



UNIVERSIDAD DE CHILE
Facultad de Artes
Departamento de Danza

Desarrollo de habilidades expresivas en la gimnasia rítmica: en búsqueda de la autenticidad

Memoria para optar al Título de Profesor Especializado en Danza

Stephanie E. Langdon Molina
Profesor Guía: María Verónica Canales Lobos

Santiago, Chile
2015

Contenidos

Resumen.....	3
1. Introducción.....	4
2. Gimnasia rítmica.....	7
2.1 Antecedentes históricos de la gimnasia rítmica.....	8
2.2 La gimnasia rítmica chilena en la actualidad y su relación con la danza: diferencias metodológicas.....	10
3. Práctica profesional en Club Manquehue.....	14
3.1 Programa práctica profesional Club Manquehue.....	15
3.2 Planificación de clases Club Manquehue.....	21
4. Autenticidad en la danza.....	48
5. Estrategias de aprendizaje.....	53
5.1 Estudio del movimiento.....	53
5.2 Feedback personales.....	55
5.3 Imaginería.....	57
6. Conclusiones.....	63
Bibliografía.....	66
Anexos.....	70
Anexo 1: Encuesta a entrenadoras de gimnasia rítmica chilena	

Resumen

Producto de la experiencia en mi práctica profesional para obtener el título de profesor especializado en danza de la Universidad de Chile en el año 2012, esta memoria presenta una reflexión entorno al concepto de autenticidad como recurso para el desarrollo de la expresividad en gimnastas, específicamente de gimnasia rítmica.

Los orígenes de la gimnasia rítmica están estrechamente relacionados con los comienzos de la danza moderna, por lo que ambas disciplinas comparten ideologías en común. Una de ellas es la expresividad.

En Chile el trabajo de expresividad en la gimnasia rítmica es insuficiente en comparación al nivel de otros países sudamericanos. Es por esta razón que me interesa poder aportar desde mis conocimientos de la danza al desarrollo de la expresividad en gimnastas.

Mi práctica profesional estuvo dirigida a la selección de gimnasia rítmica del Club Manquehue en Santiago. El objetivo principal de esta fue desarrollar habilidades expresivas en gimnastas a través de la danza, especialmente mediante actividades ligadas a la creación e improvisación.

En este estudio analizo la forma de incentivar, apoyar y guiar a gimnastas a que vivencien el movimiento de una forma única y personal, concepto que llamé autenticidad, con la finalidad de potenciar y desarrollar su expresividad.

1. Introducción

Desde mi infancia que estoy relacionada con el mundo de la gimnasia rítmica, disciplina que practique por más de 15 años en paralelo a la danza. Luego de optar por dedicarme a la danza profesionalmente, comencé a trabajar como entrenadora de gimnasia rítmica y lo sigo haciendo hasta el día de hoy.

Entre los años 2007 y 2009 tuve la oportunidad de trabajar en la formación de gimnastas de elite. Con el término elite, me refiero a niñas que quieren dedicarse a la gimnasia rítmica de forma profesional, por lo tanto la carga horaria y la exigencia es mayor. De esta manera una gimnasta elite entra en la categoría de deportista de alto rendimiento. Además, en dicho trabajo, impartí clases de ballet como complemento a sus entrenamientos. Las niñas tenían entre 6 y 11 años y pertenecían a la comuna de Lo Barnechea, la gran mayoría de ellas se encontraba en situación de riesgo social y la municipalidad de la comuna junto a Pro Deportes (organización comunitaria funcional que a partir del año 2009 reemplaza al departamento de deportes de la municipalidad de Lo Barnechea) financiaban este proyecto. Durante este periodo y durante el año 2011, también trabajé a nivel recreativo, donde las niñas entrenaban solo una vez por semana a modo de actividad extra programática en los colegios Inmaculada Concepción de Vitacura y San Esteban de la misma comuna. Hoy en día, solo trabajo a nivel recreativo, donde la exigencia es menor y abordo las clases de manera más lúdica.

