

ORIGINAL

EJERCICIOS PARA LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS DE LAS NIÑAS DE 7 AÑOS DE GIMNASIA RÍTMICA

Exercises for the capacities coordinative of the girls 7 years old of rhythmic gymnastics

M. Sc. Leopoldina Rodríguez-Verdecia, Profesora Auxiliar, Universidad de Granma,
lrodriguezverdecia@udg.co.cu, Cuba

Lic. Maira Caridad Guerra-Reyna, Profesora asistente, Universidad de Granma,
mguerrar@udg.co.cu, Cuba

M. Sc. Lilian Lores-Sánchez, Profesora Auxiliar, Universidad de Granma,
lloress@udg.co.cu, Cuba

Recibido: 09/09/2017- Aceptado: 08/10/2017

RESUMEN

El trabajo da respuesta a una problemática de las capacidades: el insuficiente desarrollo de las capacidades coordinativas. Su objetivo es aplicar ejercicios que permitan el desarrollo de las capacidades coordinativas: equilibrio y orientación espacial en las niñas de 7 años de Gimnasia Rítmica del Municipio Bayamo. El aporte práctico de la investigación radica en la aplicación de ejercicios dirigidos a desarrollar las capacidades a planificar el entrenamiento deportivo en las atletas. Son ejercicios que posibilitan resolver la problemática técnico material que existe en el área. Los ejercicios fueron adaptados teniendo en cuenta las características de las gimnastas, así como las potencialidades que brindan los ejercicios en la preparación técnica donde se perfecciona la clase de entrenamiento de las gimnastas.

Palabras claves: capacidades coordinativas; equilibrio; orientación espacial; coordinación de los movimientos

ABSTRACT

The work gives answer to a problematic of the capacitances: the insufficient development of the coordinative capacitances. Your objective is to apply drills that permit the development of the coordinative capacitances: equilibrium and space orientation in the 7-years female child of rhythmic gymnastics of the Bayamo municipality. The practical

contribution of the investigation takes root in the application of drills directed to develop the capacitances of helping to plan the sport training in the athletes. It is drills they facilitate resolve the problematic material technician it exists in the area. The drills were adapted by keeping in mind the characteristics of the female child of gymnastics, as well as the potentialities that drink a toast the technical drills to perfect the class of training in the preparation of the gymnasts

Key words: coordinative capacitances; equilibrium; space orientation; coordination of the movements;

INTRODUCCIÓN

Es un deporte creado exclusivamente para la mujer, teniendo sus antecedentes históricos en los movimientos y sistemas gimnásticos que surgen con diversos fines, en Europa Occidental en el siglo XVIII. Surge en la década de los años 30 en La Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas; sus raíces se pueden encontrar a partir de François Alexandre (Delsarte) (1811-1871) quien comienza en París a darle a los ejercicios gimnásticos un contenido emocional, creando un sistema en el que señala que el cuerpo humano está dividido en tres partes fundamentales: física, espiritual y mental, a los cuales corresponden las piernas, troncos y brazos, cabeza y cuello respectivamente.

El nacimiento de la gimnasia rítmica como tal puede señalarse en el segundo período del quehacer como músico, autor y profesor durante los años 1903 al 1910 de Emilio Jacques Dalcroze (1865-1950). Posteriormente el alemán Rudolf Bode (1881) alumno de Dalcroze, crea un sistema de gimnasia expresiva, donde lo más importante era la fluidez del movimiento y su carácter natural e integral.

Una de las complejidades del proceso de entrenamiento está dada porque en la actualidad es imposible llevar a vías de hecho la preparación, sólo por el programa de competencias, entonces el programa de preparación del deportista (P.P.I.D.) , desempeña el papel de guiar metodológicamente a la entrenadora en la dirección del proceso de formación–preparación a largo plazo de las nuevas generaciones de gimnastas, formación de habilidades deportivas y el desarrollo de acciones motrices propias de esta disciplina) para el logro de la transformación de las potencialidades atléticas hacia niveles superiores de preparación.

Por otra parte, en las investigaciones precedentes de la autora (2008, 2013), así como la observación a clases de entrenamiento deportivo, revisión de documentos como los programas de preparación del deportista, se ha podido constatar que existen insuficiencias en la preparación teórico-metodológica de las profesoras de los combinados de la gimnasia que dificulta el desarrollo de las capacidades coordinativas: equilibrio y orientación espacial en las niñas de 7 años y la Pérdida de la concentración de las niñas, por la carencia de actividades dinámicas con un buen uso de medios para el desarrollo de las capacidades coordinativas

Por lo antes expuesto se puede determinar que las limitaciones enunciadas han propiciado los hechos científicos para revelar la contradicción existente entre el enfoque general en el tratamiento a las capacidades coordinativas y la necesidad de adecuar este entrenamiento a las particularidades de la Gimnasia rítmica para niñas de 7 años. Lo anteriormente comentado nos permitió plantearnos y darle solución al problema científico ¿Cómo contribuir al desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en las niñas de 7 años?

El estudio realizado abarcó de forma general el proceso de preparación física especial en la Gimnasia Rítmica para darle solución al problema científico planteado, se definió como objetivo de investigación: Aplicar ejercicios que contribuyan al desarrollo de las capacidades coordinativas especiales: de equilibrio y de orientación espacial en las niñas de 7 años de Gimnasia Rítmica del Municipio Bayamo, de manera que se propicie un mejor resultado deportivo.

La parte de la realidad objetiva en la preparación de las gimnastas donde actuamos para la solución del problema en la clase de entrenamiento, estos, son ejercicios donde la acción motriz deportiva se ejecuta con un elevado estado de independencia si existe adecuada organización planificación, dosificación y sistematicidad de entrenamiento. La investigación se ejecutó en la Escuela de Gimnasia Sala 12 de Enero” del Municipio Bayamo y fue parte de los resultados científicos de un trabajo de Diploma

Análisis de los resultados

En la actualidad varios autores tratan de diferentes formas la preparación López, A. y Vega, C. (2006) plantean que el modelo integrado de la clase de Educación Física, es un enfoque integral físico educativo que exige en primer orden, de un enfoque multilateral- integral,

unido a otros rasgos distintivos como son; la motivación y la creación de un estado psíquico favorable para el desarrollo de la clase, la atención de las diferencias individuales en la labor colectiva de aprendizaje y la contribución al desarrollo de un pensamiento productivo en los escolares.

La autora asume esta última de López, A. (2006) Para fomentar la capacidad de rendimiento físico y de capacidades coordinativas del individuo hay que desarrollar también las capacidades motrices deportivas he aquí la finalidad del aprendizaje y ejercitación en el proceso de la Educación Física, para lo cual se vale del ejercicio físico como su medio fundamental, sin olvidar que tanto los ejercicios a seleccionar como la forma de dirigir el proceso dependen del tipo de habilidad motriz deportiva o capacidad a desarrollar.

Por otra parte, como lo demuestra Ruiz A. (1989) “las habilidades deportivas tienen como base para su desarrollo y como componentes estructurales de los movimientos deportivos las habilidades motrices básicas” y aunque argumenta que ambas responden metodológicamente a iguales principios, métodos y formas de ejercitación para lograr su máximo desarrollo, la autora no comparte totalmente la idea y plantea que para que las niñas alcancen un rendimiento deportivo es preciso también el desarrollo de las capacidades condicionales, coordinativas y la movilidad donde se utilizan generalmente ejercicios variados, lo cual crea las condiciones para la apropiación de los procedimientos

Sánchez, N. (2010). El proceso de desarrollo de las capacidades coordinativas, constituye un sistema de influencias pedagógicas, didácticas y metodológicas, que el (sujeto) forman e incrementan desde sus recursos personológicos; por tanto, la oportunidad de instruirse y desarrollarse se constituye en pilar fundamental de su formación.

En opinión de la autora: las capacidades coordinativas tienen marcadas diferencias con las condicionales, pero están muy relacionadas para el desarrollo exitoso de la preparación física y técnica la niña, es quien regula la acción y no el profesor: cuando la gimnasta realiza un ejercicio de rotaciones y equilibrio, pasos, saltos es capaz de realizar el movimiento más lento o más rápido según, se le regula el ritmo por medio de acompañamiento de la música, de forma verbal o por palmadas.

