

*Número Extraordinaria mayo 2022*

Juan Pablo Hernández Cedeño  
<https://orcid.org/0000-0002-6699-0823>  
Dayana Margarita Lescay Blanco  
<https://orcid.org/0000-0002-6244-3793>

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA EL USO DE LOS ENTORNOS VIRTUALES EN EL APRENDIZAJE DE LA GIMNASIA RÍTMICA EN LOS ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL**

*DIDACTIC STRATEGY FOR THE USE OF VIRTUAL ENVIRONMENTS IN THE LEARNING OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN FOURTH GRADE STUDENTS OF THE SATHYA SAI FISCOMISIONAL EDUCATIONAL UNIT*

**Resumen**

El artículo reporta una investigación que tuvo como objetivo general diseñar una estrategia didáctica para el uso de los entornos virtuales en el proceso de enseñanza - aprendizaje de la Gimnasia rítmica en los estudiantes de cuarto grado de la Unidad Educativa Fiscomisional Sathya Sai, de Cantón Sucre, provincia Manabí. Se parte de la premisa que un niño que se inicia temprano en la gimnasia rítmica, adquiere un conjunto de oportunidades únicas para mejorar su calidad de vida. La investigación realizada es de enfoque mixto ya que se emplean métodos de las investigaciones de tipo cualitativo y cuantitativa. Para el diagnóstico, se asumió como muestra intencional 18 docentes ya que tienen experiencia en el trabajo metodológico del cuarto grado y 31 estudiantes que están cursando este nivel de enseñanza. Se diseñó una propuesta para fortalecer la utilización de entornos virtuales para el desarrollo la gimnasia rítmica en los estudiantes de cuarto grado con la finalidad de solucionar la problemática identificadas.

**Descriptor:** Estrategia didáctica, gimnasia rítmica, entornos virtuales

**Abstract**

The article reports an investigation whose general objective was to design a didactic strategy for the use of virtual environments in the teaching-learning process of Rhythmic Gymnastics in fourth grade students of the Sathya Sai Fiscomisional Educational Unit, of Canton Sucre, Manabí province. It is based on the premise that a child who starts early in rhythmic gymnastics, acquires a set of unique opportunities to improve their quality of life. The research carried out has a mixed approach since qualitative and quantitative research methods are used. For the diagnosis, 18 teachers were assumed as an intentional sample since they have experience in the methodological work of the fourth grade and 31 students who are studying this level of education. A proposal was designed to strengthen the use of virtual environments for the development of rhythmic gymnastics in fourth grade students in order to solve the identified problems

**Keywords:** Didactic strategy, rhythmic gymnastics, virtual environment

## Introducción

Un entorno virtual de aprendizaje (EVA) es una plataforma en línea utilizada con fines educativos. Encapsula todos los entornos en línea que actúan como complementos del curso, ya sean cursos en línea, recursos de lectura y sitios informativos con evaluaciones de habilidades independientes u otras formas de aprendizaje virtual. Los EVA con tecnología abierta pueden incorporar múltiples tipos de medios y métodos de enseñanza para involucrar a los estudiantes con antecedentes complejos y diversos (Zurita, 2016).

La inteligencia artificial y el aprendizaje automático, el microaprendizaje y las bibliotecas digitales también son herramientas poderosas en el espacio de aprendizaje en línea. Diversificar y dividir el contenido en módulos pequeños, en una estrategia llamada microaprendizaje, es otra excelente manera de diseñar un entorno. A diferencia de una unidad larga y lineal sobre un tema determinado, los módulos permiten a los estudiantes saltar y crear sus propias conexiones cruzadas con el material. Todos los materiales deben ser breves y concisos y enfocados en el objetivo común de ese módulo (López, 2019).

Es de hacer notar que el potencial de estas herramientas digitales es tal que han llegado a constituirse en alternativas válidas incluso para áreas fundamentalmente prácticas como la gimnasia rítmica, ya que la robustez de las estructuras hipermediales que se pueden construir enriquecen en grado superlativo la experiencia de aprendizaje en cualquier campo del saber (Garmendia, 2017).

En concreto, la gimnasia rítmica es un deporte que combina elementos de ballet, gimnasia, danza y manipulación de aparatos. Individuos o equipos de competidores (de 2 a 6 personas) manipulan uno o dos aparatos: cuerda, palos, aro, pelota, cinta y libre (sin aparatos, la llamada "rutina de piso"). Aunque en la última década se han visto gimnastas muy competitivas a principios de la veintena, la tendencia de empezar a entrenar temprano sigue siendo relevante. La razón es muy sencilla: cuanto antes se empieza, más tiempo se tendrá para desarrollar las cualidades necesarias para las gimnastas, entre las que se encuentran el equilibrio, la flexibilidad, la coordinación y la fuerza (Ramírez, 2018).

Un niño que se inicia temprano en la gimnasia rítmica, adquiere un conjunto de oportunidades únicas para mejorar su calidad de vida. La participación en gimnasia rítmica ayuda a cumplir con las recomendaciones establecidas por la *American Heart Association* en relación con la participación en 60 minutos de actividad física por día. En las etapas iniciales del

entrenamiento se presta mucha atención al desarrollo general del cuerpo a través de ejercicios básicos. Los primeros años de entrenamiento incluyen gran variedad de ejercicios para desarrollar la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio, la coordinación que ayudan a formar una postura correcta, desarrollar los músculos, mejorar las funciones motoras. El niño, participando en las clases de gimnasia, crece flexible, fuerte y robusto. Debido a los ejercicios físicos regulares y los hábitos de vida saludables, los gimnastas rítmicos son menos susceptibles a las enfermedades que sus compañeros de estudios (Ramírez, 2018).

En lo referente a la posibilidad de aprender gimnasia rítmica con el apoyo de un entorno virtual de aprendizaje, es claro que ningún entorno virtual puede reemplazar la interacción de dos seres humanos, Por eso los mejores EVA tienen un toque personal. Esto puede ser un maestro/facilitador real en la sala, tiempo en línea sincrónico con un mentor, chats en tiempo real con compañeros o inmersión en cursos que usan realidad aumentada o aulas virtuales. La colaboración es un indicador clave de la eficacia en el aprendizaje en línea. Las asignaciones en grupos pequeños y las discusiones requeridas en el foro brindan oportunidades para que los estudiantes que pueden sentarse en "la parte de atrás de la sala" y participen plenamente. En el aprendizaje centrado en el estudiante, el instructor otorga a éste, más control sobre lo que aprende, cómo aprende y cuándo aprende un tema en particular. Este grado de interacción personal hace que los estudiantes sean más activos en su propio proceso de aprendizaje y se ha demostrado que tiene resultados significativos (Matías, 2015).

Este es un escenario educativo mucho más complicado que simplemente asignar ciertos módulos a los alumnos. Ayuda a los alumnos a desarrollar un amor por el acto de adquirir conocimiento en sí mismo en lugar de simplemente marcar las casillas. Promueva un entorno en el que la retroalimentación inmediata sea bienvenida y esperada. Las funciones de calificación automática que se elija en el EVA se deben utilizar para mantener a los alumnos involucrados. Asimismo, se debe animar a los estudiantes a interactuar y responder rápidamente a las preguntas y comentarios en los foros y salas de chat. Una de las grandes ventajas del aprendizaje virtual es la capacidad de corregir el rumbo a mitad de camino, si es necesario. Los conceptos difíciles se pueden repetir y los malentendidos se pueden corregir antes de que se arraiguen.

En la educación física, de manera particular, los EVA se han usado inicialmente como una necesidad institucional, ya que, al no existir la posibilidad de actividades presenciales, dada la pandemia por COVID 19, este tipo de plataformas se constituyeron en herramientas esenciales

para que el estudiantado pudiera aprender desde casa y ser evaluado de manera apropiada (Zelaya, 2019).

Asimismo, no son pocas las experiencias en las cuales los docentes han comenzado a implementar los entornos virtuales de aprendizaje sin necesidad de ser obligados a ellos, ante el reconocimiento de las innumerables posibilidades que agregan los EVA a los actos de enseñar y aprender, sobre todo en áreas de la educación física en las cuales se amerita simular y ejemplificar los procesos.

La UNESCO (1997) señala que los entornos virtuales de aprendizaje representan una forma completamente nueva de tecnología educativa. Ofrecen a las instituciones educativas del mundo un conjunto complejo de oportunidades y desafíos. Definen un entorno virtual de aprendizaje como un programa informático educativo interactivo con una capacidad de comunicación integrada. Un ejemplo de un entorno virtual de aprendizaje es un paquete como el descrito por Crewe, que ayuda a los estudiantes a trabajar con fórmulas matemáticas y les permite, mientras usan el paquete, enviar trabajos matemáticos, tablas de valores y esquemas matemáticos a otros estudiantes y tutores, y recibir información similar de ellos, ya sea mientras están trabajando o más tarde.

Es la combinación de la interacción adaptativa individualizada con la comunicación a pedido lo que proporciona la forma única de apoyo para el alumno. Un salón de clases o una biblioteca es un ejemplo de un entorno de aprendizaje real, y un programa de computadora que admite una simulación científica no trivial puede considerarse un entorno de aprendizaje interactivo. Un entorno de aprendizaje virtual puede admitir formas de aprendizaje similares a uno "real", pero no es un espacio físico como un salón de clases o una conferencia.

Hoy en día, los estudiantes ven este paradigma de manera muy diferente, ya que la tecnología y los dispositivos y aplicaciones móviles han sido su principal fuente de información, conocimiento y discurso social. El dilema actual al que se enfrentan las instituciones educativas y los líderes de la industria es la división entre el entorno de aprendizaje actual y las características, habilidades y expectativas de aprendizaje de los alumnos a los que sirve.

Muchos han sido los autores que han abordado el tema de la virtualidad desde las Ciencias Pedagógicas. Al respecto Martínez (2018) refiere que los EVA simplifican los procesos educativos tanto para los docentes como para los estudiantes. Por su parte, Bianchi (2019) se enfoca en el aporte institucional de estos entornos, destacando que vienen a resolver muchos problemas de espacios físicos y carencia de materiales didácticos. Asimismo, Peñaranda (2017) menciona la

importancia de los medios audiovisuales para reforzar los contenidos en los EVA, mientras Carroll (2020) se detiene más bien en la interacción con herramientas sincrónicas para lograr aprendizajes al momento.

Otro autor que aborda el tema es Velásquez (2019), quien menciona que la educación física ha encontrado un gran aliado en los EVA, ya que contenidos visuales que no se pueden dar de otra forma, con estas herramientas se abordan con relativa comodidad. También Gromming (2019) habla de las tecnologías en la educación física, destacando el uso de vídeos tanto para hacer demostraciones como para que los alumnos puedan enviar sus ejercitaciones al docente. Del mismo modo, Perea y Mata (2018) hablan de la seguridad de las evaluaciones en EVA, destacando que la clave está en lograr un conocimiento integral de cada alumno.

En Ecuador, de manera particular, el Ministerio de Educación ha impulsado el uso de los entornos virtuales como alternativa a la presencialidad durante la pandemia, generando diversos planes para la formación del profesorado, sin embargo, en el caso concreto de la gimnasia rítmica resulta cuesta arriba ubicar experiencias que se aborden desde el uso de EVA. Existe además en la Unidad Educativa Fiscomisional Sathya Sai una baja cultura de utilización de TIC en general para la educación física, por lo que se precisa proponer estrategias que apunten en este sentido.

A partir de la experiencia del autor como docente de la Unidad Educativa Fiscomisional Sathya Sai, del Cantón Sucre, provincia Manabí, se han detectado insuficiencias en el aprendizaje de la Gimnasia rítmica en los estudiantes de la educación Básica, manifestado en las carencias:

- a) Falta de motivación en los estudiantes por el aprendizaje de las habilidades asociadas a la Gimnasia rítmica
- b) Insuficiencias en el desarrollo de las habilidades de flexibilidad.
- c) Insuficiencias en el desarrollo de las habilidades motrices básicas asociadas a este tipo de deporte.
- d) Falta de preparación en los docentes que imparten las asignaturas de educación física para utilizar los recursos virtuales en función del aprendizaje de la Gimnasia rítmica.

Estas manifestaciones han permitido declarar el problema científico de la presente investigación en lo siguiente: ¿Cómo contribuir a la preparación de los docentes el uso de los entornos virtuales para potenciar el aprendizaje de la Gimnasia Rítmica en los estudiantes de cuarto grado de Unidad Educativa Fiscomisional Sathya Sai, del Cantón Sucre, provincia Manabí?

Para dar solución a la situación problemática detectada se plantea como objetivo de la investigación el siguiente: Diseñar una estrategia didáctica para el uso de los entornos virtuales en el proceso de enseñanza - aprendizaje de la Gimnasia rítmica en los estudiantes de cuarto grado de la Unidad Educativa Fiscomisional Sathya Sai, de Cantón Sucre, provincia Manabí.

### Argumetación teórica

#### La educación virtual.

La educación virtual se define, según Madriz (2018) como la estrategia que privilegia la utilización de Tecnologías de Información y Comunicación para la promoción de un aprendizaje que se desarrolla sin limitaciones de espacio o tiempo. Es decir, que tanto docentes como alumnos pueden ser partícipes de la virtualidad desde donde se encuentren y no necesariamente al mismo tiempo, si no se ha definido de esa forma.

En el campo de la Pedagogía, la educación virtual según Loaiza, R. (2002) quien define que se ha convertido en una estrategia que se emplea en los sistemas educativos que facilita el manejo de la información que reciben los estudiantes en su proceso de aprendizaje y que permite la aplicación de nuevos métodos didácticos en los cuales el estudiante el centro de su formación y el que participa de forma activa. Permite superar la calidad de los recursos presenciales, se ajusta al horario personal de los estudiantes y facilita la interacción continua entre compañeros y el docente por medio virtual.

Además, este autor refiere que la educación virtual se ha convertido en un paradigma educativo donde interactúan, el maestro, el alumno la tecnología y el medio ambiente.

Hermanado con este concepto, se encuentra el de aprendizaje virtual concebido como una experiencia de aprendizaje que se mejora mediante el uso de computadoras y/o Internet tanto fuera como dentro de las instalaciones de la organización educativa. La instrucción más comúnmente se lleva a cabo en un entorno en línea. Las actividades de enseñanza se llevan a cabo en línea, por lo que el profesor y los alumnos están separados físicamente (en términos de lugar, tiempo o ambos). Se puede definir el aprendizaje virtual como (Sanabria, 2021): “Aprendizaje a distancia realizado en un entorno de aprendizaje virtual con contenido de estudio electrónico diseñado para enseñanza y tutoría en línea a su propio ritmo (asincrónico) o conferencias web en vivo (sincrónico)” (p.12).

