



Análisis Metodológico del Proceso Enseñanza-Aprendizaje de la Gimnasia Rítmica para Docentes de Educación Física

Methodological Analysis of the Teaching-Learning Process of Rhythmic Gymnastics for Physical Education Teacher

Análise Metodológica do Processo Ensino-Aprendizagem de Ginástica Rítmica para Professores de Educação Física

Jennifer Pamela Echeverría-Caranqui^I
jecheverriac@unemi.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-4753-2971>

Gabriel Omar León-Jácome^{II}
gleonj2@unemi.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-4753-2971>

Guillermo Leonidas Puga-Burgasi^{III}
guillermotkdecuador@hotmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-4753-2971>

Correspondencia: jecheverriac@unemi.edu.ec

Ciencias de la educación
Artículos de revisión

***Recibido:** 19 de junio de 2021 ***Aceptado:** 15 de julio de 2021 * **Publicado:** 10 de agosto de 2021

- I. Magíster en Educación Mención en Orientación Educativa, Licenciada en Educación Mención Cultura Física, Docente Universitario Unemi, Ecuador.
- II. Máster Universitario en Actividad Física y Salud, Licenciado en Terapia Respiratoria, docente Universitario Unemi, Ecuador.
- III. Especialista en Entrenamiento Deportivo Entrenador Profesional, Diplomado Superior en Gestión del Deporte y Arbitraje, Licenciado en Ciencias de la Educación Mención: Educación Física, Ecuador.

Resumen

La enseñanza y preparación de los nuevos docentes de educación física, necesita de nuevas herramientas que les permitan adquirir los conocimientos necesarios, para ir a luchar contra el desgano, la pereza y el aburrimiento de los futuros alumnos, pero es preciso que estos docentes en formación experimenten los que ellos aplicaran en sus metodologías de enseñanza aprendizaje, aquí hacen su aparición las metodologías activas y su arsenal de herramientas, para centrar en el alumno el control de su propio aprendizaje. De la mano de las TIC, la gamificación, los aprendizajes basados en proyectos, entre otras técnicas, un ejemplo palpable es la enseñanza de la gimnasia rítmica, combinación perfecta entre arte, danza y destreza física. Esta investigación tiene como objetivo general analizar metodológicamente el proceso de Enseñanza- Aprendizaje de la gimnasia rítmica para docentes de educación física. La metodología utilizada se basó en un diseño bibliográfico de tipo documental. Los resultados que se obtuvieron fueron la mejoría de las competencias digitales de los estudiantes y las destrezas en el uso de las TIC, las TAC y los MAV en su formación. Como conclusión podemos decir que un cambio en la metodología de proceso enseñanza-aprendizaje cambia también los resultados en la formación de los estudiantes en este caso los futuros docentes de educación física.

Palabras Clave: Metodologías; Enseñanza- Aprendizaje; Gamificación; Gimnasia Rítmica.

Abstrac

The teaching and preparation of new physical education teachers needs new tools that allow them to acquire the necessary knowledge, to fight against the reluctance, laziness and boredom of future students, but it is necessary that these teachers in training experience those that they will apply in their teaching-learning methodologies, here the active methodologies and their arsenal of tools make their appearance, to focus on the student the control of their own learning. Hand in hand with ICT, gamification, project-based learning, among other techniques, a palpable example is the teaching of rhythmic gymnastics, the perfect combination of art, dance and physical skill. The general objective of this research is to methodologically analyze the Teaching-Learning process of rhythmic gymnastics for physical education teachers. The methodology used was based on a bibliographic design of the documentary type. The results that were obtained were the improvement of the digital competences of the students and the skills in the use of ICT, TAC and AVM in their training. In conclusion we can say that a change in the teaching-learning process

methodology also changes the results in the training of students, in this case future physical education teachers.

Keywords: Methodologies, Teaching-Learning, Gamificación, Rhythmic Gymnastics.

Resumo

O ensino e a preparação de novos professores de educação física necessita de novas ferramentas que lhes permitam adquirir os conhecimentos necessários, para lutar contra a relutância, preguiça e tédio dos futuros alunos, mas é necessário que estes professores em formação vivenciem aquelas que irão aplicar. surgem as suas metodologias de ensino-aprendizagem, aqui as metodologias activas e o seu arsenal de ferramentas, para centrar no aluno o controlo da sua própria aprendizagem. De mãos dadas com as TIC, a gamificação, a aprendizagem baseada em projetos, entre outras técnicas, um exemplo palpável é o ensino da ginástica rítmica, a combinação perfeita de arte, dança e habilidade física. O objetivo geral desta pesquisa é analisar metodologicamente o processo de Ensino-Aprendizagem da ginástica rítmica para professores de educação física. A metodologia utilizada assentou num desenho bibliográfico de tipo documental, obtendo-se como resultados o aperfeiçoamento das competências digitais dos alunos e as aptidões na utilização das TIC, TAC e AVM na sua formação. Conclui-se que uma mudança na metodologia do processo de ensino-aprendizagem altera também os resultados na formação dos alunos, neste caso os futuros professores de educação física.

Palavras-chave: Metodologias; Ensino-Aprendizagem; Gamificação; Ginástica rítmica.

Introducción

La enseñanza docente cada vez demanda de los involucrados la renovación de los metodologías aplicadas, los tiempos actuales son muy cambiantes, las tecnologías avanzan muy rápidamente, e igualmente aparecen obstáculos como por ejemplo la pandemia debido al COVID-19, que vino a trastocar, todas las relaciones humanas. La educación por supuesto que recibe los impactos de los avances tecnológicos, de pandemia y de su mismo ambiente, con estudiantes cada vez más distraídos y poco preocupados por su formación.

Para Reig y Vélchez citados por Campos y Sebastiani (2019), se presenta un nuevo paradigma, el de ajustar la enseñanza y el aprendizaje restando importancia a la memorización, ya que el Internet

permite acceder al conocimiento y almacenarlo y, a cambio, estimular la creatividad, la comprensión de ideas y el pensamiento crítico.

La pandemia hace estragos en todos nuestros países, pero sobretodo donde nuestros habitantes están más desfavorecidos por su alimentación y falta de servicios básicos como agua potable y protección de su salud por medio al acceso a vacunas. Si bien es cierto que el efecto de estas enfermedades, se mitiga con medicación adecuada, no podemos pasar por alto que una población con una formación adecuada en sus hábitos de salud está más preparada para enfrentar cualquier pandemia, es aquí donde es fundamental que nuestros futuros docentes de educación física, reciban las herramientas necesarias para influir de manera positiva en la formación de sus futuros estudiantes inculcándoles, el amor y el interés por el deporte. La gimnasia rítmica es un ejemplo palpable de una disciplina deportiva, que favorece la salud de nuestro cuerpo y aumenta la calidad de vida pues ayuda a la concentración, motivación, motricidad fina y gruesa, además de entretener sanamente a sus practicantes.

La actual desmotivación y desinterés de los estudiantes por los contenidos teóricos y, en algunos casos, procedimentales de las materias hace imprescindible que el área de Educación Física utilice herramientas tecnológicas que los estudiantes utilizan diariamente fuera de la escuela.

Algunas de esas herramientas se basan en las tecnologías de la información y comunicación TIC, tecnologías del aprendizaje y conocimiento TAC, medios audiovisuales MAV, aprendizaje basados en proyectos ABP, Internet, teléfonos inteligentes entre otras, es necesario que nuestros futuros docentes estén lo mejor preparados. El manejo de las tecnologías y los MAV por parte del profesorado es un elemento y el dominio de diferentes metodologías y estrategias de enseñanza son elementos sensibles e importantes en el paradigma educativo de la actualidad, sobre todo desde la perspectiva de la formación basada en competencias (Campos y Sebastiani, 2019)

También se usa la metodología Flipped Classroom, que transfiere el trabajo de determinados procesos de aprendizaje fuera del aula y utiliza el tiempo de clase, junto con la experiencia del docente, para facilitar y potenciar otros procesos de adquisición y práctica desconocimientos dentro del aula.

El área de Educación Física debe incorporar el nuevo paradigma educativo desde una perspectiva metodológica y didáctica, para el análisis de la acción docente, para el intercambio de información, conocimiento y experiencias entre el profesorado, el alumnado y entre ellos mismos (Campos-Rius y Sebastiani, 2016)

Diversos autores han planteado la necesidad de formación en nuevas y diferentes metodologías de enseñanza-aprendizaje del profesorado de Educación Física, de la formación inicial de grado a los másteres universitarios de formación del profesorado de Educación Física de las Etapas Secundaria, Bachillerato, Ciclos Formativos y formación de técnicos deportivos (Carreiro, Gonzalez, y Gonzalez, 2016; Lopez, Perez, Manrique, y Monjas, 2016; Peire y Estrada, 2015; Lleixà, 2017).

Se pretende que los futuros profesores sean capaces de diseñar propuestas concretas de intervención docente en los diferentes niveles de planificación educativa. También se fomenta el trabajo que vincule la teoría y la práctica, así como el desarrollo de actividades basadas en la evidencia científica que nos aportan las disciplinas afines a la Educación Física y al deporte y el conocimiento de las últimas tendencias de la enseñanza de la materia. Se quiere profundizar en la búsqueda de los métodos y estilos de enseñanza más apropiados en función de los contenidos de aprendizaje, los objetivos didácticos y el perfil de los alumnos y grupos con los que se tenga que trabajar.

También es importante destacar la contribución al desarrollo de la competencia digital de los futuros docentes de la educación física con una actividad auténtica, funcional y aplicada (Campos y Sebastiani (2019). En relación a las posibilidades de incorporar las TIC en la Educación Física, éstas no pueden ni deben sustituir la actividad motriz en la escuela, sin embargo, se presentan como una buena herramienta para fomentar actitudes y procesos de reflexión por parte del alumnado.

Trabajar cooperativamente creando un proyecto educativo es un reto global para el estudiante y futuro profesor de Educación Física, y la integración de pedagogía, contenido y tecnología en el desarrollo de un proyecto educativo dotan al alumno de una visión holística de los procesos de enseñanza y aprendizaje (Campos y Sebastiani, 2019).

El futuro docente debe experimentar en carne propia los procesos de Enseñanza-Aprendizaje *EA* que más adelante les servirán de apoyo para transmitir el conocimiento a sus alumnos. Es aquí donde intervienen las metodologías activas.

La implementación de metodologías activas exige la consideración de determinadas características, entre las que podemos resaltar: una enseñanza centrada en el alumnado, que considera sus conocimientos previos para transformarlos en otros nuevos; la importancia de la

experiencia que se genera como producto de la observación y actuación en un contexto determinado, lo cual favorece el aprendizaje por descubrimiento; y el rol activo del estudiante en el proceso de construcción de sus nuevos aprendizajes y del docente como mediador(León et al. 2020).

Las metodologías activas quedarían enmarcadas dentro de los modelos pedagógicos, basados en una relación de interdependencia entre enseñanza y aprendizaje, el contenido y el contexto (Fernández y Méndez, 2016). Algunas de estas estrategias permiten concretar las metodologías activas, entre las que destacamos, por sus efectos sobre el aprendizaje, las siguientes:

Aprendizaje basado en:

-Proyectos: El aprendizaje basado en proyectos consiste en una modalidad de enseñanza y aprendizaje centrada en tareas, un proceso compartido de negociación entre los participantes, siendo su objetivo principal la obtención de un producto final.

- Problemas: Consiste en un enfoque inductivo en el que los estudiantes aprenden el contenido de la sesión a través de la resolución de problemas reales.

- Competencias: Dentro del ámbito académico, «las competencias se definen como las acciones que el alumno deberá ser capaz de efectuar después del aprendizaje». Lo anterior implica que primero se lleva cabo un proceso de aprendizaje y posteriormente se aplica; es en dicha acción en la que se verifica el nivel de desarrollo de la competencia.

- Gamificación: Es la oportunidad de trasladar los elementos, diseños o estructura del juego ambientes no propiamente lúdicos como son los ambientes educativos (Zainuddin et al. 2020). Hay autores que afirman que, a través del uso de elementos del juego, como la obtención de puntos, niveles o avatares, el tiempo de dedicación de los alumnos se ve incrementado y su nivel de implicación en la realización de actividades es también mayor(Parra et al 2020). Por otro lado, hay autores que afirman que, a través del uso de elementos del juego, como la obtención de puntos, niveles o avatares, el tiempo de dedicación de los alumnos se ve incrementado y su nivel de implicación en la realización de actividades es también mayor(Zicchermann y Cunningham, 2017).

La gamificación proviene del anglicismo gamificación y, a su vez, se deriva de la palabra game, que se traduce al español como “juego”. Es la adaptación de los distintos parámetros y dinámicas que se aprecian en juegos, de diversa índole, aplicada en otras áreas que convencionalmente no están vinculadas a dicho tipo de entretenimiento.

Las técnicas más aplicadas en procesos o actividades de gamificación son:

La acumulación de puntos permite un valor cuantitativo a los avances, logros o tareas culminadas, y, al igual que en un juego común, estos puntos se pueden ir acumulando para después materializar recompensas mayores.

Las escalas por niveles están relacionadas con el estatus o experiencia de los participantes dentro de la dinámica, lo que motiva a seguir avanzando y cumpliendo los requerimientos necesarios para alcanzar el siguiente nivel.

La asignación de premios le otorga un carácter meritocrático al proyecto, pues suelen ser concedidos después del cumplimiento de algún objetivo importante o de la culminación de una tarea.

Los regalos esporádicos cumplen una función motivacional importante y suelen ser asignados de forma repentina, o planificada, después de la obtención de logros o el alcance de una meta.

Las clasificaciones, aunque parezcan odiosas, permiten reconocer a los miembros destacados de la actividad o proyecto por su esfuerzo, constancia y dedicación. Este sistema origina un espacio de sana competencia entre participantes, estimulando así la excelencia.

Los desafíos entre participantes también alimentan la competitividad. Las “ansias de ganar” son usadas de forma positiva para la multiplicación de esfuerzos en pro de cumplir determinado objetivo. Ser el mejor en la tarea generaría reconocimiento por ello.

Las misiones o retos ponen a prueba a los participantes, y en muchas ocasiones son empleados para fortalecer el trabajo en equipo.

- **Aprendizaje cooperativo:** Es el proceso de aprender en grupo y en comunidad. Pretende la formación de comunidades de aprendizaje, entendidas como un grupo de personas que, reunidas en un lugar y tiempo determinados, se ocupan de una tarea que les exige asumir funciones específicas e interactuar para el logro de una meta en común.

- **Flippedclassroom:** es un modelo pedagógico también conocido como aula invertida. Este método de enseñanza ha cobrado importancia en los últimos años ante la necesidad de cambiar el sistema tradicional de aprendizaje para adaptarlo a las necesidades actuales que transfiere el trabajo de determinados procesos de aprendizaje fuera del aula y utiliza el tiempo de clase, junto con la experiencia del docente, para facilitar y potenciar otros procesos de adquisición y práctica de conocimientos dentro del aula.

- **Experiencia:** Consiste en aprender mediante experiencias pasadas; también se le conoce como «aprendizaje basado en el error»: el protagonista del aprendizajes e encarga de obtener «experiencia» de sus errores.

-**Método de casos:** Se fundamenta en el análisis de una situación real o hipotética a través de una discusión dirigida, en la que se pretende conocer la diversidad de opiniones y favorecer el intercambio de experiencias. Además podemos mencionar contrato de aprendizaje, ambientes de aprendizaje y aprendizaje híbrido o combinado (León et al. 2020).

De esta manera, esta investigación tiene como objetivo general analizar metodológicamente el proceso de Enseñanza- Aprendizaje de la gimnasia rítmica para docentes de educación física. La metodología utilizada se basó en un diseño bibliográfico de tipo documental.

Metodología

Esta Investigación se realizó basándose en un diseño bibliográfico de tipo documental. El trabajo se fundamenta en la revisión, rigurosa y profunda de material documental de cualquier clase, donde se efectúa un proceso de abstracción científica, generalizando sobre la base de lo fundamental, partiendo de forma ordenada y con objetivos precisos. (Palella y Martins, 2010) La investigación documental se concreta exclusivamente en la recopilación de información de diversas fuentes, con el objeto de organizarla describirla e interpretarla de acuerdo con ciertos procedimientos que garanticen confiabilidad y objetividad en la presentación de los resultados (Palella y Martins, 2010). Para lograr este propósito se utilizaron herramientas como textos, documentos y artículos científicos publicados disponibles en la web.

Los objetivos de esta investigación se basaron en, describir las herramientas tecnológicas usadas actualmente en la formación de docentes de educación física, enunciar las nuevas metodologías de Enseñanza - Aprendizaje empleadas en la formación de docentes de educación física, mostrar las metodologías activas en el proceso Enseñanza- Aprendizaje, enunciar las herramientas utilizadas por las metodologías activas, describir la gimnasia Rítmica aparatos utilizados y la enseñanza tradicional de esta disciplina.

Resultados y discusión

Modelos Pedagógicos de enseñanza

Fernández et al.(2016), resaltan que los modelos pedagógicos de enseñanza en los que existe participación del alumnado, resultan más formativos y generan aprendizajes más profundos, significativos y duraderos, además de facilitar la transferencia a contextos más heterogéneos. Estos modelos pedagógicos requieren de una acción planificada por el docente, que dé forma al proceso y facilite la consecución de los objetivos planteados. Además, ponen al alumnado en contacto con los problemas del mundo real en el que se desarrollarán en un futuro y se conciben como estrategias facilitadoras y promotoras del pensamiento crítico (Kirk, 2018).

Proyecto numero 1: Se trata de un proyecto por parejas con la realización de una presentación en línea que combine diferentes elementos dinámicos e interactivos. La temática del proyecto versará sobre uno de los siguientes temas mostrados en la tabla 1:

Tabla 1: Temas a trabajar en el proyecto por parejas

Temas para el proyecto	
El papel de la actividad física y el deporte en la mejora del rendimiento académico.	Rol de la Gimnasia Rítmica como asignatura integradora.
El papel de la Educación Física en la relación con las otras materias.	La danza como eje transversal en la Gimnasia Rítmica
Qué importancia tiene la Gimnasia Rítmica en el desarrollo de la motricidad fina.	Cuáles son los ritmos más adecuados para introducir a los niños en la Gimnasia Rítmica.
Cuales estrategias se emplean para captar la atención de los niños por la gimnasia Rítmica.	La Educación Física y el deporte como formadores de líderes.

Fuente: los Autores (2021)

El trabajo se entrega a través de un tuit en Twitter®, que contendrá el título del trabajo, una imagen adjunta de alguna parte del proyecto y un enlace que redirige a una entrada de un blog creado con este fin. La entrada del blog tendrá un título, una descripción que explique el trabajo y una presentación audiovisual en línea incrustada que desarrolla el tema con un vídeo de los componentes del grupo exponiendo los contenidos del proyecto asignado.

Proyecto numero 2: Presentación contenidos de la asignatura por parte de los alumnos en pequeños grupos, el proyecto de desarrolla en grupos de 4-5 alumnos. Cada grupo debe realizar una presentación a los compañeros sobre un contenido de la asignatura propuesto por el profesor.

La presentación debe tener las siguientes características:

- Duración de diez minutos.
- Podrá ser con cualquier programa y/o aplicación diseñada para hacer representaciones.
- Se valora la originalidad y la creatividad.
- La presentación deberá compartir en una carpeta de Google Drive® creada para este fin.

Los temas a asignar se presentan en la tabla 2:

Tabla 2: Temas del proyecto

Temas para el proyecto	
Los estilos de enseñanza de instrucción directa.	Rol de la Gimnasia Rítmica como asignatura integradora.
Tipos de sesiones en la Educación Física.	La danza tradicional como eje transversal en la Gimnasia Rítmica
La Gimnasia Rítmica en el desarrollo de la motricidad fina.	Ritmos más adecuados para introducir a los niños en la Gimnasia Rítmica.
Características de los aparatos utilizados en la gimnasia Rítmica.	Instrumentos de evaluación en la Educación de la gimnasia Rítmica.

Fuente: los autores (2021)

Proyecto número 3: Participación en la organización de una actividad gamificada de promoción del deporte desde la EF escolar con estudiantes reales de Educación Secundaria. Este proyecto educativo se centra en la participación de los estudiantes en un programa gamificado de fomento de la actividad física, en este caso a la Gimnasia Rítmica y la adherencia al deporte por parte de estudiantes de Educación Secundaria. Los contenidos teóricos de la propuesta abundan sobre los aparatos utilizados, la lucha contra el sedentarismo, el estilo de vida de los adolescentes y cuáles son las herramientas al alcance del profesor de Educación Física para promover la actividad física (Gimnasia Rítmica) y el deporte dentro y fuera del horario escolar.

En su parte práctica, el proyecto contempla una competencia intercentros educativos de la ciudad que agrupe 5 institutos de secundaria y que compiten durante todo el curso académico a través de actividades relacionadas con la práctica la gimnasia Rítmica adaptadas a los alumnos.

Los estudiantes de la asignatura participan en la organización de la competición e interactúan con los alumnos de los institutos y con sus profesores durante su desarrollo.

Gimnasia rítmica

La gimnasia rítmica es un deporte que combina elementos de ballet, gimnasia y danza, combinando el uso de aparatos como la cuerda, el aro, la pelota y el listón. Este deporte se realiza en competencias y en exhibiciones en la que las gimnastas se apoyan de música para un grupo de movimientos o rutinas. Estas pruebas son realizadas sobre una alfombra de un cuadrado de 13x13 metros y tiene una duración aproximada entre un minuto y medio hasta tres minutos dependiendo la modalidad individual o grupal.

La Cuerda: La relación entre la gimnasta y la cuerda es explosiva. La cuerda realiza figuras en el aire, manejada por una o ambas manos. Son característicos de la cuerda, los saltos, saltitos, movimientos en ocho, ondas y escapadas. Es de material sintético, el largo depende de la altura de la gimnasta va desde sus pies hasta sus hombros doblada por la mitad.

El Aro: define el espacio, este espacio lo usa la gimnasta que se mueve con él y a través de él. Requiere constantes cambios de posición de una mano a otra y constante movimiento, lo que implica un buen trabajo de coordinación. La forma del aro favorece los movimientos en rotación, rodamientos, circondauciones, pasos a través y por encima del aro. Debe ser sintético de un material que no se doble, el diámetro interior debe ser de entre 80-90cm y pesar 300 gramos.

La Pelota: es una extensión del cuerpo de la gimnasta. Se realizan botes y rodamientos, pero la mayor espectacularidad de este aparato la da los grandes lanzamientos y las recogidas en posturas inverosímiles. Material: goma o plástico. Diámetro: 18 a 20 cm. Peso: por lo menos 400 gr.

La Cinta: es larga y ligera y debe moverse en todas las direcciones. Se tienen que crear figuras en el espacio (espirales, serpentinas, movimientos en ocho, grandes circondauciones) acompañadas de elementos corporales. Material: satén o un material no almidonado. Tiene una varilla denominada estilete, que puede ser de madera, bambú, plástico o fibra de vidrio. La cinta es de satén o un material similar. Ancho: 4 cm a 6 cm. Largo: hasta 6 m. Peso: por lo menos 35 gr. (sin el estilete ni la unión).

La enseñanza tradicional de la gimnasia Rítmica:

En la gimnasia rítmica, el proceso de enseñanza tiene como objetivo plasmar los principios didácticos como, la conciencia, actividad, demostración, accesibilidad, sistematización y continuidad. El proceso de enseñanza en la gimnasia rítmica tiene tres etapas, la primera es la formación de una idea previa del movimiento que se estudia, la segunda etapa, el aprendizaje

profundizado, y la tercera etapa el perfeccionamiento (Velychko, 2016) Durante la etapa de la formación de una idea previa, es imposible asimilar correctamente el ejercicio sin una representación de su esencia. La demostración debe de ser exacta y con la solución de los objetivos bien definidos. El aprendizaje del ejercicio es relativamente corto debido a la facilidad de asimilación. Apenas formada la idea previa del movimiento, estudiando y superando los errores más graves en el aprendizaje inicial, se puede considerar que la gimnasta pasó a la etapa de perfeccionamiento (Alonso & Zinola, 2015). La perfección de los movimientos constituye la etapa más laboriosa, pues ahí se pule la expresividad del movimiento y la exactitud de la ejecución. Los movimientos más complejos pueden prolongarse muchos meses, y no solo durante el entrenamiento, sino también, durante las actuaciones en los campeonatos.

Para Velychko (2016). En la gimnasia rítmica se acostumbra a destacar dos métodos principales de enseñanza de los ejercicios. El método de asimilación integral del ejercicio y el de aprendizaje por partes.

El método integral, está muy divulgado en la gimnasia rítmica en los ejercicios accesibles, debido a que cada ejercicio puede ser aprendido integralmente. El método por partes, se aplica para enseñar ejercicios complejos, como cuando se usa un aparato o para el trabajo de su expresividad. Primero se realizan comentarios y aclaraciones para mejorar, después, se agrega la música, después viene la ayuda física cuando se necesita corregir algunas acciones y finalmente el análisis visual. Como se puede apreciar estos métodos se basan en el docente y como este administra los conocimientos y las tareas a realizar, sin dejar casi nada en la responsabilidad del estudiante, solo en “aprender” de manera repetitiva. (Esquivel, 2016).

Resultados de aplicar las metodologías activas en el proceso de E-A de los estudiantes de educación física en la asignatura Gimnasia Rítmica

Los estudiantes desarrollan y mejoran su competencia digital, utilizan las TIC, las TAC y los MAV en las diferentes actividades, sean evaluables o no, y han conocido y utilizado diversas metodologías de enseñanza-aprendizaje aplicadas a la Educación Física. De esta manera, se contribuye al desarrollo de la competencia digital y al descubrimiento de herramientas útiles para la programación de actividades, de presentación de contenidos y de monitorización de la actividad física y deportiva de los estudiantes durante las clases (Campos & Sebastiani, 2019).

Las valoraciones de los estudiantes al final de las asignaturas demuestran que los aprendizajes son significativos, que guardan relación con la innovación y se facilita la participación a lo largo de todo el proceso, lo cual estimula el aprendizaje y la motivación del alumnado. Potencian las relaciones interpersonales, el trabajo colaborativo y el estudiante siente que tiene el control de su aprendizaje.

Con respecto al modo tradicional de EA los estudiantes sienten cansancio y desmotivación, sienten que no son tomados en cuenta y esto dificulta el aprendizaje, de lo que ellos más adelante tendrán que enseñar.

Es oportuno reflexionar sobre la importancia de considerar estos cambios en los programas de formación continua, así como actualizar los planes de estudio en la formación del profesorado. Estas medidas contribuirían a ofrecer una formación más sólida, fortaleciéndola profesión y evitando los problemas que se vienen produciendo durante los últimos años (Bores et al 2020; Lopez, et al. 2016).

Respecto a las características de los aprendizajes que desarrollen es sus clases y que este muy motivados, este aspecto nos hace discernir pues Lopez et al. (2016) Mencionan que, independientemente del tipo de metodología que se aplica en las clases, el cambio en la enseñanza no se debería justificar desde la necesidad de buscar estrategias metodológicas que favorezcan una mejor disposición del alumnado hacia la práctica de la asignatura. El valor del cambio debe centrarse en impulsar: el aprendizaje en entornos virtuales, el aprendizaje auto dirigido y la ampliación del aprendizaje al tiempo fuera de la escuela.

Conclusiones

Las tecnologías de la información y comunicación TIC, los medios audiovisuales los MAV, Los programas informáticos que nos permiten guardar y compartir recursos en la nube, los correos electrónicos, las redes sociales, los teléfonos inteligentes y por supuesto la internet son herramientas a disposición para la formación de docentes de educación física, su buen uso dependerá la planificación empleada por quien dirige la cátedra y la destreza que este personaje posea.

Los Proyectos de aprendizaje basados en proyectos, los basados en problemas, en competencias, la gamificación, el aprendizaje cooperativo, el flippedclassroomson partes de esas “nuevas”

metodologías empleadas en la formación de los docentes en educación física, que se basan en el aprendizaje centrado en el estudiante y sus circunstancias y no en el profesor, permitiendo que de primera mano estos futuros docentes, vivan la experiencia que luego replicaran en sus estudiantes. Las metodologías activas producen que el estudiante se “active”, desarrollando más interés a medida que avanza el contenido de la signatura, combatiendo la pesadez y el aburrimiento que se consigue con otras metodologías que no toman en cuenta solo para ser tomado como un depósito de conocimientos, donde el alumno no se siente responsable por su aprendizaje, por el contrario estas metodologías activas hacen que alumno se empodere, y a través de la enseñanza de la gimnasia Rítmica pueden ir aflorando, características de la personalidad del estudiante que antes estaban adormecidas.

La gimnasia Rítmica presenta la especial, característica que engloba artes escénicas, danza y ejercicios, que dependiendo de la manera en que se tome su práctica permitirá que sea solo para mantener un buen estado físico o llegar a la competición, la enseñanza a la manera tradicional, requiere un poco más de esfuerzo por parte de los docentes para que los niños se incorporen a su práctica, pues siempre se encuentran disciplinas que son muy populares o tradicionales, pero con la utilización de las metodologías activas es más propicio que los alumnos se sientan motivados a su práctica.

Referencias Bibliográficas

1. Alonso, V., & Zinola, P. (28 de Septiembre de 2015). La gimnasia como contenido escolar: Un análisis desde los programas oficiales de Uruguay. 11° Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias. Obtenido de http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.7363/ev.7363.pdf
2. Arevalo, M. (2016). Blog “La cajonera”. Recuperado el 10 de Marzo de 2019, de <http://lacajonerademarta.blogspot.com.es/p/tic-y-ef.html>
3. Bores, D., Marín, A., Méndez, C., Mijarra, J., & Delfa, J. (2020). Aspectos metodológicos clave para la formación de futuros maestros de Educación Física. Retos: Nuevas Perspectivas de educación Física, Deportes y Recreación, 37, 572-578. Obtenido de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/74169>
4. Campos, J., & Sebastiani, E. (2019). Metodologías innovadoras y Tecnologías del Aprendizaje y el Conocimiento (TAC) en la materia Didáctica de la Educación Física en

- el Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la FPCEE. IN-RED 2019. V Congreso de Innovación Educativa y Docencia en Red., 267-277. doi:<https://doi.org/10.4995/INRED2019.2019.10373>
5. Campos-Rius, J., & Sebastiani, E. (2016). “El repte de les TIC i les TAC en l’Educació Física”. *Revista de Psicologia, Ciències de l’Educació i de l’Esport*, 34(2), 25-36.
 6. Carreiro, C., Gonzalez, M. A., & Gonzalez, M. F. (2016). “Innovación en la formación del profesorado de educación física”. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 29, 251-257.
 7. Esquivel, C. (2016). LA GIMNASIA RÍTMICA Y SU INCIDENCIA EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA MODESTO VILLAVICENCIO DEL CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI. (F. d. Educacion, Ed.) Ambato, Cotopaxi, Ecuador: Universidad Tecnica de Ambato.
 8. Fernández, J., & Méndez, A. (2016). El Aprendizaje Cooperativo: Modelo Pedagógico para la Educación Física. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 29, 201-206. Obtenido de Recuperado de: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos>
 9. Fernández, J., Calderón, A., Hortigüela, D., Pérez, A., & Aznar, M. (2016). Modelos pedagógicos en educación física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*(413), 55-75.
 10. Kirk, D. (2018). Precarity and physical education. *Revisa de ALESDE*, 9(1), 15-20. doi:DOI: 10.5380/jlass.v9i1.60800
 11. León, O., Arija, A., Martínez, L., & Santos, M. (2020). Las metodologías activas en Educación Física. Una aproximación al estado actual desde la percepción de los docentes en la Comunidad de Madrid. (F. E. (FEADEF), Ed.) *Retos*, 38, 587-594. doi:: <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.77671>
 12. Lleixà, T. (2017). “Didáctica de la Educación Física: Nuevos temas, nuevos contextos”. *Didacticae: Revista de Investigación en Didácticas Específicas*, 2, 2-5.
 13. Lopez, V., Perez, D., Manrique, J., & Monjas, R. (2016). “Los retos de la Educación Física en el Siglo XXI”. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 29, 182-187.

14. Palella, S., & Martins, P. (2010). *Metodología de la Investigación Cuantitativa*. (2da ed.). Caracas, Venezuela: FEDEUPEL.
15. Parra, M. E., Segura, A., & Gomez, E. R. (4 de Febrero de 2020). Assessing Gamified Experiences in Physical Education Teachers and Students,. *IJERI: International Journal of educational Research and Innovation*, 1(13), 166-176.
16. Peire, E., & Estrada, J. (2015). “Innovación en la educación física y en el deporte escolar: Métodos de enseñanza, deportes y materiales alternativos” . *Revista de Ciencias del Deporte*, 11(3), 223-224. Obtenido de E-balonmano. com
17. Velychko, V. (2016). *Diseño estructural y operativo de una escuela de gimnasia rítmica en el centro de acondicionamiento físico magisterial*. UANL. Nuevo Leon, Mexico: Universidad Autonoma de Nuevo Leon.
18. Zainuddin, Z., Wahchu, S. K., Shujahat, M., & Perera, C. J. (Junio de 2020). The impact of gamification on learning and instruction: A systematic review of empirical evidence. *Educational Research Review*, 20, 100-326. doi: <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2020.1>
19. Zicchermann, G., & Cunningham, C. (2017). *Gamification by design: implementing game mechanics in web and mobile apps*. O'Reilly Media.

© 2020 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/>)