyos, contracciones, relajaciones, tomas, agarres y contactos del cuerpo durante la realización de destrezas y acrobacias, brindándole la confianza suficiente para realizar diferentes actividades de la clase y el docente podrá trabajar con él de forma más efectiva.

DISCUSIÓN

Luego de la revisión literaria respecto a la temática se puede notar que la maduración del sistema nervioso del niño se estimula principalmente cuando es sometido a diferentes estímulos, mientras más variedad de estímulos tenga el niño, su desarrollo motriz será significativo como lo detalla (Ávila-Correa & Barbosa, 2013), (Sanmartín, 2019), así como el desarrollo de sus habilidades motrices y otros aspectos inmersos en las diferentes prácticas de los movimiento o ejercicios que puede brindar la gimnasia, logrando una práctica placentera e integral sin tener como base las competencias, como lo refieren (Aldas-Arcos & Gutiérrez-Cayo, 2015).

En la misma línea, otros autores coinciden que el uso de diferentes estrategias de enseñanza en el desarrollo motriz permite al estudiante asimilar de forma más directa y en conjunto con sus compañeros tomando varios roles como ejecutante, observador y

analista ya que puede corregir a sus compañero como lo describe Andalucía (2010) y Campos (2014): Acerca de los beneficios de estas actividades se desarrolla la comprensión y percepción, permitiendo al estudiante apropiarse del conocimiento y de diversas experiencias de la clase, además se enfatiza que los juegos propicia un entorno estimulante a través de la experiencia, compañerismo y cooperación despertando la creatividad e imaginación tal como lo señalan (Guillen-Pereira, et al. 2019), (Kaczan, 2016).

Con relación a los artículos analizados, se encontraron algunos puntos de concordancia con respecto a las estrategias innovadoras para el desarrollo motriz, las cuales se describieron en párrafos anteriores, pero sin embargo la educación va cambiando y actualizando, por ello es preciso que los docentes siempre estén en constante innovación y capacitación sobre el tema de estrategias y métodos de enseñanza, no solo buscando herramientas que se encuentren dentro del ámbito institucional, sino también fuera de él, y poder adaptar esas nuevas posibilidades de aprendizaje al contexto educativo de la Educación Física.

CONCLUSIONES

Los resultados del presente artículo plantean las principales Estrategias Innovadoras que se identificaron relacionadas al Desarrollo Motriz para el bloque curricular Prácticas Gimnásticas, estas son: aula invertida, aprendizaje colaborativo, enseñanza recíproca, aprendizaje activo, juegos con herramientas y la gamificación, de ellas se destacan la enseñanza recíproca, la gamificación, el aula invertida y el aprendizaje activo. Estas enfatizan que el uso de elementos en conjunto con los juegos y herramientas tecnológicas en un contexto lúdico, involucran a los estudiantes a buscar formas de resolver problemas colaborando entre sí, utilizando sus experiencias previas y actuales, así mismo la utilización de recursos tecnológicos permiten mantener la atención y despierta la curiosidad de los estudiantes logrando captar su atención y que disfruten de la clase.

Las estrategias innovadoras en la práctica de la gimnasia escolar son necesarias, debido a la relación que existe entre las habilidades y capacidades físicas que desarrolla el niño, si estas se aplican de manera planificada y sistemática desde edades tempranas, esto contribuirá en gran medida al desarrollo de la tonicidad, fuerza muscular, resistencia, potencia, equilibrio y una mejor postura, llevando al niño a un aprendizaje significativo, por ende, a una educación integral.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Católica de Cuenca y la Jefatura de Posgrados por apoyar el desarrollo de la investigación.

REFERENCIAS CONSULTADAS

- Aldas-Arcos, H., & Gutiérrez-Cayo, H. (2015). La periodización del entrenamiento deportivo. Un modelo clásico en la formación deportiva. Fundamentos teórico-metodológicos [Periodization of athletic training. A classic model in sports training. Theoretical and methodological foundations]. Recuperado de <https://n9.cl/sigd>
- Alonso-Sosa, V., & Zinola-Diez, P. (2017). La gimnasia como contenido escolar: un análisis de los primeros programas oficiales de educación física en Uruguay (1911 y 1923) [Gymnastics as a school content: an analysis of the first official physical education programs in Uruguay (1911 and 1923)]. *Lúdica Pedagógica*, (25). <https://doi.org/10.17227/ludica.num25-7022>
- Álvarez-Gómez, M.J., Soria-Aznar, J., & Galbe -Ventura, J. (2009). Importancia de la vigilancia del desarrollo psicomotor por el pediatra de Atención Primaria: revisión del tema y experiencia de seguimiento en una consulta en Navarra [Importance of the developmental surveillance by Primary Care pediatricians: review of the topic and experience of follow up in a practice in Navarra]. *Pediatría Atención Primaria*, 11(41), 65-87.

- Aníbal-Sailema, Á., Sailema-Torres, M., Amores Guevara, P., Navas Franco, L, Víctor Amable, M, & Romero Frómata, E. (2017). Juegos tradicionales como estimulador motriz en niños con síndrome de Down [Traditional games as motor stimulator in children whit Down syndrome]. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 1-11.
- Ávila-Correa, F., & Barbosa, N. (2013). Desarrollo motriz y actividad física en niños de 8 a 12 años de básica primaria: una revisión sistemática [Motor development and physical activity in children aged 8 to 12 years of elementary school: a systematic review]. Recuperado de <https://n9.cl/7hdkk>
- Barta, A. & Duran, C. (1998). 1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva [1000 sports rhythmic gymnastics exercises and games]. Barcelona: Paidotribo. basic motor skills: coordination and balance]. Recuperado de <https://n9.cl/qisl>
- Calle-Fuentes, P., Muñoz Cruzado, M., & Barba, D. (2006). Efectos de los estiramientos musculares: Que sabemos realmente? [Effects of muscle stretching: What do we really know?]. *Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 36-44.
- Cidoncha-Falcón, V. & Díaz-Rivero, E. (2010). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio [Motor learning. Basic motor skills: coordination and balance]. Recuperado de <https://n9.cl/qisl>
- Díaz-Bolaños, R. (2011). "Quiero que la gimnástica tome bastante incremento": los orígenes de la gimnasia como actividad física en Costa Rica (1855-1949) [I want gymnastics to take a lot of growth ": the origins of gymnastics as a physical activity in Costa Rica (1855-1949).]. *Diálogos Revista Electrónica de Historia*, 12(1), 01-33.
- Flores-Moreno, R, & Zamora-Salas, J. (2009). La educación física y el deporte como medios para adquirir y desarrollar valores en el nivel de primaria [Physical education and sport as means to acquire and develop values at the primary level]. *Revista Educación*, 33(1),133-143.
- Gamboa-Jiménez, R. A., Bernal-Leiva, M. N., Gómez-Garay, M. P., Gutiérrez-Isla, M. J., Monreal-Cortés, C. B., & Muñoz-Guzmán, V. V. (2020). Corporeidad, motricidad y propuestas pedagógico-prácticas en aulas de educación infantil [The relationship between discourse and praxis]. *Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales, Niñez Y Juventud*, 18(1), 1-22. <https://doi.org/10.11600/1692715x.18101>

- Guillen-Pereira, L., Rojas Valladares, L., Formoso Mieres, A., Contreras Velázquez, L., & Estevez Pichs, M. (2019). Influencia de la Estimulación temprana en el desarrollo sensorio-motriz de niños de cuatro a seis años: una visión desde el Karate Do [Influence of early stimulation on the sensorimotor development of children aged four to six: a vision from Karate Do]. *Retos*, 35, 147-155. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.63104>
- Hernández-Nieto, B. (2009). Los Métodos de Enseñanza en Educación Física [Teaching Methods in Physical Education]. Recuperado de <https://n9.cl/tthdr>
- Hew, K. F., & Lo, C. K. (2018). Flipped classroom improves student learning in health professions education: a meta-analysis. *BMC medical education*, 18(1), 38. <https://doi.org/10.1186/s12909-018-1144-z>
- Kaczan, G. (2016). La práctica gimnástica y el deporte, la cultura física y el cuerpo bello en la historia de las mujeres. Argentina 1900-1930 [Gymnastic practice and sports, physical culture and the beautiful body in the history of women. Argentina 1900-1930]. *Historia Crítica*, (61), 23-43.
- Lomas-Garzón, M., & Guerrero-González, E. (2020). Sistema de ejercicios especiales para el mejoramiento de la técnica del molino en barras asimétricas [System of special exercises for the improvement of the mill technique in asymmetric bars]. *Revista Cognosis*, 5(4). <https://n9.cl/ho1u2>
- Martínez-Sanz, J. M., Fernández Nuñez, A., Sospedra, I., Martínez-Rodríguez, A., Domínguez, R., González-Jurado, J. A., & Sánchez-Oliver, A. J. (2020). Nutrition-Related Adverse Outcomes in Endurance Sports Competitions: A Review of Incidence and Practical Recommendations. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 4082. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114082>
- Mineduc (2016). Currículo educación física [Physical education curriculum]. Recuperado de <https://n9.cl/zh02>
- Ortiz-Colón, A., Jordán, J. & Agredal, M. (2018). Gamificación en educación: una panorámica sobre el estado de la cuestión [Gamification in education: an overview of the state of the art]. *Educação e Pesquisa*. 44. <https://doi.org/10.1590/S1678-4634201844173773>

- Pérez-López, I. J., Rivera García, E., & Delgado-Fernández, M. (2017). Mejora de hábitos de vida saludables en alumnos universitarios mediante una propuesta de gamificación [Improvement of healthy lifestyle habits in university students through a gamification approach]. *Nutricion hospitalaria*, 34(4), 942–951. <https://doi.org/10.20960/nh.669>
- Restrepo-Restrepo, N. (2018). Diseño universal en la educación infantil. Reflexiones frente a su implementación e implicación para el proceso de enseñanza-aprendizaje [Universal design in early childhood education. Reflections on its implementation and implication for the teaching-learning process]. *Revista Senderos Pedagógicos / ISSN: 2145-8243 / E-ISSN: 2590-8456*, 9(9), 39-56.
- Ruiz-Omeñaca, J., Ponce de León, A., Sanz, E., & Valdemoros, M. Ángeles. (2015). La educación en valores desde el deporte: investigación sobre la aplicación de un programa integral en deportes de equipo [Education in values from the sport: research on the implementation of a comprehensive program in team sports]. *Retos*, 28, 270-276. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i28.35586>
- Sanmartín, J. (2019). Estimulación de la motricidad fina en los niños de 4 a 5 años mediante la manipulación de diferentes materiales de la Unidad Educativa Zoila Aurora Palacios, en la ciudad de Cuenca, 2018-2019 [Stimulation of fine motor skills in children between 4 and 5 years of age through the manipulation of different materials from the Zoila Aurora Palacios Educational Unit, in the city of Cuenca, 2018-2019]. <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/17995>
- Sebastiani, E. M. (2019). Towards Committed Physical Education. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 137, 3-4. [https://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/3\).137.00](https://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/3).137.00)
- Torres-Parra, C. A., García-Ubaque, J. C., & García-Ubaque, C. A. (2014). Aprendizaje cooperativo para forjar vivienda saludable en Bogotá: estudio de caso [Cooperative learning for improving healthy housing conditions in Bogota: a case study]. *Revista de salud publica (Bogota, Colombia)*, 16(3), 371–381.
- Torres-Toukourmidis, A., Romero-Rodríguez, L., Pérez-Rodríguez, M. A., & Björk, S. (2018). Modelo Teórico Integrado de Gamificación en Ambientes E-Learning (E-MIGA) [Integrated Theoretical Model of Gamification in E-Learning Environments (E-MIGA)]. *Revista Complutense De Educación*, 29(1), 129-145. <https://doi.org/10.5209/RCED.52117>

Urgilés-Campos, G. (2014). La relación que existe entre las teorías del aprendizaje y el trabajo en el aula [The relationship between learning theories and classroom work]. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, (16), 207-229.

Valera, M. (2018). Proceso Histórico de la Educación Física [Historical Process of Physical Education]. Autor: Jesús Alberto Navarro (2010). Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Caracas. *REVISTAS DE INVESTIGACIÓN*, 42(95).

©2021 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).