Entre las características fundamentales del aprendizaje o educación virtual se pueden mencionar las siguientes:

- a) Acceso remoto a una variedad ilimitada de servicios educativos (temas y tutores) ofrecidos en todo el mundo
- b) Proceso de aprendizaje individualizado que tiene en cuenta el nivel personal de competencia, las necesidades individuales y los diferentes estilos de aprendizaje.
- c) Ambiente de aprendizaje seguro y protegido
- d) Aprendizaje flexible en términos de tiempo, ubicación y ritmo
- e) Rentable, efectivo en el tiempo, fácilmente escalable... y mucho más (Ferrer, 2019).

El aprendizaje virtual tiene muchas formas y términos relacionados. Estos parecen muy similares, pero representan diferentes aspectos del aprendizaje y la enseñanza y pueden ayudar a comprender la esencia del "aprendizaje virtual". Entre los más usados está el de aprendizaje electrónico o El e-learning, que en su sentido más amplio se refiere al uso de tecnologías electrónicas para el aprendizaje y la enseñanza. Las actividades de aprendizaje se llevan a cabo total o parcialmente en línea. Pueden realizarse por medios electrónicos sin el uso de Internet.

En el mismo orden de ideas, la educación a distancia, que es una de las nomenclaturas más usadas, no tiene que utilizar tecnologías electrónicas y basadas en la web. Significa aprender a distancia; en otras palabras, los participantes están separados físicamente. La educación a distancia está relacionada con: Brindar instrucción a una persona que está aprendiendo en un lugar y en un momento diferente al de los maestros y los demás alumnos.

Finalmente, el concepto de Aprendizaje mixto combina formas de enseñanza virtuales y tradicionales. El contenido de aprendizaje debe digitalizarse y estar disponible en línea. Por lo tanto, los alumnos pueden controlar el proceso de aprendizaje en términos de tiempo, lugar, tempo y método de aprendizaje (León, 2019).

En el marco descrito, el maestro juega un papel fundamental, en primer lugar, porque es el gran ideólogo de la experiencia de aprendizaje, es decir, es el docente quien concibe la idea, establece las estrategias y planifica la forma como se va a llevar a cabo todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, es decir, es quien se encarga o lidera la fase de diseño instruccional que es una de las esenciales en la planificación.

En segundo lugar, y aunque esta labor puede ser asignada a un equipo especializado, la gran facilidad de uso de los paquetes de diseño y la intuitividad de la interfaz de los Sistemas de Gestión de Aprendizajes, hacen que el propio docente esté llamado a constituirse en diseñador tanto de la imagen gráfica de un ambiente virtual, como de cada uno de los recursos destinados al

aprendizaje.

En definitiva, uno de los papeles esenciales del profesor es el de tutor virtual, lo cual implica tener la capacidad por atender las necesidades individuales de cada uno de los alumnos, así como considerar la forma como cada uno de ellos aprende. Del mismo modo, resulta fundamental que mantenga al alumnado animado y evite a toda costa la sensación de soledad, ya que en un ambiente virtual puede ser fácil que un alumno se desmotive al sentirse sin compañía (Sánchez, 2021).

Es significativa la importancia de la educación virtual. Entre las mayores ventajas del aprendizaje en línea es que puede conectar a estudiantes y profesores de todo el mundo. Con la educación tradicional, la ubicación determina en qué clases alguien se puede inscribir. Este no es el caso con el aprendizaje en línea. Puede inscribirse en clases en todo el mundo, brindando una comprensión más profunda de la industria global y ayudando a los niños a construir su red y desarrollar una mentalidad internacional.

Obtener diferentes perspectivas y aprender sobre diferentes culturas también ayuda a las habilidades de pensamiento de los niños. Esto destaca la importancia del aprendizaje en línea para los estudiantes porque puede abrirles la puerta a nuevas oportunidades y ayudarlos a desarrollar habilidades que les serán útiles en sus futuras carreras. Al considerar la importancia del aprendizaje en línea para estudiantes y profesores, las horas de aprendizaje flexibles son una gran influencia. Las circunstancias significan que no siempre puede seguir el horario tradicional de educación en el aula y poder aprender con horarios más flexibles puede ser un beneficio importante. El aprendizaje en línea ofrece a los estudiantes la oportunidad de aprender cuando mejor les convenga. Esto les ayuda a ellos y a sus padres a equilibrar su educación con su vida hogareña (Iriarte, 2020).

Por otra parte, cada alumno aprende de manera diferente, y en la educación tradicional, los niños deben adaptarse al ritmo de la clase o quedarse atrás. Una ventaja del aprendizaje en línea es que los niños tienen más libertad para trabajar a su propio ritmo, lo que mejora su experiencia de aprendizaje y les ayuda a comprender mejor a su maestro. Esto también es importante para el maestro porque lo ayuda a estructurar sus clases para adaptarse a los requisitos de aprendizaje individuales de cada niño. El resultado: mejores notas y una experiencia más agradable para el alumno y el profesor.

Los niños, entonces, aprenden mejor y se sienten más cómodos aprendiendo en un entorno

de su elección. Esto no siempre es posible en un salón de clases, pero es una de las principales ventajas del aprendizaje en línea. Como estudiante o padre, sabe dónde trabaja mejor, ya sea en la biblioteca, en casa o en cualquier otro lugar. Ser capaz de llevar una computadora portátil o tableta a su entorno de trabajo ideal ayuda a los niños a maximizar su potencial y sacar el máximo provecho de su educación.

No menos importante resulta el hecho de que el aprendizaje en línea brinda más flexibilidad y les da a los niños control sobre su educación. Cada quien aprende de manera diferente: algunos prefieren el estudio tranquilo, a otros les gustan las tareas interactivas y los desafíos bajo presión. Si bien hay tareas en línea, una de las ventajas es que les da a los estudiantes tiempo para aprender conceptos de manera diferente. Algunos estudiantes prefieren aprender lentamente y explorar diferentes métodos de aprendizaje, lo que les ayuda a retener la información por completo (Arias, 2018).

Es relevante destacar que son varias las metodologías desde las cuales se puede abordar el aprendizaje en línea. Por ejemplo, aunque cualquiera pudiera pensar que quien opta por la virtualidad se mantiene a la vanguardia metodológica, lo cierto es que no son pocos los que no pasan de replicar los métodos tradicionales en la plataforma digital. Por ejemplo, generan una pizarra con funcionamiento muy parecido a la tradicional, o generan contenidos que replican el paginado de un libro común.

Otros, en cambio, sí prestan atención a las características del ambiente virtual de aprendizaje y buscan los medios para sacarles el mayor provecho. Entre quienes pertenecen a esta tendencia, hay quienes privilegian el uso de estrategias conductistas, y desde este enfoque generan los contenidos. Esto es común en asignaturas que necesariamente requieren de mucha memorización.

Asimismo, se encuentra el grupo de los que se consideran “constructivistas”, y generan contenidos destinados a promover el diálogo de saberes desde múltiples vías (docente-docente, docente-alumno, alumno-alumno). Esta metodología implica la consideración de los conocimientos previos para la construcción de nuevas estructuras cognitivas, tanto de forma individual como social.

La últimas de las metodologías que se esbozan es la del aprendizaje conectivista, y se encuentra ligada de manera directa a la forma como la gente se conecta gracias al auge de las redes sociales, las cuales permiten que cualquier persona en el mundo se relacione con cualquier otra

mediante una red de contactos que, según las investigaciones, se encuentra entre 4 y 6 nodos o puntos. Diseñar una clase conectivista implica ir más allá del contexto inmediato, para favorecer experiencias en las cuales los alumnos se atrevan a romper sus propios límites al aprender.

### **Gimnasia rítmica.**

Desde el punto de vista olímpico, la gimnasia rítmica es un evento solo para mujeres en el que las gimnastas actúan en un piso con una cuerda, aro, pelota, mazas o cinta acompañadas de música, en eventos individuales o grupales. En la década de 1800, la gimnasia rítmica operaba bajo la apariencia de gimnasia grupal e incluía un rastro de coreografía elemental. Creció lentamente hasta que aparecieron los primeros concursos experimentales en Europa del Este en la década de 1930, cuando su nueva complejidad comenzó a atraer a un público más amplio (Romero, 2017).

La Federación Internacional de Gimnasia (FIG) reconoció la gimnasia rítmica como disciplina oficial en 1963, y un año después organizó un torneo internacional en Budapest. En 1964, el torneo fue declarado oficialmente el primer Campeonato Mundial de Gimnasia Rítmica y Ludmila Savinkova de la Unión Soviética se convirtió en la primera campeona mundial.

El número de atletas creció a medida que el interés se extendía a otras partes del mundo. Los gimnastas de los Estados Unidos aparecieron por primera vez en los campeonatos en 1973, y la gimnasia rítmica emergió lentamente de la sombra de la disciplina artística establecida desde hace mucho tiempo para ingresar al programa olímpico en 1984.

Desde su integración en los Juegos Olímpicos de 1984 en Los Ángeles, la gimnasia rítmica siempre ha formado parte del programa olímpico. En su año inaugural, fue Lori Fung de Canadá quien ganó la medalla de oro. Hasta 1992 en Barcelona, sólo había un evento individual en el programa. El segundo, un evento por equipos, se agregó al programa en 1996 en Atlanta. En los Juegos de Sydney 2000, la Federación Rusa ganó dos medallas de oro: las competencias múltiples grupales e individuales (Romero, 2017).

La gimnasia rítmica es realmente un deporte increíble: las gimnastas aprenden habilidades de coordinación mano-ojo y motora, y desarrollan componentes de acondicionamiento físico como fuerza y potencia muscular, flexibilidad y resistencia. Los gimnastas también aprenden y desarrollan habilidades para la vida, no solo habilidades deportivas específicas, al participar en gimnasia: la clave es que estas habilidades son transferibles a otras áreas de sus vidas fuera del gimnasio, como la familia, la escuela, el trabajo y la comunidad.

Por ejemplo, se necesita coraje para actuar, como individuo o como parte de un grupo, arriesgándose al éxito (una gran atrapada justo al final) o al fracaso (perseguir el aro cuando se sale de los límites por tercera vez) cada vez. Aprender de estas experiencias ayuda a los gimnastas a desarrollar confianza en sus habilidades para adaptarse y hacer frente a los altibajos emocionales inherentes al deporte (Cabrera, 2018).

La competencia es la capacidad de hacer algo con éxito y eficiencia. Ya sea competencia física, técnica, mental o emocional, las gimnastas aprenden y practican todas estas habilidades. A través del entrenamiento físico, las gimnastas se vuelven más fuertes, más rápidas, más flexibles y coordinadas, útiles para la transición a otros deportes o para mantener una apreciación del estado físico de por vida.

Los gimnastas desarrollan competencia técnica a través de la práctica y la resolución de problemas: hacen preguntas (¿por qué no funcionó?), presentan alternativas (¿qué pasa si pruebo esto?) y analizan (qué salió bien, qué no, cómo funcionaría). Lo haré diferente la próxima vez). Aprender y practicar estrategias de afrontamiento mentales y emocionales mientras trabajan en habilidades frustrantemente complejas, se preparan para competir, o reflexionar sobre una actuación que no salió según lo planeado puede transferir y ayudar a las gimnastas a tener éxito en la escuela, dar una presentación en el trabajo o trabajar con gente nueva en un entorno desconocido. Las gimnastas, en definitiva, son personas muy competentes (Cabrera, 2018).

Además, muchos entrenadores y gimnastas establecen objetivos juntos, eligiendo centrarse en lo que la gimnasta puede controlar (habilidades, expresión, actitud) en lugar de lo que no puede (puntuaciones, lo que hace otra gimnasta o grupo). Establecer una meta es metódico; escalar alto requiere muchos pequeños pasos. Aprender a dividir ese gran objetivo en partes manejables es definitivamente una habilidad en la que sobresalen las gimnastas.

Es de resaltar que la gimnasia rítmica es un deporte quisquilloso que requiere que la persona aprenda a calmarse y reenfocarse. La paciencia es importante para perseguir esos objetivos esquivos, pero sin determinación, nunca alcanzará ese objetivo a largo plazo. La mayoría de las veces, la recompensa no es inmediata. Los gimnastas aprenden y desarrollan un entendimiento de que seguir con algo, aunque sea desafiante o incluso frustrante en este momento, les permitirá convertirse en mejores atletas en el futuro (Cabrera, 2018).

Los gimnastas pasan mucho tiempo entrenando en el gimnasio. Pero no importa si una gimnasta entrena un día a la semana o cinco, casi todos los entrenadores le dirán que la escuela es

lo primero. Entonces eso significa aprender a administrar su tiempo. Los gimnastas aprenden desde el principio que, si quieren ir al gimnasio y entrenar, deben asegurarse de hacer su tarea. Comenzar y terminar proyectos y tareas de manera eficiente y oportuna es una habilidad que las gimnastas aplican en la escuela, el trabajo o en casa.

Incluso en la gimnasia grupal, a veces se requiere que las gimnastas trabajen solas. Tienen que ser capaces de pensar de forma independiente y crítica sobre lo que están haciendo. Aprender a pensar por sí mismos en lugar de preguntar constantemente a un entrenador "qué debo hacer ahora" es una habilidad valiosa para aprender y los convierte en empleados y estudiantes graduados muy buscados (Bodo-Schmid, 2019).

A diferencia de los deportes de equipo, donde los atletas forman equipos según grupos de edad, los grupos de entrenamiento en gimnasia rítmica a menudo combinan gimnastas de múltiples edades y habilidades. Se alienta a las gimnastas 'mayores', ya sea que tengan 10 o 17 años, a ser modelos que seguir para sus compañeras más jóvenes. Marcan la pauta para el entrenamiento, dan ejemplo a través de sus acciones o, a veces, simplemente ayudan a una compañera de equipo más joven a arreglarse el moño. Ser capaz de ponerse de pie frente a sus compañeros y dirigir el calentamiento o entrenar a un compañero de equipo puede ayudar a preparar a los gimnastas para hacerse cargo, como en un proyecto grupal en la escuela o en el trabajo.

Si bien puede ser más fácil de ver en la gimnasia grupal, hay mucho trabajo en equipo en la gimnasia, incluso en el lado individual del deporte. Los gimnastas animan y apoyan a sus compañeros de equipo en competencias, actuaciones o incluso en la práctica. Aprenden a comunicarse: dar retroalimentación positiva y constructiva a un compañero de equipo, asesorar a sus compañeros, responder a una pregunta de un compañero de equipo más joven son aspectos importantes de la capacitación y el trabajo con un grupo multigeneracional. Entrenan juntos, comen juntos, viajan juntos: son amistades para toda la vida (Bodo-Schmid, 2019).

Es importante destacar que el tema de la pandemia por COVID 19 también ha trastocado el aprendizaje de la gimnasia rítmica en muchas instituciones. La necesidad de mantener la distancia física no en pocos casos ha sido un obstáculo importante para seguir entrenando, sin embargo, las tecnologías, sobre todo las sociales, han representado la mejor alternativa para que tanto niñas, como jóvenes y adultos continúen aprendiendo y entrenando.

Son infinitas las experiencias en las cuales las gimnastas se inscriben en cursos o eventos virtualizados que les permiten, tanto ampliar sus conocimientos técnicos, como entrenar desde

casa para no perder el camino que ya habían recorrido. En tal sentido, herramientas como los Sistemas de Gestión de Aprendizajes (SGA), repositorios de vídeos al estilo YouTube, en incluso herramientas de comunicación como WhatsApp o Telegram han sido fundamentales en la constitución de ambientes alternativos de aprendizaje virtual.

Así, la posibilidad de aprender tanto de forma sincrónica como asincrónica, y de repasar una y otra vez las lecciones ofrecen ventajas que difícilmente se tienen en las clases virtuales, a la vez de que las mismas herramientas posibilitan el contacto permanente con el entrenador o grupo de entrenadores. Hay incluso experiencias en las que materiales que no fueron creados con fines educativos pueden ser adaptados para apoyar la tarea de aprender (Bodo-Schmid, 2019).

Entonces, el estudiante de la Unidad Educativa Fiscomisional Sathya Sai bien puede aprender o mantener sus prácticas de gimnasia rítmica con el apoyo de las herramientas virtuales de aprendizaje, y lo puede hacer desde al menos dos perspectivas: reutilizando los materiales de otras instituciones que hay disponibles en las distintas redes, o desde la utilización de experiencias de aprendizaje especialmente diseñadas para ellos por sus profesores, y en su propia institución educativa.

### **Metodología**

La investigación realizada es de enfoque mixto ya que se emplean métodos de las investigaciones de tipo cualitativo y cuantitativa. A partir de los elementos teóricos analizados, se presenta el estudio diagnóstico realizado en la Unidad Educativa Fiscomisional Sathya Sai, de Bahía de Caráquez, del Cantón Sucre. Para ello, se tomó como población 29 docentes y 96 estudiantes del subnivel elemental. De ellos, se asumió como muestra intencional 18 docentes ya que tienen experiencia en el trabajo metodológico del cuarto grado y 31 estudiantes que están cursando este nivel de enseñanza.

### **Hallazgos**

Para comenzar, se presenta el análisis de la entrevista a docentes. Los resultados fueron los siguientes:

Con respecto al área es especialidad de los docentes, los resultados fueron los siguientes: 3 de los docentes (16,67%) son especialistas en Educación Básica General, 3(16,67%) señalaron que con los grados que más han trabajado es de segundo a séptimo, el 11,11% (2) se especializan en el área de Ciencias Sociales y 2 (11,11%) en Lenguas Extranjeras. El 7% (1) pertenece al área

Contabilidad y auditoría. Como se observa en los datos, del total de docentes entrevistados, ninguno posee la especialidad de Educación Física.

Con respecto a las asignaturas que imparten los docentes, el 38,88% (7) mencionan que le ha tocado trabajar con la Educación Física, 11 de ellos (66,67%) refieren que además se le incorporan dos asignaturas más con las que deben trabajar, lo que representa una clara señal de sobrecarga académica. Estos datos indican que la docencia en la asignatura Educación Física se ve limitada su calidad ya que los profesores no poseen la preparación docente metodológica para impartir este tipo de especialidad.

La siguiente pregunta a evaluar fue la **4. ¿Qué aspectos de la Educación Física le han resultado más difíciles al trabajar con los estudiantes?** 5 docentes (27,77%) manifiestan no dar Educación Física; mientras en los profesores restantes se da diversidad de respuestas: La sicomotricidad gruesa, El Equilibrio, “aspectos más difíciles son los motores ya que los estudiantes no coordinan los movimientos”, La concentración durante los ejercicios, “Lograr que desde la virtualidad se enfoquen los tres aspectos fundamentales de la educación física que son corporal, deportivo y recreativo”, La coordinación, “Los estudiantes no quieren hacer ejercicio, solo les gusta jugar fútbol a los niños - jóvenes y a las niñas caminar”, “En la coordinación al momento que realizan cada ejercicio”, Resistencia, “Sincronización, flexibilidad, motricidad ya que estamos en la virtualidad con esta asignatura”, El saber de otros deportes, “Las diferentes actividades basadas en la lateralidad y rítmica”, El corporal. Nótese que la coordinación, la concentración, la resistencia y la sincronización resultan ser temas que generan inquietud en el profesorado.

En relación con la interrogante número **5. ¿Qué problemas tienen los estudiantes en el aprendizaje de la gimnasia rítmica?**, las principales preocupaciones apuntan a: las técnicas, La organización de los movimientos de la lateralidad, la falta de interés, el desconocimiento, la falta de coordinación, y el hecho de que los estudiantes sienten vergüenza de hacer gimnasia rítmica y que varios docentes no están preparados para enseñar bien los ejercicios a los estudiantes.

La siguiente pregunta es la **6. ¿Se siente preparado para asumir la enseñanza de la gimnasia rítmica desde la virtualidad?** Sólo el 33,33% manifiestan sentirse preparados, mientras el 66,67% no considera que esté capacitado para enfrentar el reto de la educación virtual de la gimnasia rítmica.

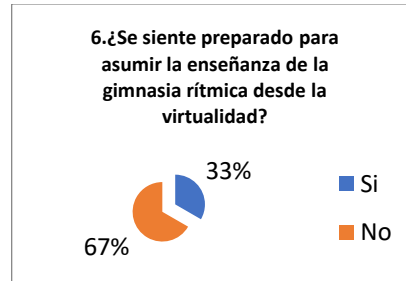


Gráfico 1: Respuestas pregunta 6-Docentes

Finalmente, la pregunta 7. ¿Domina los recursos tecnológicos para trabajar desde la virtualidad? Refleja que el 56% sí los domina, mientras el 44% tal vez los domine.

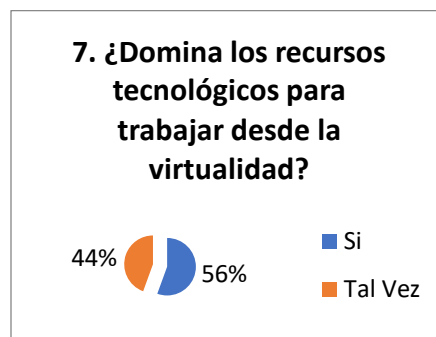


Gráfico 2: Respuestas pregunta 7-Docentes

De la misma forma se reflejan los resultados para el instrumento aplicado a los estudiantes, 31 en total. En primera instancia, se tiene que el 58% cuenta con 9 años, mientras el 42% tiene 8 años, siendo que el 61% son de género femenino, mientras el 39% son de género masculino.

A la pregunta sobre si le gusta la gimnasia rítmica, el 84% indicó que sí, mientras el 16% señala que no le gusta.

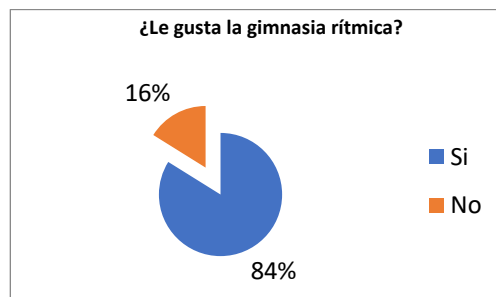


Gráfico 3: Respuestas pregunta 1 -Estudiantes

La siguiente pregunta cuestiona lo siguiente: **2. ¿Cuál de estas habilidades relacionadas con la gimnasia rítmica usted posee?** Como quiera que aquí se plantean varias habilidades, se

presentarán seguidamente los resultados una a una, comenzando por el **Ritmo**, el 90,32% de los estudiantes dice tener ritmo, mientras el 9,68% indica que no.

En relación con la habilidad **Coordinación musical**, el 70,97% reconoce poseer la habilidad, y el 29,03% menciona no poseerla. En relación con la habilidad **Elegancia**, el 58,06% dice tenerla, mientras el 41,94% de los alumnos señala que no. En relación con la habilidad **Movimiento**, un 83,87% dice tenerla, mientras el 16,13% dice no tenerla. En relación con la habilidad **Elasticidad**, el 38,71% dice que sí tiene, mientras el 61,29% reconoce que no tiene esa habilidad. En relación con la habilidad **Fuerza muscular**, el 45,16% posee, y el 54,84% no la posee.

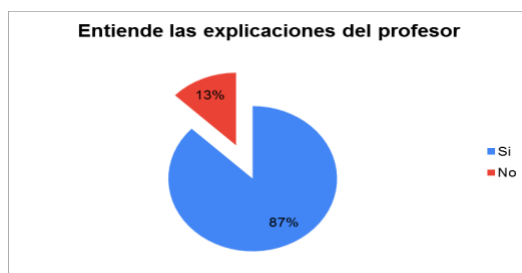
En relación con la habilidad **Flexibilidad**, el 51,61% sí tiene, mientras el 48,39% no tiene flexibilidad. En relación con la habilidad **Trabajo con implementos**, el 48,39% tienen desarrollada la habilidad, mientras el 51,61% no la tiene. En relación con la habilidad [**Equilibrio**], el 64,52% dice poseerlo, mientras el 35,48% señala que no tiene equilibrio. En relación con la habilidad **Expresividad**, el 70,97% la tiene desarrollada, y el 29,03% no la tiene.

Seguidamente, se reporta el resultado para la pregunta 3. **¿Usted se motiva con las clases virtuales de gimnasia rítmica?**, reflejándose que el 77% sí se motiva, y el 23% no se motiva.



Gráfico 4: Respuestas pregunta 3-Estudiantes

En lo que respecta a la pregunta 5. **¿Entiende usted las explicaciones de los docentes sobre gimnasia rítmica?**, el 87% afirma entender, mientras que sólo el 13% señala que no entiende.



### Gráfico 5: Respuestas pregunta 5-Estudiantes

Finalmente, en la pregunta 6. **¿Qué dificultades tiene usted para aprender la gimnasia rítmica?**, se exploran la opinión abierta de los estudiantes, encontrándose que el 45,16% no percibe ninguna dificultad de aprendizaje, lo cual resulta notorio. Asimismo, el 6,45% no cursan esa asignatura. El resto del alumnado plantea diversas respuestas como: “Mi timidez difícil en controlar”, Nervios, Flexibilidad, problemas con la conexión a internet, preferencia por la presencialidad, costos elevados, motivación, ritmo, peso corporal, falta de un espacio donde realizar las prácticas.

### Propuesta Educativa

*Estrategia didáctica para el uso de los entornos virtuales en el proceso de enseñanza - aprendizaje de la gimnasia rítmica en los estudiantes de cuarto grado de la Unidad Educativa Fiscomisional Sathya Sai, de Cantón Sucre, Provincia Manabí.*

Las estrategias son programas generales de acción que llevan consigo compromisos de énfasis y recursos para poner en práctica una misión básica. Koontz & Weihrich (1991). Para Gutiérrez-Tapias (2018) es un sistema de actividades que permite la ejecución de una tarea. Medio para establecer el propósito de la organización en términos de objetivos a largo plazo (Maldonado, Espinosa & Cabrera 2017). Es así que la estrategia se convierte en un conjunto de actividades para lograr un determinado fin.

### Etapas de la estrategia didáctica

a) Primera etapa: *Diagnóstico* que servirá para determinar el nivel de conocimiento, gusto, habilidades, motivación, entendimiento y dificultades que presentan los estudiantes para aprender la gimnasia rítmica, además de las dificultades de la enseñanza de la Educación Física, los problemas que tienen los estudiantes en el aprendizaje de la gimnasia rítmica, preparación del docente para asumir la enseñanza de la gimnasia rítmica desde la virtualidad y dominio de los recursos tecnológicos para trabajar desde la virtualidad. A partir de los resultados se procederá a la segunda etapa.

b) Segunda *Planificación y aplicación*: en esta etapa el investigador va a planificar las actividades de las estrategias, es decir conocer con qué recursos cuenta, qué especialista le ayudará, el tiempo de cada actividad y elaboración de un cronograma de aplicación de la propuesta.

c) Tercera etapa de *evaluación*: para que esta estrategia, tenga un adecuado proceso de implementación, es necesario llevar a cabo una vigilancia explícita, mediante el uso de diversas

acciones.

A continuación, se presentan las 5 actividades que van formar parte de la estrategia didáctica a proponer:

### Actividad # 1

#### Nombre de la actividad: Gimnasia rítmica con cinta

**Objetivo:** Realizar ejercicios básicos de gimnasia rítmica con cinta

**Participantes:** Docente de Educación Física, estudiantes de cuarto grado y padres de familia.

**Recursos:** Plataforma zoom, videos de YouTube, varilla de 10 pulgadas de espesor (palo de escoba), cinta número 10 de ancho de 1 metro y medio, mosquetón giratorio, de pesca, hembrillas (puede utilizar lo que tengas en casa)

**Procedimiento:**

*Experiencia*

- Presentación personal
- Indicaciones: Micrófono apagado, Cámara encendida, Postura adecuada frente a la cámara. Solicitar el uso de la palabra, alzando la mano.
- Realizar una dinámica: Semaforo
- Mencionar el objetivo de la clase, metodología y forma de evaluación

**Reflexión**

El docente compartirá un video introductorio sobre la importancia y beneficio que nos brinda las prácticas gimnásticas.

<https://youtu.be/s1uAIzfzjG0>

*Preguntas de análisis:*

- ¿Qué les pareció el video?
- ¿Por qué creen ustedes que es importante las prácticas gimnásticas?
- ¿Saben ustedes con que implementos podemos llevar una práctica gimnástica?

**Conceptualización**

El docente presentará en las diapositivas los siguientes temas:

- Conceptualización de los movimientos con implementos sencillos.
- Explicar los diferentes ejercicios básicos de gimnasia rítmica con cinta.
- Observar el video de la elaboración de una cinta de gimnasia rítmica en <https://youtu.be/OBF4i9W5ehk> pedir que la elaboren con ayuda de sus padres.
- Imitar los ejercicios del video [https://youtu.be/zXcnT5AH\\_WM](https://youtu.be/zXcnT5AH_WM) ejercicios básicos con cinta de gimnasia rítmica

**Tiempo:** 45 minutos

**Formas de evaluar:** Los estudiantes grabaran un video realizando los ejercicios básicos con el uso de la cinta.

### Actividad # 2

#### Nombre de la actividad: Gimnasia rítmica con balón

**Objetivo:** Realizar ejercicios básicos de gimnasia rítmica con balón

**Participantes:** Docente de Educación Física, estudiantes de cuarto grado, padres de familia.

**Recursos:** Plataforma zoom, videos de YouTube, 1 balón que tenga en casa.

*Experiencia*

- Presentación personal
- Indicaciones: Micrófono apagado, Cámara encendida, Postura adecuada frente a la cámara, Solicitar el uso de la palabra, alzando la mano.
- Realizar una dinámica de juego concurso la cual la realizarán todos en la plataforma virtual, el docente la proyectará y los estudiantes responderan las preguntas relacionadas a la gimnasia rítmica

en <https://wordwall.net/es/resource/15276403>

- d) Mencionar el objetivo de la clase, metodología y forma de evaluación

### Reflexión

El docente compartirá un video introductorio sobre la importancia de la gimnasia rítmica en

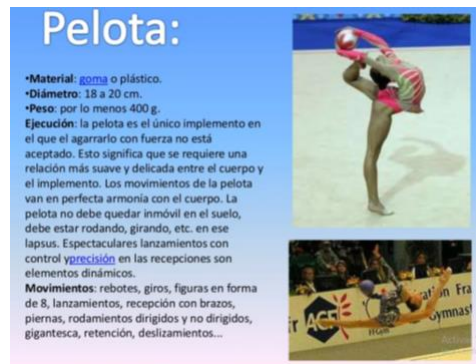
<https://www.youtube.com/watch?v=eK-PdUBD7rY>

*Preguntas de análisis:*

- 1) ¿Qué les pareció el video?
- 2) ¿Por qué creen ustedes que es importante la gimnasia rítmica?
- 3) ¿Crees que con un balón se puede realizar una coreografía de gimnasia rítmica con el balón?

### Conceptualización

El docente presentará en la siguiente diapositiva:



- a) Conceptualización de los movimientos con la pelota.
- b) Explicar los diferentes ejercicios básicos de gimnasia rítmica con balón.
- c) Observar el video de los movimientos básicos de gimnasia rítmica con el uso del balón en <https://youtu.be/uxo8iPoXZNg>
- d) Imitar los ejercicios del video <https://youtu.be/z0vjh3oCjEw> coreografía de gimnasia rítmica con pelota.

**Tiempo:** 45 minutos

**Formas de evaluar:** Los estudiantes grabarán un video realizando junto a un miembro de su familia la coreografía de gimnasia rítmica con pelota.

### Actividad # 3

**Nombre de la actividad:** Gimnasia rítmica con el aro

**Objetivo:** Realizar ejercicios básicos de gimnasia rítmica con el aro

**Participantes:** Docente de Educación Física, estudiantes de cuarto grado, padres de familia.

**Recursos:** Plataforma zoom, videos de YouTube, 1 aro o ula ula que tenga en casa.

*Experiencia*

- a) Presentación personal
- b) Indicaciones: Micrófono apagado, Cámara encendida, Postura adecuada frente a la cámara Solicitar el uso de la palabra, alzando la mano.
- c) Realizar una dinámica de unir la correspondencia en la cual arrastrará y soltará de acuerdo a cada definición, la realizarán todos en la plataforma virtual, el docente la proyectará y los estudiantes responderán las preguntas relacionadas a la gimnasia rítmica con el uso del aro en <https://wordwall.net/es/resource/19025992>
- d) Mencionar el objetivo de la clase, metodología y forma de evaluación

### Reflexión

El docente compartirá un video introductorio sobre la gimnasia rítmica con aro en

<https://slideplayer.es/slide/1808856/>

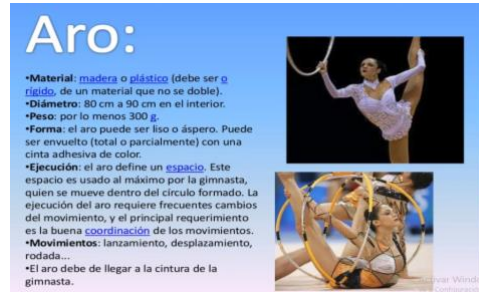
*Preguntas de análisis:*

- a) ¿Qué les pareció el video?

- b) ¿te gustaría hacer gimnasia rítmica con el aro o ula ula?
- c) ¿Crees que puedas crear una coreografía de gimnasia rítmica con el aro?

### Conceptualización

El docente presentará en la siguiente diapositiva:



- a) Conceptualización de los movimientos con el aro
- b) Explicar los diferentes ejercicios básicos de gimnasia rítmica con el aro
- c) Observar el video de los movimientos básicos de gimnasia rítmica con el uso del aro en [https://youtu.be/j6\\_An-9wpvg](https://youtu.be/j6_An-9wpvg)
- d) Imitar los ejercicios del vídeo [https://youtu.be/Sd\\_3bu1NCew](https://youtu.be/Sd_3bu1NCew) coreografía de gimnasia rítmica con aro

**Tiempo:** 45 minutos

**Formas de evaluar:** Los estudiantes grabarán un video realizando una coreografía de gimnasia rítmica con aro.

### Actividad # 4

#### Nombre de la actividad: Gimnasia rítmica con la cuerda

**Objetivo:** Realizar ejercicios básicos de gimnasia rítmica con la cuerda

**Participantes:** Docente de Educación Física, estudiantes de cuarto grado, padres de familia.

**Recursos:** Plataforma zoom, videos de YouTube, 1 cuerda de metro y medio que tenga en casa.

#### Experiencia

- a) Presentación personal
- b) Indicaciones: Micrófono apagado, Cámara encendida, Postura adecuada frente a la cámara Solicitar el uso de la palabra, alzando la mano.
- c) Realizar una dinámica de abre caja con preguntas relacionadas con los tipos de saltos con la cuerda en <https://wordwall.net/es/resource/3965368>
- d) Mencionar el objetivo de la clase, metodología y forma de evaluación

#### Reflexión

El docente compartirá un video introductorio sobre la gimnasia rítmica con la cuerda en

<https://youtu.be/FdqtjIAZDwk>

Preguntas de análisis:

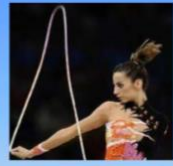
- a) ¿Qué les pareció el video?
- b) ¿Te gustaría hacer gimnasia rítmica con la cuerda?
- c) ¿Crees que puedas crear una coreografía de gimnasia rítmica con la cuerda?

### Conceptualización

El docente presentará en la siguiente diapositiva:

## Cuerda:

- **Material:** cañamo o cualquier otro material sintético.
- **Largo:** de acuerdo a la estatura de la gimnasta, ésta 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, 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...



- Conceptualización de los movimientos con la cuerda
- Explicar los diferentes ejercicios básicos de gimnasia rítmica con la cuerda
- Observar el video de gimnasia rítmica con el uso de la cuerda en [https://youtu.be/4BP1zK\\_zoKI](https://youtu.be/4BP1zK_zoKI)
- Imitar los ejercicios del <https://youtu.be/tP5aMPxobzQ> coreografía de gimnasia rítmica con la cuerda

**Tiempo:** 45 minutos

**Formas de evaluar:** Los estudiantes junto a un miembro de su familia se grabarán un video realizando la coreografía de gimnasia rítmica con la cuerda.

### Actividad # 5

#### Nombre de la actividad: Gimnasia rítmica con palos

**Objetivo:** Realizar ejercicios básicos de gimnasia rítmica con palos

**Participantes:** Docente de Educación Física, estudiantes de cuarto grado, padres de familia.

**Recursos:** Plataforma zoom, videos de YouTube, 2 palos de escoba de 50 cm cada uno

**Experiencia**

- Presentación personal
- Indicaciones: Micrófono apagado, Cámara encendida, Postura adecuada frente a la cámara, Solicitar el uso de la palabra, alzando la mano.
- Realizar una dinámica palo, palo, palito
- Mencionar el objetivo de la clase, metodología y forma de evaluación

#### Reflexión

El docente compartirá un video introductorio sobre la gimnasia rítmica con la cuerda en <https://youtu.be/FdqjIAZDwk>

*Preguntas de análisis:*

- ¿Qué les pareció el video?
- ¿Te gustaría hacer gimnasia rítmica con la cuerda?
- ¿Crees que puedas crear una coreografía de gimnasia rítmica con la cuerda?

#### Conceptualización

El docente presentará en la siguiente imagen:



- a) Conceptualización de los movimientos con palos
- b) Explicar los diferentes ejercicios básicos de gimnasia rítmica con palos
- c) Observar el video de gimnasia rítmica con el uso de palo en [https://youtu.be/eRqDk\\_VdQmk](https://youtu.be/eRqDk_VdQmk)
- d) Imitar los ejercicios del <https://youtu.be/qti8j5xKqSQ> coreografía de gimnasia rítmica con la palos

**Tiempo:** 45 minutos

**Formas de evaluar:** Los estudiantes grabarán un video con ayuda de su familia realizando la coreografía de gimnasia rítmica con los 2 palos.

## Conclusiones

El estudio bibliográfico realizado permitió profundizar en los contenidos y establecer los fundamentos teóricos asumidos en cuanto a definición, importancia y características de la educación virtual y la gimnasia rítmica, relacionándolas entre sí.

Se diseñó una propuesta para fortalecer la utilización de entornos virtuales para el desarrollo la gimnasia rítmica en los estudiantes de cuarto grado con la finalidad de solucionar la problemática identificadas.

## Referencias

- Arias (2018). La educación para el emprendimiento y empresarismo virtual: potencialidades. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, ISSN-e 0124-5821, N°. 32.
- Bodo-Schmid (2019). *Gimnasia rítmica deportiva*. Editorial Hispano Europea, 1985. ISBN 84-255-0706-5.
- Cabrera (2018). *El perfil de las juezas de gimnasia rítmica*. Tesis doctoral dirigida por Gonzalo Marrero Rodríguez (dir. tes.). Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- Gutiérrez-Tapias, M. (2018). Estilos de aprendizaje, estrategias para enseñar su relación con el desarrollo emocional y aprender a aprender. *Tendencias Pedagógicas*, 31, 83-96. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6383448.pdf>
- Civarolo, M. (2021). Potencialidad didáctica de la metáfora visual para provocar el pensamiento metacognitivo y promover la comprensión en el marco de coreografías didácticas en entornos virtuales. *Anuario Digital de Investigación Educativa*, ISSN-e 2618-3862, N°. 4, 2021, págs. 95-102.
- Ferrer (2019). Ciberbalada por Azucena o del cuerpo, lo virtual y la educación. *Revista Educación y Pedagogía*, ISSN 0121-7593, Vol. 11, N°. 23-24, (Ejemplar dedicado a: Cuerpo e Infancia), págs. 29-47
- García (2020). Perspectivas teóricas de la educación a distancia y virtual. *Revista española de pedagogía*, ISSN 0034-9461, Vol. 69, N° 249, (Ejemplar dedicado a: Infotecnologías y Mundos Virtuales), págs. 255-272.
- Iriarte (2020). Hacia el desarrollo de la educación superior virtual. *Revista mexicana de investigación educativa*, ISSN-e 1405-6666, Vol. 15, N°. 44, págs. 185-189.
- Koontz & Weihrich (1991). *Administración una perspectiva global*. Editorial

- Lázaro, R. (2021). La competencia digital en el proceso de Enseñanza y Aprendizaje de Lengua y Literatura: recursos y estrategias didácticas. *Formación docente y desarrollo de competencias en el profesorado: hacia un modelo para la calidad educativa* / ISBN 978-84-9987-212-4, págs. 101-121.
- León (2019). *Educación virtual en el instituto nacional de aprendizaje. Hacia la Web 3.0: actas del XIV Congreso Internacional de Tecnologías para la Educación y el Conocimiento* / coord. por Catalina María Alonso García, Domingo José Gallego Gil, ISBN 978-84-692-3571-3.
- Loaiza (2002). *Educación sexual virtual. Un horizonte social. Actas del Congreso Internacional Virtual y Presencial sobre "El profesorado ante el Reto de las Nuevas Tecnologías en la Sociedad del Conocimiento"*.
- Madriz (2018). Retos de las universidades latinoamericanas en la educación virtual. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, ISSN-e 0124-5821, N°. 59 (Enero-abril), págs. 1-3.
- Maldonado-Mera, B., Espinosa, K. B., & Cabrera, J. B. (2017). Análisis dimensional del concepto de estrategia. *Revista Ciencia UNEMI*, 10(25), 25-35.
- Muñoz, C. (1998). *Cómo elaborar y asesorar una investigación de tesis*. Primera edición, Prentice Hall Hispanoamericana, México.
- Navarro, M. y Santoveña, S. (2020). Aprendizaje colaborativo en entornos digitales. *Investigación e innovación en metodologías digitales basadas en el aprendizaje conectado, activo y colaborativo* / ISBN 978-84-362-7636-7, págs. 149-166.
- Ortega (2019). Educación, movilidad virtual y sociedad del conocimiento. *Compendium: revista de investigación científica*, ISSN-e 1317-6099, N°. 20, págs. 39-55.
- Romero (2017). El perfil antropométrico de la gimnasia rítmica. *Apunts: Educación física y deportes*, ISSN 1577-4015, ISSN-e 2014-0983, N° 103, 2011, págs. 48-55.
- Sanabria (2021). *La educación superior en Iberoamérica en tiempos de pandemia*, 2021, ISBN 978-84-09-31551-2, págs. 133-146.
- Sánchez (2021). La biblioteca digital como apoyo a la educación virtual. *Ánfora: Revista Científica de la Universidad Autónoma de Manizales*, ISSN-e 2248-6941, ISSN 0121-6538, Vol. 10, N°. 17, (Ejemplar dedicado a: Revista Ánfora), págs. 88-94
- Sánchez, E.; Colmo E.; Ruiz, J. y Sánchez, J. (2020). Tecnologías educativas y estrategias didácticas. *Universidad de Málaga (UMA)*, Servicio de Publicaciones, 2020. ISBN 978-84-1335-063-9.
- Vásquez, E. (2021). *Medios, recursos didácticos y tecnología educativa*. Universidad Nacional de Educación a Distancia – UNED, 2021. ISBN 978-84-362-7796-8.