Mi formación como bailarina y profesora de danza ha influido de gran manera en la forma de realizar mis entrenamientos de gimnasia rítmica y siempre me ha interesado aportar a este deporte a partir de los principios de la danza, como por ejemplo: la utilización del espacio y la tridimensionalidad del movimiento, el flujo y su relación con las variantes dinámicas y la expresividad.

En el año 2012, con motivo de mi práctica profesional para obtener el título de profesor especializado en danza de la Universidad de Chile, impartí clases de danza a un grupo de niñas de entre 9 y 12 años pertenecientes a la selección de gimnasia rítmica del Club Manquehue en Santiago. La finalidad de este

proyecto, el cual duró aproximadamente cinco meses, fue desarrollar habilidades expresivas en las gimnastas a través de la danza, especialmente mediante actividades ligadas a la creación e improvisación.

La gran mayoría de actividades realizadas en este curso tenían como objetivo que las gimnastas pudiesen expresar sus sentimientos, opiniones o ideas a través de movimientos creados por ellas. En mis clases estas actividades dieron excelentes resultados, ellas lograron conectarse con lo que estaban haciendo y por lo tanto comunicar lo que pensaban y/o creían. Pero, lo que me llamó la atención y motivó en primera instancia a escribir esta memoria, es el gran cambio que ocurría cuando las niñas retomaban sus rutinas gimnásticas. Todo lo vivenciado en clases de danza se olvidaba, a sus caras volvía una sonrisa forzada, nerviosismo, vergüenza y ya no disfrutaban el movimiento como lo hacían antes.

Lamentablemente mi práctica terminó y no pude responder mi principal pregunta en ese entonces, ¿por qué en clases de danza sí lograban desarrollar su expresividad y en sus entrenamientos no? Independiente de quién creara los movimientos, ellas o yo, la actitud en la clase de danza era otra, había más disponibilidad y curiosidad frente al trabajo y la concentración de las gimnastas era mayor en comparación a sus entrenamientos de gimnasia rítmica. Pienso que esto probablemente tiene que ver con que la pedagogía era distinta y la forma de entregar el material era diferente.

Producto de esta experiencia, me cuestiono si es posible para el estudiante, en este caso gimnastas, encontrar un sentido de autenticidad y pertenencia dentro del material (movimientos) entregado por el profesor. A pesar de que para ese entonces, cuando realizaba mi práctica profesional, no era consciente del término “autenticidad”, el tiempo y diferentes experiencias personales que he vivido me dan hoy claridad sobre los procesos de aprendizaje tanto míos como profesora, como de mis estudiantes gimnastas del Club Manquehue.

Una de estas experiencias personales fue trabajar (como bailarina) con Eleesha Drennan, coreógrafa canadiense, en la obra *Frontier* (2013). Durante

este proceso creativo comencé a cuestionarme si era posible, dentro del contexto de un proceso creativo donde el coreógrafo entrega todo el material, que el bailarín logre sentir los movimientos y la obra como suyos, que logre encontrar un sentido de pertenencia y autenticidad al momento de moverse.

Este proceso creativo fue muy importante para mí, fue una instancia para crecer como intérprete y trabajar en profundidad mi expresividad y es producto de este crecimiento personal que llegué a las preguntas: ¿Qué significa ser auténtico? ¿Qué es la autenticidad en la danza?

Al momento de buscar un tema para esta investigación, sentí la necesidad de relacionar mis nuevas vivencias personales con mis antiguas experiencias en la pedagogía y es ahí cuando nace la pregunta, ¿cómo trabajar la expresividad en las gimnastas?

Pienso que “autenticidad” es una gran herramienta para las gimnastas en la búsqueda de su desarrollo como intérprete, al encontrar un sentido de pertenencia en un movimiento es más fácil y orgánico ejecutarlo como también darle un significado personal a la forma y poder transmitir lo que uno desea o lo que un profesor o coreógrafo exige, derribando así el mito de que un movimiento sólo es auténtico si fue creado por uno mismo.

Este estudio analiza la forma de incentivar, apoyar y guiar a gimnastas a que vivencien el movimiento de una forma única y personal, lo ya definido como autenticidad, con la finalidad de potenciar y desarrollar sus habilidades expresivas.

2. Gimnasia rítmica

Exclusivamente femenino, la gimnasia rítmica es un deporte que combina grandes destrezas físicas como una gran sensibilidad frente a la música utilizada. La estética y elegancia son factores fundamentales en esta disciplina, al igual que el factor interpretativo y expresivo (Lisitskaya, 1995, pp.15-16).

Existen dos modalidades en este deporte, la modalidad individual donde solamente se presenta una gimnasta y la modalidad grupal o conjunto donde participan cinco gimnastas del mismo grupo etario. En esta modalidad, dependiendo de las exigencias de la federación de gimnasia para cada competición, las cinco gimnastas usaran el mismo aparato o dos diferentes (mixto) (International Gymnastics Federation, s.a.).

La gimnasia rítmica se desarrolla en un tapete (alfombra) de 13x13 metros y los aparatos utilizados son: aro, cuerda, cinta, clavavos o mazas y balón. Cada dos años se cumple un ciclo de competición y en cada ciclo solo se utilizan cuatro aparatos, dejando uno afuera (Ibid.)

Este deporte se rige bajo un código de puntuación el cual se divide en dos aspectos; dificultad y ejecución. En dificultad encontramos las dificultades corporales (saltos, equilibrios y rotaciones), lanzamientos del aparato, maestrías del aparato (forma específica de utilizar y mover un determinado aparato) y la combinación de pasos de danza (FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE, 2015, p.8). En ejecución se encuentran las faltas técnicas y los componentes artísticos. Las faltas técnicas hacen referencia a la forma de ejecutar la serie (coreografía) gimnástica, por ejemplo: la pérdida de equilibrio, la falta de amplitud en grandes saltos, apoyar el talón en giros, movimientos incompletos y el desequilibrio en el uso de la mano derecha e izquierda para llevar y mover el aparato (Ibid., pp.23-27). Los componentes artísticos son cuatro: música y movimiento, utilización del espacio, unidad de la composición y expresión corporal.

A la gimnasta se le exige “armonía entre el ritmo y el carácter de la música y los movimientos” (Ibid., p.24), usar variedad de niveles, direcciones y trayectorias espaciales, estar siempre en contacto con el aparato y que la coreografía se desarrolle con fluidez, especialmente en las transiciones de las dificultades (Ibid.).

Con respecto a la expresión corporal, el código de gimnasia rítmica establece que los movimientos de la gimnasta sean elegantes, bellos y que contengan fuerza. No se especifican los estándares de elegancia y belleza. También califica como expresión corporal a las expresiones faciales y a su relación con la música utilizada como también al mensaje que entrega la composición (coreografía). Además, especifica que la composición debe contener dinamismo, concepto descrito como variedad de velocidad e intensidad. Por último, se determina en el código, que la gimnasta debe utilizar todos los segmentos del cuerpo al momento de moverse. Estos segmentos están especificados como: cabeza, hombros, tronco, manos, brazos y piernas (Ibid., p.23).

En la siguiente sección se dan a conocer hechos históricos que relacionan a la danza con los orígenes de la gimnasia rítmica. Además se discute entorno a la influencia de la danza hoy en día en la gimnasia rítmica chilena.

2.1 Antecedentes históricos de la gimnasia rítmica

Los orígenes de la gimnasia rítmica tienen lugar en Europa occidental a finales del siglo XVIII. Nace en torno a las teorías del polímata francés Jean-Jacques Rousseau respecto al desarrollo del niño (Canalda Llobet, 1998, p.11). En su obra *El Emilio*, Rousseau plantea un programa de educación física en relación a principios establecidos por él mismo con respecto a una educación natural. Este programa incluía ejercicios sensoriales, ejercicio físico al aire libre, trabajos manuales y actividades de supervivencia (Mudarra Perales y Solana Sánchez, 2002, p.21). Bajo esta línea ideológica, diferentes pedagogos y filósofos dieron forma a la *Gimnasia Natural*, disciplina que marcó un gran desarrollo para la educación física en esa época (Canalda Llobet, 1998, p.11).

Luego del nacimiento de nuevos modelos educativos entorno a la gimnasia y de la creación de diferentes escuelas alrededor del mundo, a mediados del siglo XIX, François Delsarte, músico y profesor francés, busca un nuevo método para “ayudar a los actores de la época a encontrar posiciones naturales y gestos más expresivos” (Ibid., p.12). A partir de esta búsqueda, Delsarte desarrolla nuevos métodos relacionados con la tensión y la relajación en el movimiento, como también que estos se desarrollen de manera más fluida, natural y fácil. Estos principios fueron fundamentales para los comienzos de la danza moderna de siglo XX, así también para los inicios de nuevos sistemas gimnásticos (Shawn, 1963, pp.62-63).

Otro método que influyó directamente en la formación de la gimnasia rítmica actual es la *Euritmia* de Jacques Dalcroze, músico, compositor y profesor nacido en Suiza. Dalcroze desarrolló estrategias educativas entorno al ritmo y la musicalidad, su método buscaba principalmente “poner el cuerpo humano en movimiento al servicio de la expresión, la emoción y la construcción musical” (Canalda Llobet, 1998, p.12). El método de Dalcroze, desarrollado a comienzos del siglo XX, describe un sistema pedagógico para aprender y sentir la música a través del movimiento (The Jaques-Dalcroze institute, s.a.).

Paralelamente, a comienzos del siglo XX la bailarina estadounidense Isadora Duncan, en su búsqueda por desarrollar una danza diferente alejada de los patrones clásicos del ballet propone a la gimnasia como pilar de la educación física. Ella incorporó ejercicios gimnásticos ligados a la naturalidad y movimientos orgánicos a sus clases de danza (Canalda Llobet, 1998, p.16). Duncan nunca buscó crear un método o formar una escuela basada en sus ideologías, ella solo estaba interesada en explorar el origen del estímulo de un movimiento como respuesta a diferentes experiencias (Magriel, 1948, p.3). Sus ideas, que proclamaban la libertad y buscaban una nueva manera de moverse, donde el movimiento nace a partir de lo que ella llamaba una fuente central interior o el alma (Ibid., p.5), se convirtieron en los cimientos para la nueva danza moderna (Huxley y Witts, 2002, p.176).

A partir de las influencias de Delsarte, Dalcroze y Duncan, es Rudolf Bode, profesor de música alemán y discípulo de Dalcroze, quien establece los primeros principios de la gimnasia rítmica deportiva, disciplina que en ese entonces él llamó Gimnasia Moderna (Canalda Llobet, 1998, p.12). Estos principios estaban relacionados con el ritmo natural del cuerpo y la respiración, la tensión y la relajación y la unidad cuerpo-espíritu (Ibid., pp.12-13).

Siguiendo las ideas de Bode con respecto a la unión entre la música y el movimiento es Heinrich Medau, también alemán, profesor de música y educación física, quien en 1954 abre una escuela de gimnasia moderna en Coburgo, Alemania (Ibid., p.13). Esta escuela, exclusivamente femenina, impartía clases bajo un método enfocado en la postura, la respiración en relación al movimiento, la improvisación musical y la incorporación de golpes rítmicos (Ibid.). Es Medau quien introduce el trabajo con aparatos (pelota, aros y mazas/clavas) a la gimnasia moderna que más adelante, en 1975, adoptará el nombre de Gimnasia Rítmica Deportiva (Ibid., p.17). Según Medau, “los aparatos facilitaban el dominio del movimiento, absorbían la atención del alumno hacia el ejercicio que estaba realizando, alejaba inhibiciones psíquicas, permitía vencer la timidez al tiempo que permitía una ejecución más rítmica, fluida y con la totalidad del cuerpo” (Ibid., p.13).

La gimnasia rítmica se consolida como disciplina olímpica en 1984 y hasta el día de hoy se rige bajo un código de puntuación y reglas elaborado y actualizado cada cuatro años por la FIG: federación internacional de gimnasia (International Gymnastics Federation, s.a.).

2.2 La gimnasia rítmica chilena en la actualidad y su relación con la danza: diferencias metodológicas

En países europeos y líderes en la gimnasia rítmica como lo son Rusia y Bulgaria (Ibid.), la danza es parte del entrenamiento de una gimnasta. En estos países los equipos nacionales y clubes trabajan en conjunto a un coreógrafo y diariamente las gimnastas tienen clases de danza (ballet, danza contemporánea y jazz, entre otros estilos).

La situación en Chile es muy diferente. Partiendo porque no existe formación específica para entrenadores de gimnasia rítmica (Reyno Freundt, 201, pp.18-19), no existe la carrera universitaria y la cultura del deporte en Chile es bastante deficiente, no hay recursos necesarios ni opciones para dedicarse al deporte profesionalmente. En mi opinión, la mayor debilidad de la gimnasia rítmica chilena es la falta de información y esto tiene que ver probablemente con lo descrito anteriormente.

La popularidad en este deporte y las ansias de llevarlo a un nivel más alto son cada año más grandes. Ya muchos clubes muestran interés por aplicar técnicas dancísticas a sus horas de entrenamiento y hay mayor interés por el desarrollo del ámbito expresivo en las gimnastas (Carriquirry Chio y Maffet Azócar, 2012, pp.36-53). Sin embargo, gran número de entrenadores chilenos considera la expresividad como un ítem aparte. Así lo demuestra una encuesta realizada por Natalia Carriquirry y Stephany Maffet en su memoria para obtener el título de profesor de educación física, deportes y recreación: *Estrategias para el desarrollo de la expresividad en la formación de la gimnasta rítmica*.¹

Esta encuesta estuvo dirigida a 15 entrenadoras chilenas y en ella es posible observar que todas dan gran importancia al trabajo de la expresividad en gimnastas. No obstante, la mayoría dice tener escasa información sobre cómo abordar este tema y el 60% de este grupo de entrenadoras dice no tener el tiempo suficiente para trabajarlo. Solo en dos instituciones donde trabajan dos entrevistadas se imparten clases de danza y ballet, el 46% del resto de las entrenadoras entrevistadas dice utilizar entre 10 a 15 minutos para trabajar la expresión corporal a través de improvisación libre con música y juegos (Ibid.).

Tomando en cuenta la información obtenida en esta encuesta y desde mi experiencia como gimnasta y profesora, considero que existe muy poca influencia de la danza en la gimnasta rítmica chilena. El principal motivo que me lleva a esta reflexión, es que se considere una separación entre el movimiento y la expresividad.

¹ Ver encuesta en el anexo

Al contrario que en la metodología de la danza, el sistema de enseñanza utilizado en un entrenamiento de gimnasia rítmica en Chile, se caracteriza por trabajar segmentos del cuerpo por separado, de esta manera el movimiento se restringe a específicamente a ese segmento. Generalmente, en la primera parte de un entrenamiento no se consideran movimientos donde todo el cuerpo este comprometido. Por ejemplo, en el calentamiento frecuentemente se trabaja primero solo los tobillos y pies, luego solo las piernas (isquiotibiales, cuádriceps y gastrocnemios) y luego solo la columna. Usualmente, es un trabajo muscular más que articular, donde se repiten ejercicios de cada segmento a modo de tonificar y desarrollar la elongación.

Las dificultades se trabajan a partir de la forma, es decir que se trata de lograr una similitud entre un dibujo (todas las dificultades están dibujadas en el código de gimnasia rítmica) y el cuerpo. Estas dificultades se trabajan aisladamente y se repiten muchas veces. Luego las gimnastas practican lanzamientos y el manejo de los aparatos y por último se trabaja en las series coreográficas. El entrenamiento termina con algunos minutos destinados a la preparación física.

Este es normalmente el orden dentro de un entrenamiento de gimnasia rítmica (Ibid). A diferencia de la danza, donde en una clase se trabajan los mismos conceptos básicos que la gimnasia rítmica (elongación, fuerza, giros y rotaciones, saltos y equilibrios, entre otros) pero a través de fraseos en los cuales se propone que todo el cuerpo esté involucrado (independiente de si se está moviendo o no), la gimnasia rítmica destina gran parte del entrenamiento (dependerá de cuánto tiempo se le dedique a cada sección: calentamiento, elongación, dificultades, aparatos, series y preparación física) a trabajar y repetir ejercicios o tareas por separado.

En mi opinión, al no existir un flujo o continuidad en los ejercicios, es más difícil trabajar la expresividad. Además, en este tipo de metodología no se trabaja con música, el trabajo musical solo está presente al momento de practicar las series. Pienso que es más dificultoso para una gimnasta poder desarrollar su musicalidad y expresividad sin un trabajo previo. Considerar aspectos de la danza como lo es la integración del movimiento con la música y la expresión a

los entrenamientos de gimnasia rítmica en Chile probablemente sería muy beneficioso y es una opción para la mayor problemática que plantean las 15 entrenadoras entrevistadas, la falta de tiempo.

En conclusión a esta idea, pienso que la gran diferencia entre la metodología de la danza y la metodología de la gimnasia rítmica tiene que ver con la integración de las dificultades con la música y la expresividad. También me parece muy interesante la diferencia que existe con respecto a la razón del movimiento, es decir el por qué me muevo y que quiero lograr al hacerlo. Esta reflexión me lleva a las siguientes preguntas: ¿Cuál es la diferencia entre trabajar desde la forma o desde una imagen sensorial o emoción? ¿Existe alguna diferencia? ¿Se pueden llegar a los mismos resultados trabajando desde diferentes caminos?

3. Práctica profesional en Club Manquehue

Mi interés en relacionar la danza con la gimnasia rítmica nace desde la carencia de un enfoque artístico en este deporte. En mi opinión, la formación de una gimnasta debe estar estrechamente ligada a una formación artística, probablemente es la única manera de desarrollar la expresividad de las gimnastas. Pero, ¿por qué? ¿Por qué debieran desarrollar sus habilidades expresivas? El código de gimnasia rítmica así lo exige y con el paso de los años uno de los factores más importantes en este deporte se ha convertido en “transmitir el carácter y las emociones de la música a través de los movimientos del cuerpo y del aparato” (FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE, 2015, p.11).

Con motivo de mi práctica profesional trabajé durante cinco meses con un grupo de ocho niñas de entre 9 y 12 años pertenecientes a la selección de gimnasia rítmica del Club Manquehue en Santiago. Las clases fueron de 60 minutos, tres veces a la semana. Dos de estas tres sesiones estaban enfocadas al trabajo creativo y a la improvisación y la tercera sesión estuvo destinada a trabajo técnico.

Durante todo el proceso, las gimnastas trabajaron con interés y curiosidad por aprender cosas nuevas. Trabajamos la respiración como herramienta para descubrir diferentes cualidades de movimientos. La música y el ritmo, utilizando el sonido y la música como elemento primordial para el movimiento. Investigamos las articulaciones y principios básicos de anatomía, especialmente la columna vertebral y la pelvis. También discutimos y experimentamos en relación a la postura y al foco (la mirada) dentro de un espacio disponible para experimentar cosas nuevas, donde predominaba sinceridad y diversión.

Estudiamos las seis emociones básicas según Paul Ekman, discutimos sobre qué es la energía y cómo llenar el espacio con ella. Trabajamos con los sentidos, sabores y olores. Además, en más de una ocasión, conversamos en

conjunto con sus entrenadoras, respecto a cómo lograr mantener la atención del público y jueces durante la presentación de una gimnasta.

Trabajamos mucho en grupos y en parejas. En su modalidad individual, la gimnasia rítmica puede ser un deporte bastante solitario. Fue muy interesante y divertido para las niñas el trabajo de contacto en grupo o en parejas, movilizar a una compañera o ser guiada a través del tacto.

Utilicé la imaginería como recurso para desarrollar la gran mayoría de las actividades de improvisación, como también utilicé imágenes gráficas (fotos y dibujos) como complemento. En un principio estuve un tanto reacia a entregarles demasiadas imágenes a las gimnastas o mucha información acerca de los movimientos que realizábamos. Esto, porque me interesaba que ellas fueran encontrando imágenes y descubriendo las sensaciones que entregaba cada acción. Para ellas fue muy difícil tomar la iniciativa de asociar movimientos con imágenes mentales, por lo que en ese momento decidí intervenir y ayudarlas entregándoles la información necesaria sobre cada movimiento e imágenes pertinentes para la actividad a realizar. Esta forma de trabajar fue de gran ayuda para las gimnastas, especialmente en la exploración de movimientos, en la realización de ejercicios y en sus rutinas gimnásticas.

Mis expectativas con respecto a esta práctica se cumplieron. Mi intención era que las gimnastas experimentaran el movimiento y que descubrieran más de ellas mismas, con respecto a sus capacidades tanto emocionales como físicas. Que aprendieran sobre su cuerpo y se dejaran sorprender por él. Mi principal objetivo para este curso fue el que vivenciaran la danza y el movimiento en relación a las emociones y que a partir de eso, pudiesen expresar sus sentimientos, ideas y/o la música al momento de ejercer sus rutinas gimnásticas.

3.1 Programa práctica profesional Club Manquehue

A continuación presento el programa que utilicé para esta práctica. Luego de las olimpiadas de Londres el 2012, el código de puntuación y reglas para la gimnasia rítmica cambió. La información usada para esta investigación está en relación con el nuevo código de puntuación, el cual comenzó a regir el año 2013 y lo seguirá haciendo hasta el 2016. Por lo tanto, en el siguiente programa de práctica utilizado para el Club Manquehue, puede haber información que no concuerda del todo con criterios descritos anteriormente en esta memoria.

CURSO: DANZA PARA GIMNASTAS

Información general

Nombre del establecimiento: Club Deportivo Manquehue.

Nivel: Pre-selección y Selección de Gimnasia Rítmica (9 a 12 años).

Clases por semana: 3 clases, 4 horas pedagógicas.

Horario: Martes, jueves y viernes de 16:45 a 17:45hrs.

Descripción

El curso está orientado a gimnastas seleccionadas de la rama de gimnasia rítmica deportiva del Club Manquehue. Este se imparte en modalidad presencial y son clases prácticas de 60 minutos tres veces por semana.

Las clases están orientadas al desarrollo de las capacidades artísticas de las gimnastas, ya que en el código de puntuación de este deporte se especifica una sección de “valor artístico”, en la cual se describen los criterios a evaluar con respecto al acompañamiento musical, la imagen artística, la expresividad plástica y elementos coreográficos.

El curso está enfocado a que las gimnastas descubran la manera de expresar y comunicar a través del movimiento, a través de la danza conocerán el trabajo creativo y musical, como también reforzarán y potenciarán el trabajo técnico, ya que ambas disciplinas tienen códigos corporales en común.

Objetivos generales:

- Desarrollar capacidades expresivas y comunicativas en el movimiento de las gimnastas.
- Generar progresos en las capacidades artísticas de las gimnastas.

Unidades:

I.- Nombre de la unidad: Dinámica y expresión

Objetivos específicos:

- Reconocer las capacidades expresivas y motrices del propio cuerpo.
- Distinguir diversos grados de tensión y relajación en el movimiento.
- Utilizar la respiración como apoyo para la realización de movimientos con fluidez y energía.
- Reconocer en su propio cuerpo las características del movimiento y su relación con la fuerza de gravedad usada.
- Reconocer las emociones básicas y sus diferencias.
- Clasificar las emociones básicas en relación a cualidades de movimientos.
- Responder corporalmente a diferentes estímulos sensoriales.

Contenidos de la Unidad:

- 1.- Tensión – Relajación.
- 2.- La respiración.
- 3.- Factores del movimiento:
 - