

GIMNASIA RÍTMICA: BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA EN EL ALUMNADO DE PRIMARIA

RHYTHMIC GYMNASTICS: BENEFITS OF EDUCATIONAL PRACTICE IN ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Recibido el 15 de noviembre de 2023 / Aceptado el 13 de diciembre de 2023 / DOI: 10.24310/riccafd.12.3.2023.17891
Correspondencia: Antonio Luis Quiñonero Martínez. antonioluis.quinonero@um.es

Inglés-Martos, MJ^{1ABF}; Quiñonero-Martínez, AL^{1CD}; Cifo-Izquierdo, MI^{2CD}

¹ ISEN Centro Universitario, España, mariajose.inglesm@um.es

¹ ISEN Centro Universitario, España, antonioluis.quinonero@um.es

² Universidad de Granada, España, mariaisabel.cifo@ugr.es

Responsabilidades

^ADiseño de la investigación, ^BRecolector de datos, ^CRedactor del trabajo, ^DTratamiento estadístico, ^EApoyo económico, ^FIdea original y coordinador de toda la investigación.

RESUMEN

La gimnasia rítmica puede ser un buen medio para el desarrollo de la alfabetización física. El objetivo de este estudio consistió en identificar la percepción y el conocimiento inicial y final del alumnado de Educación Primaria sobre los beneficios físicos, sociales, cognitivos y afectivos de la gimnasia rítmica como recurso educativo. Para ello, 25 participantes de 5.º de Educación Primaria cumplimentaron un cuestionario ad hoc, que se administró antes de empezar a desarrollar las prácticas motrices basadas en la gimnasia rítmica, y al finalizarlas. Los resultados mostraron que mayor número de alumnos conocieron los beneficios tras la experiencia práctica. Se manifiesta que el alumnado ha sido capaz de reflexionar y tomar consciencia del cambio de creencias y conocimientos previos tras su participación y vivencia en las actividades físico-deportivas de gimnasia rítmica.

PALABRAS CLAVE

Educación Física, educación primaria, deportes gimnásticos, habilidades motrices básicas.



■ ABSTRACT

Rhythmic gymnastics can be a good medium for the development of physical literacy. The aim of this study was to identify the initial and final perception and knowledge of primary school students about the physical, social, cognitive and affective benefits of rhythmic gymnastics as an educational resource. For this purpose, 25 participants of 5th grade of Primary Education completed an ad hoc questionnaire, which was administered before starting to develop motor practices based on rhythmic gymnastics, and at the end of them. The results showed that more students were aware of the benefits after the practical experience. It is shown that the students have been able to reflect and become aware of the change of beliefs and previous knowledge after their participation and experience in the physical-sports activities of rhythmic gymnastics.

■ KEY WORDS

physical education, elementary education, gymnastic sports, basic motor skills.

■ INTRODUCCIÓN

La Educación Física (EF) como una de las áreas curriculares es clave para la formación integral del alumnado, ya que desde ella se pueden promover situaciones motrices de aprendizaje orientadas a potenciar las dimensiones física, cognitiva, social, emocional, tecnológica, espiritual, etc. (1). Los futuros docentes de EF reconocen el valor de la EF para desempeñar una formación integral del alumnado a través de una práctica motriz sistemática centrada en la adquisición de competencias genéricas como: trabajo en equipo, recreación, inteligencia cinestésica y ética (2). Sin embargo, ese reconocimiento y percepción también debe darse en el alumnado implicado.

La gimnasia rítmica puede ser un buen medio para el desarrollo de la alfabetización física, al permitir en el alumnado tanto la mejora de la motricidad como la mejora de la salud (3). Actualmente, se hace latente la necesidad de contribuir a la mejora de la calidad de vida del alumnado, y para ello la práctica de actividad física desde el área de EF puede ser una buena manera de contribuir a ello (4).

Realizar actividades físico-deportivas, como las referidas a la gimnasia rítmica artística, son convenientes para el desarrollo integral del alumnado, es decir, para su desarrollo físico, social, artístico y emocional (5). De hecho, la Educación Física actual, como se puede



leer en la introducción del Real Decreto 157/2022, tiene como uno de sus retos favorecer el desarrollo de estas dimensiones del ser humano a través de la motricidad (6).

La gimnasia rítmica se considera un deporte que alberga, entre otras características las artes escénicas y la danza (7). Por lo que el soporte musical es clave, así como el uso de distintos aparatos: cuerda, pelota, aro, mazas y cinta (8). Por lo que además de deporte, la gimnasia rítmica se considera un arte escénico al combinar los movimientos corporales expresivos, la plasticidad corporal, la habilidad técnica, la receptividad musical, la musicalidad, las emociones, entre otras (5).

También favorece el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices, y permite el desarrollo de las habilidades motrices (5,9,10). De hecho, la aplicación de la gimnasia rítmica tiene efectos positivos en la mejora de las destrezas motrices y en concreto en el desarrollo de las habilidades motrices en el alumnado de primaria (11). En este sentido, el trabajo a través de la gimnasia rítmica, puede originar una mejora óptima de las habilidades motrices, ya que se considera que la realización de actividades físico-deportivas rítmicas variadas permiten en el alumnado de primaria coordinar movimientos más complejos que a su vez provocan la eficacia en las habilidades motrices específicas (12).

Por lo que las actividades físico-deportivas con carácter artístico, además de favorecer el trabajo de la expresión corporal, también permite trabajar las capacidades físicas para la mejora de la condición física orientada a la salud entendidas como aquellas que permiten realizar actividades cotidianas de forma óptima y eficaz (13). Estas capacidades son: fuerza y resistencia muscular, resistencia cardiorrespiratoria y flexibilidad (13,14).