La capacidad de orientación se logra a través de las sensaciones somáticas que permiten la llegada de la información al organismo. Cuando se realizan las tareas

motrices cambiando la dirección, las niñas logran la orientación en el espacio.

La capacidad de equilibrio tienen su base en el desarrollo del aparato vestibular, que es el encargado de regular el equilibrio funcional. Esta capacidad se desarrolla fundamentalmente cuando la niña camina por líneas, cuerdas, bancos y tablas inclinadas, saltos desde una altura y otras acciones motrices que requieran de la estabilidad corporal.

O'Farril A (1991) La formación de una gimnasta hasta el logro de los más altos niveles competitivos se desarrolla durante los 8 a 10 años. El dominio de los elementos básicos del deporte debe ocurrir antes de los 12 años, cuando la gimnasta tiene su mayor posibilidad de desarrollar las capacidades coordinativas; esto constituye una de las premisas para la asimilación de las acciones deportivas de este deporte.

La capacidad del ritmo de movimiento debe comenzar a desarrollarse desde edades muy tempranas, para que el niño llegue a ser capaz, en edades superiores, de adquirir conciencia de su ritmo, obtener la posibilidad de influir sobre éste, variarlo, diferenciarlo, acentuarlo y crear nuevos ritmos. Se considera que el ritmo es lo más difícil de aprender, para lograrlo el adulto se debe apoyar en algunos ejercicios que realizan los alumnos acompañados de instrumentos musicales de percusión, u otros (entonación rítmica de la voz, palmadas), que propician el movimiento, respetando siempre el ritmo interno (individual de cada cual).

O'Farril (1998) Los equilibrios son elementos técnicos que ayudan a demostrar control consciente que posee la gimnasta de todas las fuerzas de su sistema. Además constituirán una base sólida de la preparación, ya que el adecuado desarrollo y perfeccionamiento de los equilibrios y las poses ayuda al aprendizaje de los giros y vueltas, así como la mantención de la postura correcta en todos los grupos corporales de ejercicios.

Según Santos. A (1984) plantea que "Si el cuerpo de la gimnasta posee una velocidad y una aceleración, iguales a cero, se mantienen inmóviles, y por tanto, se encuentra en estado de equilibrio. Generalmente se asocian con el equilibrio solo los ejercicios donde hay reducción de la base de sustentación, estas pueden variar en la posición de parada en planta donde el

tono muscular desempeña un papel fundamental, hasta la disminución de la base de sustentación al mínimo, apoyándose solo en el metatarso de un pie''.

En consideración de la autora otra característica de los equilibrios consiste en que en los mismos intervienen directamente el aparato vestibular, cuya función es controlar el equilibrio a esto se une la función del cerebelo, donde se adaptan los diferentes reflejos para el mantenimiento del equilibrio, la coordinación de los movimientos, y los impulsos visuales, ya que las imágenes visuales ayudan a conservar el equilibrio

Los equilibrios en cuanto a su forma pueden ser:

Estáticos: estado de un cuerpo donde la influencia de todas las fuerzas y momentos se equilibran entre si

Dinámico: estado estacionario en el cual dos procesos en sentido contrario se equilibran.

En las primeras edades es más factible proponer a las niñas tareas que desarrollen el equilibrio dinámico que es aquel que requiere del desplazamiento del cuerpo en determinado espacio.

Para el desarrollo de los ejercicios se deben utilizar diferentes tratamientos pedagógicos tales como:

- ✓ Dar la posibilidad de realizar varias repeticiones para que el mismo no resulte monótono y de esta forma la actividad se torne de forma dinámica y motivada.
- ✓ Al finalizar la actividad todas las niñas deben ser estimuladas.
- ✓ Al distribuir el grupo debemos considerar las particularidades individuales (físicas y orgánicas).
- ✓ Al finalizar el ejercicio se debe realizar una valoración del mismo para de esta forma considerar los gustos e intereses de las niñas.

La utilización de los métodos participativos permiten que ayuden a desarrollar en las niñas que practican Gimnasia rítmica la esfera afectiva, la motora e intelectual en correspondencia con sus características físicas y motoras, todo esto durante los procesos de desarrollo de las capacidades coordinativas

Los ejercicios son los siguientes:

Ejercicio # 1. Nombre: Caminar por planos.

Objetivo: caminar sobre línea o cuerda en diferentes direcciones.

Medios de enseñanzas: tiza, cuerdas, obstáculos, banderas y silbato.

Métodos: repeticiones.

Forma organizativa: disperso.

Procedimiento: frontal.

Tiempo: 5 minutos.

Orientaciones metodológicas: La profesora estimulará a las niñas a colocarse dispersas por toda el área, a la señal comenzarán a caminar sobre línea trazadas en el piso al frente, a la derecha, a la izquierda y atrás, adoptando 1ra, 2da, 3ra y 4ta posiciones de brazos. Es imprescindible, que las niñas caminen en diferentes direcciones, cuando se desplazan a otra dirección, cambian de posición de brazos.

Evaluación: la evaluación se realizará de forma individual, de acuerdo a lo establecido para cada categoría.

Ejercicio # 3 Nombre: lanzando y atrapando.

Objetivo: lanzar con dos manos y con una alternadamente.

Medios de enseñanzas: pelotas medianas y pequeñas, obstáculos.

Métodos: repeticiones.

Forma organizativa: disperso.

Procedimiento: frontal.

Tiempo: 5 minutos.

Orientaciones metodológicas: Las niñas dispersas por toda el área, cada una con una pelota, a la señal de la profesora, lanzan hacia arriba y atrapan con desplazamiento en diferentes direcciones. Primeramente se realizará el ejercicio lanzando con dos manos y luego con una y con la otra alternadamente. El lanzamiento con dos manos lo realizan con una pelota mediana y con una mano realizarán el movimiento con una pelota pequeña. Es importante que las niñas atrapen en movimiento. La profesora motivará a las niñas para que la vista siga el moviendo de la pelota.

Evaluación: la evaluación se realizará de forma individual, de acuerdo a lo establecido para cada categoría.

Ejercicio # 5.Nombre: salta / salta.

Objetivo: saltar con dos pies en diferentes direcciones.

Medios de enseñanzas: banderas, tizas, silbato, aros, cuerda.

Métodos: repeticiones.

Forma organizativa: dispersos.

Procedimiento: frontal.

Tiempo: 5 minutos.

Orientaciones metodológicas: Desde el lugar saltar con uno y ambos pies y llevar piernas extendidas y pies punteados, al frente, a tras, a la derecha y a la izquierda. La profesora estimulará a las niñas a colocarse cada una sobre un círculo marcado dispersos por toda el área u otras marcas que la profesora estime y utilizando diversas formas de motivación, las guiará a saltar en diferentes direcciones, siempre atendiendo las diferencias individuales y que el salto se realice con los dos pies. El salto se ejecutará con la parte anterior de los pies, la caída debe ser con una ligera flexión de las piernas y sobre una superficie blanda. Se pueden utilizar partes del cuerpo como punto de referencia.

Evaluación: la evaluación se realizará de forma individual de acuerdo a lo establecido para cada categoría.

Ejercicio # 6. Nombre: salta como la pelota.

Objetivo: saltar con una pierna y con la otro alternadamente.

Medios de enseñanzas: pelotas, obstáculos, tizas, aros.

Métodos: repeticiones.

Forma organizativa: disperso.

Procedimiento: frontal.

Tiempo: 5 minutos.

Orientaciones metodológicas: Desde el lugar saltar con una pierna y con la otra alternadamente al frente, a tras, a la derecha, a la izquierda y en círculo, llevar pies punteados. La profesora motivará a las niñas a colocarse cada una sobre un círculo marcado dispersos por toda el área u otras marcas que la profesora estime y utilizando diversas formas de motivación, las guiará a saltar en diferentes direcciones, siempre atendiendo las diferencias individuales y que el salto se realice primero con un pie y luego con el otro. El salto se ejecutará con la parte anterior del pie, la caída debe ser con una ligera flexión de la pierna y sobre una superficie blanda.

Evaluación: la evaluación se realizará de forma individual, de acuerdo a lo establecido para cada categoría.

Ejercicio # 7 Nombre: conducir objetos.

Objetivo: Rebotar pelotas con o sin implementos en diferentes direcciones.

Medios de enseñanzas: pelotas grandes y pequeñas, clavos, obstáculos,

batones y Banderas.

Métodos: repeticiones.

Forma organizativa: filas.

Procedimiento: grupo.

Tiempo: 5 minutos.

Orientaciones metodológicas: La profesora motiva a las niñas a formar en dos filas y las estimula a conducir las pelotas al frente, a la derecha y a la izquierda. Para esta actividad es importante que la profesora utilice toda el área disponible, para que las niñas estén situadas lo más separadas una de la otra. La profesora debe utilizar tareas motrices para motivarlas a conducir objetos, ejemplo: rebote de la pelota con la mano derecha, como lo puedes hacer con la izquierda, ya realizaste la actividad con las manos, vamos conducir con los pies) primero con las manos, los pies y luego con implementos.

Evaluación: la evaluación se realizará de forma individual, de acuerdo a lo establecido para cada categoría.

Ejercicio # 8.Nombre: . Nombre: Desplazándose por el banco.

Objetivo: mejorar el equilibrio y la orientación espacial caminando sobre un banco con diferentes posiciones de brazos.

Medios de enseñanzas: banco, tacos de madera, obstáculos, banderas y Silbato

Métodos: repeticiones.

Forma organizativa: grupal

Procedimiento: hilera.

Tiempo: 5 minutos.

Orientaciones metodológicas: la profesora estimula a las niñas a formar en dos hileras detrás de cada banco o tabla, a la señal, la primera niña de cada hilera caminará Sobre el banco o tabla, pies punteados y piernas extendidas, adoptando las diferentes posiciones de brazos y así sucesivamente todas las niñas, manteniendo una postura adecuada. Es importante que la profesora, tenga en cuenta que no haya demora entre las repeticiones. Cumplir con la forma organizativa.

Evaluación: la evaluación se realizará de forma individual, de acuerdo a lo establecido para cada categoría.

Indicadores que permitieron evaluar el nivel de desarrollo de las niñas en las capacidades coordinativas investigadas.

1. Pasos en diagonal, Pasos cambio, paso T, elastizado en diferentes direcciones sobre líneas trazadas en el piso. Equilibrio.
2. Salto tijera desde una altura con giros en la caída de 180 °
3. Lanzar y atrapar pelotas con dos manos con pasos al frente, lateral y **atrás**

CRITERIOS DE EVALUACION

Categoría del indicador # 1. Pasos en diagonal Pasos cambio, pasos de T, elastizado con cambio de dirección sobre líneas trazada en el piso. Equilibrio

Excelente: se otorgará esta categoría a las niñas que son capaces de realizar los Pasos con cambio de dirección sobre líneas trazada en el piso, manteniendo el equilibrio, con una postura adecuada. .

Bien: se otorgará esta categoría a las niñas que son capaces de dar los pasos sobre la con cambio de dirección sobre líneas trazada en el piso. Equilibrio, no mantienen una postura adecuada.

Regular: se otorgará esta categoría a las niñas que en ocasiones no realizan paso de cambio con cambio de dirección sobre líneas trazada en el piso. Equilibrio, por momentos se tambalean, y no mantienen una postura adecuada.

Insuficiente: se otorgará esta categoría a las niñas que no realizan el paso elastizado con cambio de dirección sobre líneas trazada en el piso. Equilibrio se tambalean, y no mantienen una postura adecuada.

Categoría del indicador # 2. Salto tijera desde una altura con giros de 180 °.

Excelente: Se les otorgará esta categoría a las niñas que son capaces de realizar el Salto y hacer el giro de 180 °. Caer con las dos piernas manteniendo el equilibrio.

Bien: se les otorgará esta categoría a las niñas que son capaces de realizar el salto y hacer el giro de aproximadamente 145°Caer con las dos piernas y mantienen el equilibrio.

Regular: se les otorgará esta categoría a las niñas que son capaces de realizar el salto y hacer el giro de aproximadamente 145 °. Caer con las dos piernas y no mantiene el equilibrio

Insuficiente: se les otorgará esta categoría a las niñas que son capaces de

realizar el salto y hacer el giro de menos de 145 °. Caer con los dos pies y no mantiene el equilibrio.

Categoría del indicador # 3. Lanzar y atrapar pelotas con dos manos con desplazamientos en diferentes direcciones.

Excelente: se les otorgará esta categoría a las niñas que son capaces de lanzar y atrapar la pelota con dos manos, desplazándose a la derecha e izquierda, al frente y atrás.

Bien: se les otorgará esta categoría a las niñas que son capaces de lanzar y atrapar la pelota con dos manos, desplazándose solo a la derecha e izquierda.

Regular: se les otorgará esta categoría a las niñas que son capaces de lanzar y atrapar la pelota con dos manos, desplazándose solo al frente.

Insuficiente: se les otorgará esta categoría a las niñas que son capaces de lanzar y Atrapar la pelota con dos manos, sin desplazamientos.

EJERCICIOS QUE PERMITEN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS: EQUILIBRIO Y ORIENTACIÓN ESPACIAL

Para la aplicación concreta de los ejercicios propuestos es necesario que las profesoras cumplan con:

- Dominio de los objetivos y contenidos del programa; así como la metodología para las actividades del programa de enseñanza de la preparación del deportista en la Gimnasia Rítmica.
- Correcto diagnóstico de las características y potencialidades del grupo con el que Trabaja.
- Estado físico y mental de las profesoras y por ende que se refleje en las niñas.

Los ejercicios están fundamentados en los principios específicos referentes a todos los factores que condicionen el proceso de desarrollo de la Gimnasia Rítmica que aparecen en el programa de preparación del deportista para las niñas de 7 años.

VALORACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS EN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO.

A continuación y a modo de comparación aparecen los resultados obtenidos de la prueba pedagógica inicial y final, teniendo en cuenta los indicadores utilizados de la capacidad física coordinativa orientación espacial, con sus respectivas categorías de evaluación. (Anexo 6).

Ind.	Test Pedagógico Inicial.										Test Pedagógico Final.									
	E	%	MB	%	B	%	R	%	I	%	E	%	MB	%	B	%	R	%	I	%
1	-	0	-	0	1	10	3	30	6	60	4	40	5	50	1	10	-	0	-	0
2	-	0	1	10	2	20	2	20	5	50	3	30	6	60	1	10	-	0	-	0
3	-	0	-	0	2	20	3	30	5	50	2	20	4	40	3	30	1	10	-	0

Como se puede apreciar la tabla ofrece una información relacionada con los resultados de ambos test pedagógicos

Para la ejecución de los ejercicios es importante destacar que el trabajo diferenciado siempre resulta necesario, cada niña tiene sus propias particularidades que la hacen única, se trata de potenciar sus posibilidades para alcanzar el máximo desarrollo en cada una. Esta atención debe realizarse de manera natural, de modo tal que reciban el nivel de ayuda sin hacerse consiente del rol o papel que le corresponde desempeñar, sin que se den cuenta si son más sencillos o complejos que los del resto del grupo. Se procurará no ser rígido o esquemático en el tratamiento diferenciado en el que se realice necesariamente de forma aislada, no obstante cuando alguna niña lo necesite se realizará de manera independiente sin que para ella constituya un requerimiento sino una estimulación.

Esta efectividad queda demostrada al comparar los resultados de los test pedagógico Inicial con respecto al final, donde se observa el avance alcanzado en el desarrollo de las capacidades coordinativas en las niñas de Gimnasia Rítmica, a través de los ejercicios, al transitar de forma ascendente por los indicadores que se midieron, evidenciado en la capacidad de rendimiento físico, logrando un desarrollo físico armónico y

multilateral, buena coordinación, fluidez, dinamismo, efectividad en la ejecución de las diferentes ejercicios y un adecuado desarrollo de las capacidades.

En la entrevista realizada a la profesora con el propósito de comprobar el nivel de preparación en el desarrollo de las habilidades motrices básicas, se obtuvo que la misma se sienten mejor preparadas metodológicamente en lo relacionado con este tema., ya que cuentan con ejercicios la cual representa una vía para la planificación y realización de las diferentes actividades que se realizan para el desarrollo de las capacidades coordinativas en las niñas de 7 años de Gimnasia Rítmica

Se aplicaron nuevamente observaciones a clases con el objetivo de obtener información acerca del nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas en las niñas. Esta observación dio la posibilidad de constatar que se mejoró la creación de condiciones necesarias por parte de la profesora para desarrollar las capacidades coordinativas en las niñas desde el punto de vista práctico; en cuanto al estado psicológico estuvo satisfactorio desarrollándose en un ambiente favorable tanto para las niñas como para la profesora, propiciando una motivación de forma creativa, dándole tratamiento a las diferencias individuales.

CONCLUSIONES:

1. La sistematización de los fundamentos teóricos y metodológicos que se establecieron demuestran, durante la planificación de ejercicios en el desarrollo de capacidades coordinativas, su influencia en los equilibrios y la orientación espacial
2. Se concreta por medio de la metodología del entrenamiento deportivo, con principios, métodos y procedimientos relacionados con la interconectividad de las cargas para el desarrollo de capacidades de orientación espacial y equilibrio.
3. El sistema de ejercicios propuesto, aplicado a la clase de entrenamiento permite el desarrollo de las capacidades físicas, posibilita el aprendizaje capacidades especiales: orientación espacial, equilibrio y coordinación, para la corroboración de la factibilidad de la propuesta.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bermúdez, M.R.; Acosta, R. M.(2004). La personalidad; su diagnóstico y su desarrollo. La Habana: Pueblo y Educación.

2. Cuba, Instituto Nacional de Deportes. (2003). *La Gimnasia y la Educación Rítmica*. La Habana: INDER.
3. Colectivo de autores. (2011-2013). Federación Internacional de Gimnasia. Código de Puntuación.
4. Forteza, A. (1999). *Direcciones del Entrenamiento*. Ciudad Habana. Ciencia-técnica.
5. Fung, T. (1995). *El deporte danza*. La Habana .Editorial Científico Técnica.
6. Ilisástigui, M y col. (2005-2008). *Programa de preparación del deportista Gimnasia Rítmica*. La Habana, Editorial Científico técnica.
7. Labarrere, G. y Valdivia, G. (2009). *Pedagogía*. La Habana: Pueblo y Educación.
8. Labrada, A. (2010). *Sistema de juegos rítmicos para favorecer las capacidades coordinativas de los alumnos de segundo grado de la escuela primaria Conrado Benítez García*. Tesis de maestría. Granma: Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño
9. López, A. (2006). *La Educación Física más Educación que Física*. La Habana: Pueblo y Educación.
10. Matvéev, L. (1977). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Moscú: Editorial Raduga.
11. O`Farril, A; y Santos, A *Gimnasia Rítmica Deportiva ,Tomo 1-2* (1982). Editorial Pueblo y Educación.
12. Piñera, V. (1996). *Gimnasia Rítmica Deportiva*. Selección de Textos de Gimnasia Rítmica Deportiva.
13. Pérez, M.E. (1992). *Características del desarrollo físico en niños y adolescentes holguineros*. Tesis de Maestría. Holguín: Instituto Pedagógico latinoamericano y Caribeño.
14. Sánchez, N. (2010). *Sistema de actividades docentes dirigidas a favorecer la orientación y la movilidad en niños ciegos del primer ciclo en la escuela Mártires de Pino III*. Tesis de Maestría. Instituto Pedagógico latinoamericano y Caribeño Granma.
15. Torres, M. y otros. (2008). *Folleto de teoría y práctica de los juegos*. *Material reformativo de apoyo a la docencia*. La Habana: Deporte.