De este modo, las actividades físico-deportivas, en general, y la gimnasia rítmica, en particular, se configuran como un medio idóneo para el desarrollo de la salud del individuo, que va más allá de la salud física y se orienta al resto de tipos de salud descritos por Irene Pellicer: salud física, mental, emocional, interior y social (15). Asimismo, desde un punto de vista educativo, la participación del alumnado en las actividades físico-deportivas no solo dar lugar a una mejora del plano motor, sino también en el afectivo y cognitivo (16-18).

A la hora de planificar las prácticas motrices de gimnasia rítmica que favorezcan un aprendizaje óptimo en el ámbito educativo, debe considerarse una progresión de trabajo, que vaya desde la introducción o iniciación, pase por la práctica y desarrollo, y finalice con la evaluación de lo aprendido, es decir, progresiones fáciles con objetivos alcanzables que permitan al alumnado percibir su mejora (3,4).



Por un lado, es preciso, atender a las estrategias y recursos didácticos empleados para ello, como situaciones de aprendizaje, juegos tradicionales, actividades físico-deportivas o uso de las tecnologías, entre otras, ya que facilitan el proceso del desarrollo íntegro del alumnado (1). En este sentido, el aprendizaje cooperativo puede ser una buena estrategia para llevar a cabo actividades físico-deportivas encaminadas al desarrollo integral, puesto que se fomentan los comportamientos sociales en un clima positivo y de confianza (4). De hecho, en el caso de la actividades físico-expresivas, estas conductas han estado asociadas a los estereotipos sexistas que identificaban este tipo de conductas propias del sexo y el género femenino (19). Sin embargo, en la actualidad, estas se emplean como recursos para el desarrollo de la coeducación, planteando actividades lúdicas no sexualizadas como el acrosport (20) o a través de los referentes deportivos de ambas categorías: masculina y femenina (6).

Además, cuando se utiliza para su enseñanza modelos que se basan en el desarrollo de la dimensión social, como sucede en el Modelo de Responsabilidad Personal y Social (MRPS), la actitud del alumnado hacia la práctica de la gimnasia rítmica mejora (21). Si la actitud del alumnado mejora, también se contribuye positivamente a la percepción sobre su formación integral (1). En este sentido, es necesario poner en valor la labor docente, ya que es el principal guía en el proceso y tiene la responsabilidad de motivar y generar actitudes positivas hacia la práctica motriz y la formación integral (1,4). Partiendo de que el MRPS favorece y aumenta el aprendizaje del alumnado (22), los docentes deberían considerar su aplicación por tener además otros efectos positivos en el alumnado, como en el respeto, la empatía, la cooperación, ayuda a los demás, etc. (23,24).

Con relación a lo expuesto anteriormente, la participación del alumnado en prácticas motrices de gimnasia rítmica puede variar, puesto que su motivación viene determinada de forma intrínseca y no tanto por la extrínseca (25). En línea, diferentes estudios ponen de manifiesto la relación entre la aplicación del MRPS y la mejora de la necesidades psicológicas básicas y la motivación intrínseca (26-28). En cualquier caso, es de vital importancia valorar en mayor medida la participación, el esfuerzo y la mejora personal, y no el resultado (4).

El objetivo de este estudio consistió en identificar la percepción y el conocimiento inicial y final del alumnado de Educación Primaria sobre los beneficios físicos, sociales, cognitivos y afectivos de la gimnasia rítmica como recurso educativo.



■ MATERIAL Y MÉTODOS

Contexto y participantes

Este estudio se llevó a cabo con 25 participantes del aula de 5.º de Educación Primaria de un centro público de la comarca de Cartagena (Región de Murcia), con edades comprendidas entre los 10 y 11 años. La selección de participantes se llevó a cabo mediante la técnica de muestreo tipo no probabilístico, concretamente por conveniencia debido a la accesibilidad y proximidad de los participantes para el rol investigador (29). Ello favoreció la recogida de datos, para su posterior análisis y presentación de resultados. Además, en esta investigación para garantizar la conducta ética, se consideraron los principios de: beneficencia, respeto a la dignidad humana y justicia.

Instrumento

En este trabajo se evaluó la percepción y el conocimiento inicial y final de los alumnos de Educación Primaria sobre los beneficios físicos, sociales, cognitivos y emocionales de la práctica de la gimnasia rítmica como recurso o medio didáctico. Para recoger la información sobre la percepción y el conocimiento del alumnado se empleó un cuestionario ad hoc, que se administró antes de empezar a desarrollar las prácticas motrices basadas en la gimnasia rítmica, y al finalizarlas, con el fin de comparar los resultados iniciales y finales sobre el conocimiento que dominaba el alumnado sobre los beneficios de su práctica en cada momento. El cuestionario inicial fue cumplimentado justo al comienzo de la primera práctica motriz y el final al término de la tercera y última práctica motriz. Para ello, se destinaron los cinco primeros minutos de clase en la primera práctica y los últimos cinco minutos de clase en la última práctica.

Al tratarse de una investigación caracterizada por albergar un proyecto único a corto plazo para abordar un objetivo, se seleccionó como técnica de evaluación la encuesta y como instrumento más adecuado para obtener y analizar los resultados fue un cuestionario ad hoc, puesto que se pretendió obtener respuestas a las preguntas que se consideraron pertinentes para realizar una conclusión válida de la investigación.

El cuestionario ad hoc de respuesta cerrada se llevó a cabo en Google Forms, este se caracterizó por ser un cuestionario tipo Thurstone. El alumnado de Educación Primaria cumplimentó el cuestionario al comienzo de la primera práctica motriz para identificar su percepción y conocimiento previo sobre los beneficios a nivel físico, social, cognitivo y emocional que tiene la práctica de la gimnasia rítmica como recurso



o medio didáctico. Después, el mismo cuestionario se cumplimentó de nuevo y de la misma forma al final de la última práctica motriz, con el fin de conocer su percepción y conocimiento adquirido a posteriori. Fue importante recordar al alumnado que su elaboración era individual, para evitar que sus respuestas pudieran ser influenciadas por compañeros. Para completar el cuestionario también fue necesario que cada alumno dispusiera de una tablet, un correo electrónico personal y acceso a Internet. Cabe destacar que la clase de 5.º se caracterizaba por un alto nivel de competencia digital, ya que son varios años los que llevan utilizando y aprendiendo a utilizar estos dispositivos tanto en el aula como en casa.

Al principio del cuestionario de Google Forms, se indicó una breve descripción en relación con las preguntas formuladas. A continuación, aparecieron un total de 19 preguntas relacionadas con los beneficios a nivel físico, social, cognitivo y afectivo. Se plantearon en orden y divididas en bloques con el fin de facilitar al alumnado la identificación al ámbito de pertenencia. La respuesta a cada pregunta cerrada se caracterizó por ser dicotómica, teniendo dos opciones de respuesta por pregunta, “sí = 1” o “no = 2”.

El cuestionario fue validado a través de juicios de expertos, especialistas en el ámbito de la Educación Física. Para ello, se siguió la validez de contenido del cuestionario, con la finalidad de estimar de manera cualitativa el grado de comprensión de las preguntas diseñadas. Al existir acuerdo entre los jueces no fue imprescindible calcular el índice de validez de contenido (30). La evaluación de la fiabilidad del cuestionario se realizó a través de un análisis de consistencia interna utilizando el coeficiente alfa de Cronbach. El valor obtenido fue de $\alpha = .93$ por lo que se consideró una fiabilidad aceptable.

Procedimiento

Con el propósito de lograr este objetivo de investigación, se diseñaron tres prácticas motrices: la primera consistió en una sesión de familiarización con la gimnasia rítmica (posturas básicas, reconocer el material, gimnasia de expresión); en la segunda sesión se realizaron varios juegos con movimientos y posiciones, tanto técnicos como estéticos; y en la tercera sesión se realizó un montaje con todo lo aprendido para llevar a cabo una representación final. Estas tres prácticas motrices puntuales, tuvieron una duración de 55 minutos y estuvieron enmarcadas en una unidad con un total de 8 sesiones, desarrolladas en el 3.º trimestre.

En la primera y última práctica motriz se administró un cuestionario, para conocer el efecto de las propuestas motrices sobre el conocimiento del alumnado sobre los beneficios a nivel físico, social, cognitivo y



emocional que tiene la práctica de la gimnasia rítmica como recurso o medio didáctico.

Además, en cada práctica se dedicó un tiempo final a la reflexión. En la primera práctica, titulada “gimnasia rítmica vs yo” (Tabla 1), se reflexionó a modo de debate con el alumnado sobre las vivencias personales en los juegos deportivos desarrollados y la relación con los efectos positivos a nivel físico, social, cognitivo y afectivo. En este sentido se reflexionó sobre: el desarrollo y conocimiento de las habilidades motrices genéricas (giros, botes y saltos), el conocimiento de las posibilidades y limitaciones del cuerpo con los movimientos gimnásticos y artísticos, el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices como el equilibrio, el trabajo de la creatividad, el oído musical y de manera global el trabajo en equipo, la responsabilidad individual y colectiva, la capacidad de aprender a aprender y fomento de igualdad y valores.

Tabla 1. Propuesta práctica para la primera sesión.

Sesión 1
Parte principal
Saber y ganar. Objetivo motor: representar corporalmente (expresión corporal) la figura de giro, equilibrio o salto mientras los compañeros tratan de adivinarla. Luego cambian roles.
Simón dice. Objetivo motor: realizar movimientos con uno de los aparatos (aro, cinta, mazas, pelota y cuerda) al ritmo de la música mientras los compañeros tratan de imitarlos. Seguidamente cambian roles.
Follow the Leader. Objetivo motor: practicar la ficha de movimientos de cada aparato. Un alumno guía los movimientos y su grupo lo siguen. Después cambian roles.

Fuente: elaboración propia.

En la segunda práctica, titulada “gimnasia rítmica a todo tren” (Tabla 2), se continuó con la misma dinámica de reflexión, poniendo el foco de debate: el desarrollo de las habilidades motrices genéricas (saltos, giros, desplazamientos, lanzamientos, recepciones y botes), el trabajo de la coordinación motriz, el sentido del ritmo y las dificultades percibidas.

Tabla 2. Propuesta práctica para la segunda sesión.

Sesión 2
Parte principal
Retos gimnásticos. Objetivo motor: realizar un recorrido de habilidades motrices en la ida (saltar aros con un solo pie; desplazarse por encima de un banco y haciendo zigzags entre los conos) y realizar un reto motor en la vuelta (como por ejemplo realizar un salto y un giro gimnástico).
Las 5 estaciones. Objetivo motor: desarrollar diferentes tipos de lanzamiento-recepción (oblicuo, rodando, por el aire, con bote, hacia atrás, etc.), utilizando diferentes aparatos (cuerdas, aros, pelotas, aros y pelotas, y aros y cuerdas) en función de distintas grupales (filas horizontales, verticales y de 5).
Rayuela Africana. Objetivo motor: trabajar el salto con ambos pies, en base a diferentes combinaciones espaciales de aros, siguiendo el ritmo de la música.

Fuente: elaboración propia.



En la última práctica, titulada “a darlo todo en el tapiz” (Tabla 3), también se llevó a cabo una reflexión final para abordar: el desarrollo de la creatividad, el esfuerzo, el trabajo en equipo con la toma de decisiones y la puesta en común, la responsabilidad, la coordinación motriz, la concentración para crear rutinas y el sentido del ritmo.

Tabla 3. Propuesta práctica para la tercera sesión.

Sesión 3
Parte principal
Creatividad en Acción. Objetivo motor: crear un montaje o actuación final grupal considerando los siguientes requisitos: con una duración entre 45-60 segundos; con un lanzamiento entre los miembros del equipo; con un giro, un salto y un equilibrio en el que se utilizara el aparato; y siguiendo el ritmo de la música elegida.
Mi Primera Actuación. Objetivo motor: representar al resto de grupos la creación final.

Fuente: elaboración propia.

Análisis

Para el análisis de los datos recogidos mediante el cuestionario se realizó un análisis estadístico descriptivo mediante la herramienta de análisis de datos de Excel versión office 365. Para ello, se consideraron como variables dependientes la valoración inicial (antes de la aplicación) y final (después de la aplicación) y como independientes los ámbitos de desarrollo de la conducta humana (físico, social, afectivo y cognitivo).

La prueba de normalidad Shapiro-Wilk mostró una distribución normal, por lo que se realizó una prueba paramétrica para comparar la diferencia entre la valoración inicial y final en las dimensiones de estudio, con la prueba t de Student para muestras independientes relacionadas, para las comparaciones antes y después de la intervención. Se tomó en las diferentes pruebas, un valor de significancia de $p \leq .05$.

■ RESULTADOS

Para describir los resultados de forma clara, breve y sencilla, se optó por la presentación en ámbitos de desarrollo, con la excepción de la presentación conjunta de los ámbitos cognitivo y afectivo por contar con menos criterios de evaluación.

La prueba t de Student para muestras relacionadas mostró que al intervenir los escolares en el teatro de sombras corporales vivenciaron las emociones positivas ($M = .80$, $DT = .32$) de forma significativa ($p = .04$) con mayores intensidades que las emociones negativas ($M = .93$, $DT = .19$).



En primer lugar, se muestran los resultados sobre la percepción y el conocimiento inicial y final de los alumnos de Educación Primaria en relación con los beneficios físicos de la práctica de la gimnasia rítmica como recurso o medio didáctico (Figura 1).

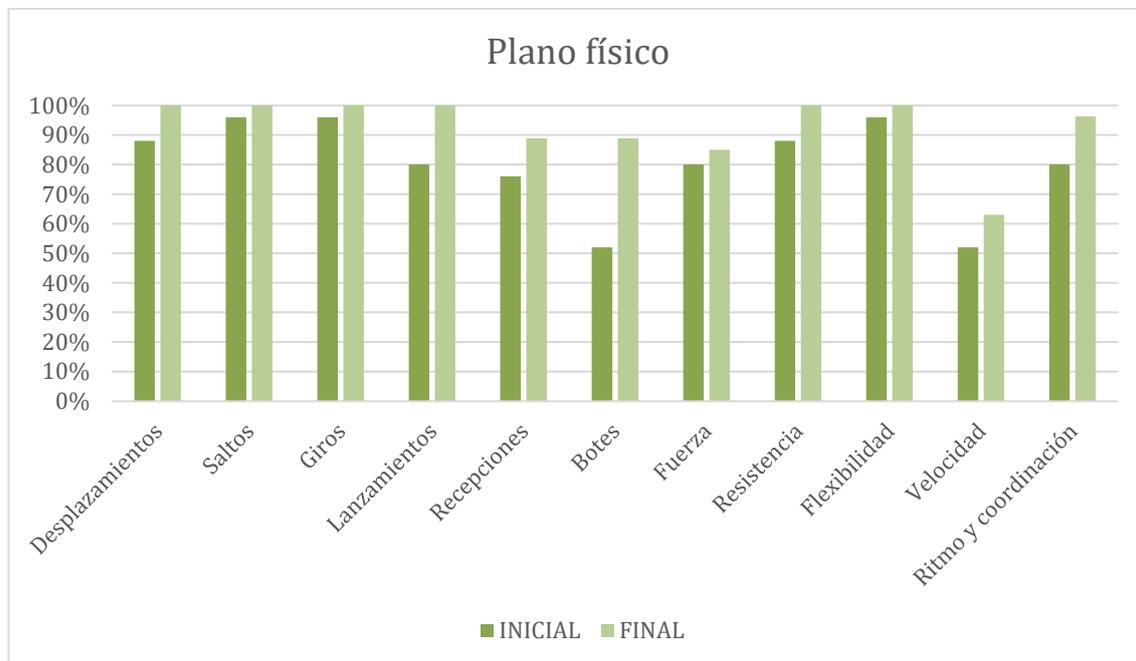


Figura 1. Gráfico comparado del porcentaje sobre la percepción y conocimiento en relación con el ámbito físico, mostrando las diferencias iniciales y finales. **Nota.** Figura de elaboración propia.

En general, se identificó un aumento en la percepción y el conocimiento final del alumnado de Educación Primaria en relación con los beneficios físicos que originó la práctica de la gimnasia rítmica como recurso o medio didáctico. El cambio más destacado fue referido al desarrollo de los botes, ya que inicialmente solo un 52% del alumnado identificaba la práctica de actividades físico-deportivas basadas en la gimnasia rítmica con el trabajo y la mejora del bote como habilidad motriz. Sin embargo, finalmente, tras la experiencia práctica motriz, el 88,9% del alumnado identificó la gimnasia rítmica con el trabajo de los botes.

Por un lado, con respecto a los contenidos propios de las habilidades motrices, el 100% del alumnado reconoció en la valoración final que la gimnasia rítmica les permitió trabajar desplazamientos, salto, giros y lanzamientos. Por otro lado, con respecto al desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud, el 100% de los participantes afirmaron en la valoración final que este deporte les permitió desarrollar las capacidades básicas de flexibilidad y resistencia, mientras que no percibieron lo mismo en la fuerza (con una valoración final del 85%) y



muchos menos en la velocidad (con una valoración inicial del 52% y final del 63%).

En cuanto al ritmo y la coordinación, también se identificó un aumento positivo, es decir, la propia vivencia, permitió al alumnado percibir que la gimnasia rítmica como recurso didáctico favoreció el desarrollo del sentido del ritmo y la coordinación (inicial 80% y final 96,3%).

En segundo lugar, se muestran los resultados sobre la percepción y el conocimiento inicial y final de los alumnos de Educación Primaria en relación con los beneficios sociales de la práctica de la gimnasia rítmica como recurso o medio didáctico (Figura 2).

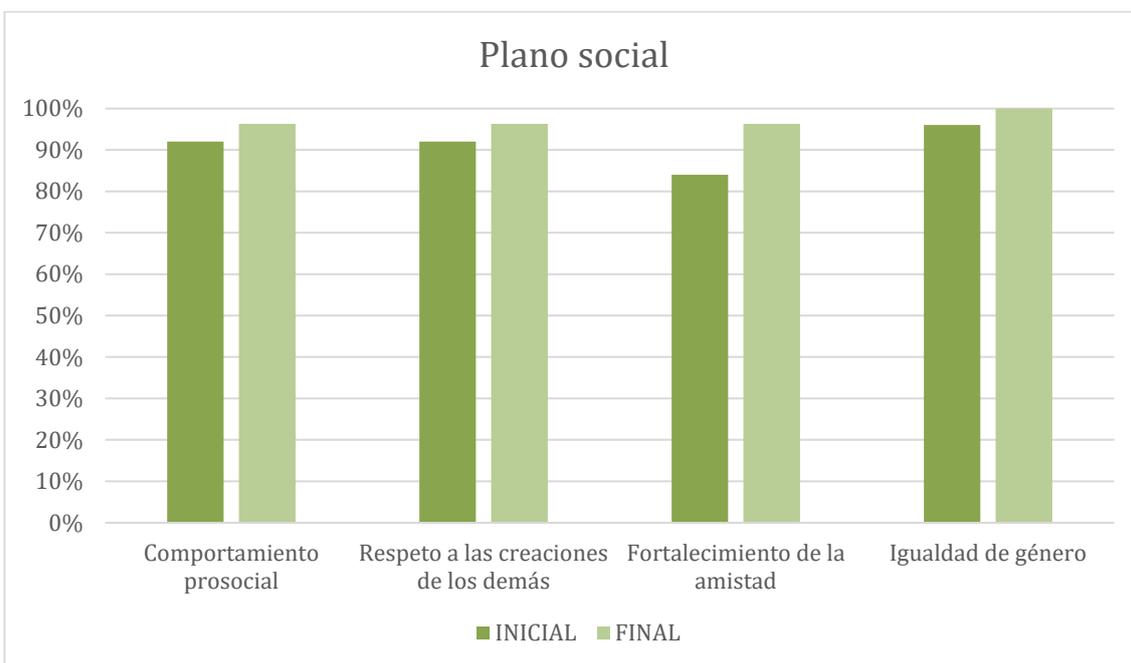


Figura 2. Gráfico comparado del porcentaje sobre la percepción y conocimiento en relación con el ámbito social, mostrando las diferencias iniciales y finales. Nota. Figura de elaboración propia.

En general, la percepción y el conocimiento del alumnado de Educación Primaria en relación con los beneficios sociales que originó la práctica de la gimnasia rítmica como recurso o medio didáctico fue inicialmente alta y compartida por casi la totalidad del alumnado. El cambio más destacado fue referido al fortalecimiento de la amistad, ya que inicialmente un 84% del alumnado creyó que la práctica de actividades físico-deportivas basadas en la gimnasia rítmica favoreció los lazos de amistad, frente al 96,3% en la percepción final tras la experiencia.



Cabe también destacar que, tras la participación del alumnado en las actividades físico-deportivas de gimnasia rítmica, el 100% afirmó que permitió educar en igualdad de género.

En tercer lugar, se muestran los resultados sobre la percepción y el conocimiento inicial y final de los alumnos de Educación Primaria en relación con los beneficios cognitivos y afectivos de la práctica de la gimnasia rítmica como recurso o medio didáctico (Figura 3).

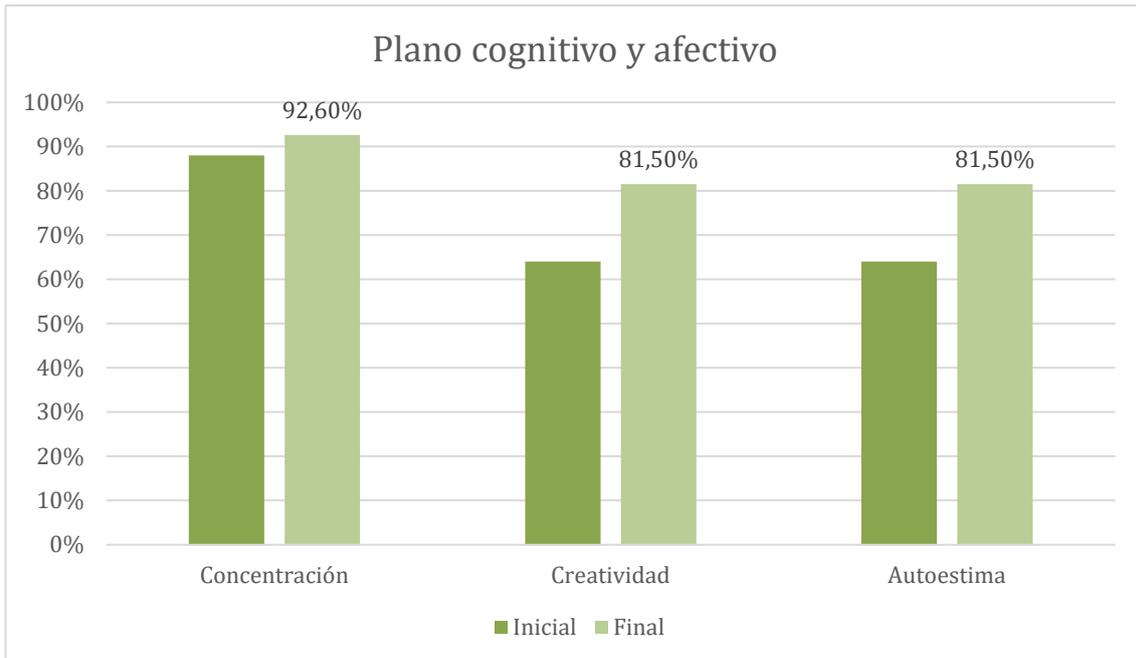


Figura 3. Gráfico comparado del porcentaje sobre la percepción y conocimiento en relación con el ámbito cognitivo y afectivo, mostrando las diferencias iniciales y finales. Nota. Figura de elaboración propia.

En general, la percepción y el conocimiento del alumnado de Educación Primaria en relación con los beneficios cognitivos y emocional que origina la práctica de la gimnasia rítmica como recurso o medio didáctico fue inicial y finalmente más baja en comparación con el resto de los ámbitos. Aun así, se percibe un aumento positivo tras la experiencia. El alumnado finalmente considera que este deporte favoreció su capacidad de concentración (92,6%), su creatividad (81,5%), y su autoestima (81,5%).

■ DISCUSIÓN

Partiendo del objetivo de este estudio que consistió en identificar la percepción y el conocimiento inicial y final del alumnado de Educación Primaria sobre los beneficios físicos, sociales, cognitivos y afectivos de la gimnasia rítmica como recurso educativo, se plantea la discusión.



Los resultados indicaron que no todos los alumnos conocían los beneficios inicialmente, solo aquellos alumnos que tenían una relación directa o indirecta con la práctica de la gimnasia rítmica mostraron conocimientos sobre la relación de la práctica y el desarrollo de las habilidades motrices y algunas del ámbito social. Sin embargo, tras la participación del alumnado en este tipo de actividades y gracias a su vivencia personal cambiaron la percepción y el conocimiento sobre los beneficios físicos, sociales, cognitivos y afectivos. De manera que las actividades físico-deportivas, permiten el desarrollo íntegro del alumnado, al provocar efectos positivos en el desarrollo físico, social, artísticos y emocionales (5).

De manera específica, en el plano físico el alumnado experimentó cambios en la percepción y conocimiento final con respecto al inicial, sobre todo en aquellas afirmaciones relacionadas con las capacidades físicas implicadas en este deporte. El motivo fue que desconocían que estas se trabajan simultáneamente, es decir, para realizar un buen ejercicio de flexibilidad es necesario requerir de fuerza, resistencia y velocidad. Por lo tanto, se considera que la gimnasia rítmica puede ser un excelente recurso didáctico para el desarrollo de la alfabetización física, ya que el alumnado tomó consciencia de los efectos en la mejora de la condición física y salud (3,14) y en la mejora de las habilidades motrices básicas y genéricas (5,9-11).

En el plano social fue en el que menos cambios se produjeron con relación al conocimiento inicial y final, por el hecho de que el alumnado tenía integrado previamente que al trabajar en equipo y/o cooperar, independientemente del deporte, se incide en el desarrollo de valores y en la mejora de las relaciones sociales. El aprendizaje cooperativo es clave para la puesta en práctica de actividades físico-deportivas, puesto que se fomentan los comportamientos sociales, mejorando a su vez el clima de grupo y la actitud personal de confianza (4). En este sentido, si la actitud del alumnado es favorable hacia el trabajo práctico motor, también lo será para la percepción sobre su desarrollo integral (1).

En relación con el conocimiento inicial del alumnado sobre los beneficios de la práctica de gimnasia rítmica en el plano cognitivo y afectivo, no se asociaron inicialmente de manera tangible a la mejora de la creatividad y la autoestima. Tras la experiencia práctica, aunque más alumnos identificaron dicha relación, no fue percibida por la totalidad del grupo. Aunque la realización de las actividades físico-deportivas provoca efectos positivos en el desarrollo del ámbito afectivo y cognitivo (16,17,20), es cierto que en las sesiones de EF se suele dar mayor importancia al trabajo motor (19,31).



El motivo de estos cambios en la percepción y conocimiento final con respecto al inicial pudo deberse tanto al diseño de las prácticas propuestas como a la vivencia corporal personal de cada alumno al participar en las actividades físico-deportivas de gimnasia rítmica. En primer lugar, con respecto al diseño de las prácticas de gimnasia rítmica que favorezcan un aprendizaje significativo en el ámbito educativo fue clave la progresión de trabajo. Para que el alumnado perciba su mejora y amplíe su conocimiento, se debe introducir, desarrollar y evaluar desde objetivos didácticos alcanzables (3,4). En segundo lugar, la vivencia corporal personal admitió crear un aprendizaje significativo, y por ende un cambio positivo en los conocimientos del alumnado. Cuando un aprendizaje tiene varias relaciones con sentido de lo que se conoce, más significativo se vuelve para el alumnado (32). Además, la experiencia en actividades físico-deportivas variadas favoreció el reconocimiento por parte del alumnado en la contribución para la mejora del ritmo y la coordinación motriz (18). Esto origina la coordinación de movimientos más complejos que a su vez permiten el desarrollo de habilidades motrices más complejas (12).

La reflexión también fue importante para que el alumnado reconociera los beneficios físicos, sociales, cognitivos y afectivos. Se deben promover las habilidades de pensamiento y reflexión en las clases de EF, ya que las rutinas de pensamiento y reflexión favorecen que el alumnado los interiorice como patrones de comportamiento (31).

■ CONCLUSIÓN

El objetivo de este trabajo consistió en comprobar si la realización de juegos deportivos o actividades físico-deportivas de gimnasia rítmica permite integrar y experimentar beneficios físicos, sociales, cognitivos y emocionales en el alumnado de Primaria.

Se manifiesta que el alumnado ha sido capaz de reflexionar y tomar consciencia del cambio de creencias y conocimientos previos tras su participación y vivencia en las actividades físico-deportivas de gimnasia rítmica. Identifican las posibilidades sobre la educación en igualdad de género, el desarrollo de habilidades motrices, la mejora de las capacidades básicas y el impacto en las relaciones sociales que fomenta y permite el trabajo a través de la gimnasia rítmica, siendo un deporte adecuado y óptimo para su formación integral en la edad escolar, siempre y cuando se consideren los aspectos didácticos oportunos.

Este trabajo pone en valor los efectos y los beneficios que experimentan e identifican los discentes. Aunque no existen muchas investigaciones sobre la puesta en práctica de la gimnasia rítmica en Educación Física en la etapa de Educación Primaria, es oportuno que futuros docentes



se animen a poner en práctica la gimnasia rítmica como medio de aprendizaje, ya que se trata de un deporte poco conocido y valorado en la escuela, que sin duda ofrece de numerosos beneficios para el desarrollo íntegro del alumnado.

■ LIMITACIONES Y CAMINOS FUTUROS

Emprender futuras líneas de investigación sobre las posibilidades que ofrece la gimnasia rítmica para el desarrollo integral en Educación Primaria puede ser clave en el un desempeño educativo libre de estereotipos de sexo y género. En dichas líneas futuras de investigación será clave desarrollar técnicas de muestreo probabilísticas para representar a la población blanco, aumentando la validez y confiabilidad, y obteniendo indicadores que impulsen propuestas educativas basadas en el MRPS.

■ REFERENCIAS

1. Pinilla N, Gamboa MC, Morales M. Evaluación de la formación integral escolar a través de un diseño cuasiexperimental: contribuciones desde la Educación Física. *Retos*. 2022; 43: 690-8.
2. Jones-Jofré J, Müller-Pérez S, Barraza-Gómez F. Efecto de la asignatura de educación física en la percepción de los estudiantes frente al desarrollo de competencias genéricas. *Retos*. 2022; 44: 496-503.
3. Suherman A, Julia J, Supriyadi T. The development of instructional media for rhythmic gymnastics in physical education course. *IOP Conf Ser Mater Sci Eng*. 2018; 434: 012159.
4. Lizarazo LM. La actividad física en el ámbito educativo, como perspectiva de desarrollo integral. *VIREF Revista de Educación Física*. 2019; 8(1).
5. Morgado MG, Licursi MB, Silva LL. Music, rhythmic gymnastics and expressiveness: an artistic performance. *Motricidade*. 2022;18(4):590-5.
6. Boletín Oficial del Estado. Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. Sec. I, 52 mar 2, 2022 p. 24386-504.
7. Echeverría-Caranqui JP, León-Jácome GO, Puga-Burgasi GL. Análisis Metodológico del Proceso Enseñanza-Aprendizaje de la Gimnasia Rítmica para Docentes de Educación Física. *Polo del conocimiento*. 2021; 6(58): 1012-27.
8. Gamonales JM, Gómez-Carmona CD, Mancha-Triguero D, Muñoz-Jiménez J, León K. Influencia de la edad y el aparato empleado en las exigencias específicas en gimnasia rítmica. Un estudio de caso. *Retos*. 2020; (38): 137-42.



9. Llopis A. La gimnasia rítmica deportiva: un «deporte» en la edad escolar. En I Congreso Nacional de Deporte en Edad Escolar; 2000. p. 365-75.
10. Meirone N, Reyno A. La gimnasia rítmica en la escuela v/s identidad de género. EmásF, Revista Digital de Educación Física. 2022; (75): 28-36.
11. Handayani SG. The Effect of Implementing Rhythmic Gymnastics to Improve Motor Skills of Primary School Students. En: Proceedings of the 1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHRS 2019) [Internet]. Padang, Indonesia: Atlantis Press; 2020 [citado 10 de noviembre de 2023]. p. 777-9. Disponible en: <https://www.atlantispress.com/article/125943652>
12. Grădinaru S. Educating the sense of rhythm in primary education students. Timisoara Phys Educ Rehabil J. 2015; 8(15): 32-5.
13. Hernández Mosqueira C, Fernandes Da Silva S, Ibarra Mora J, Hernández Vasquez D, Caniuqueo Vargas A, Esparza Muñoz E, et al. Nivel de condición física orientada a la salud en estudiantes varones de 10 a 14 años del colegio Dario Salas, Chillan. J Mov Health. 2015; 16(1) :33-40.
14. Lafuente JC, Hortigüela D. La percepción de los futuros/as maestro/as respecto a la implantación de contenido de expresión corporal. Movimiento. 2021; e27033.
15. Pellicer I. NeuroEF La REVOLUCIÓN de la Educación Física desde la NEUROCIENCIA. INDE; 2015.
16. Mubin F, Soegiyanto S, Sulaiman S. Stick Gymnastic Development for Learning Material Rhythmic Activities at Physical Education in Elementary Schools. Journal of Physical Education and Sports. 2019;8(1):69-75.
17. Hakim MF, Rumini R, Sulaiman S. Happy Mix Creative Gymnastics Development in Rhythmic Gymnastics Learning Elementary School Students. Journal of Physical Education and Sports. 2022; 11(2): 232-40.
18. Lafuente JC. Valoración de los contenidos de Expresión Corporal por parte de los futuros maestros en la asignatura de Actividades Físicas Artístico-expresivas de la mención de Educación Física. Retos. 2022; (43): 205-14.
19. Canales-Lacruz I, Rey-Cao A. Diferencias de género percibidas por el alumnado en la interacción visual y táctil de las tareas de expresión corporal. Mov ESEFIDUFRGS. 2014; 20(1): 169-92.
20. López R. El acrosport: una propuesta cooperativa para el desarrollo motriz y actitudinal en primaria. EmásF, Revista Digital de Educación Física. 2010; (4): 37-52.
21. Yuwono C, Rahayu T, Sulaiman S, Rustiadi T. Physical Education Learning Model for Floor Gymnastics and Rhythmic Activities for Lower Grade Class Primary School Students with Teaching Personal Social Responsibility (TPSR). En: Proceedings of the Proceedings of the 5th International Conference on Science, Education and Technology, ISET 2019, 29th June 2019,



Semarang, Central Java, Indonesia [Internet]. Semarang, Indonesia: EAI; 2020 [citado 10 de noviembre de 2023]. Disponible en: <http://eudl.eu/doi/10.4108/eai.29-6-2019.2290393>

22. Wright PM, Walsh D. Don Hellison's Life and Legacy: Introduction to the Special Issue. *J Teach Phys Educ*. 2020; 39(3): 286-8.

23. Sánchez-Alcaraz BJ, Gómez-Mármol A, Valero-Valenzuela A, De La Cruz E, Moreno-Murcia, JA, Lochbaum MR. Teachers' Perceptions of Personal and Social Responsibility Improvement through a Physical Education-based Intervention. *J Phys Educ Sport*. 2018; 4(18): 2272-7.

24. Sánchez-Alcaraz BJ, Courel Ibáñez J, Sánchez Ramírez C, Valero Valenzuela A, Gómez Mármol A. El modelo de responsabilidad personal y social a través del deporte: revisión bibliográfica (Personal and social responsibility model through sports: a bibliographic review). *Retos*. 2020; (37): 755-62.

25. Pitnawati P, Damrah D, Zulbahri Z. Analysis of Motivation to Learn and Motion Gymnastics Sequentially Dexterity Primary School Students. *International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)*. 2019; 3(8): 233-6.

26. Escartí A, Gutiérrez M, Pascual C. Observación de las estrategias que emplean los profesores de educación física para enseñar responsabilidad personal y social. *Rev Psicol Deporte*. 2013; 22(1): 159-66.

27. Li W, Wright P, Rukavina PB, Pickering M. Measuring students' perceptions of personal and social responsibility and the relationship to intrinsic motivation in urban physical education. *J Teach Phys Educ*. 2008; 2(27): 167-78.

28. Manzano-Sánchez D, González-Villora S, Valero-Valenzuela A. Application of the Teaching Personal and Social Responsibility Model in the Secondary Education Curriculum: Implications in Psychological and Contextual Variables in Students. *Int J Environ Res Public Health*. 2021; 18(6): 3047.

29. Otzen T, Manterola C. Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int J Morphol*. 2017; 35(1): 227-32.

30. Lacave C, Molina AI, Fernández M, Redondo Á. Análisis de la fiabilidad y validez de un cuestionario docente. *Actas de las XXI Jornadas de la Enseñanza*. 2015;

31. Cañas M, Pinedo R, García-Martín N. La promoción y la enseñanza de las habilidades del pensamiento profundo y visible en las sesiones de Educación Física en Educación Primaria. *Retos*. 2021; (41): 387-98.

32. López JA. La importancia de los conocimientos previos para el aprendizaje de nuevos contenidos. *Revista Electrónica Innovación y Experiencias Educativas*. 2009; (16): 1-14.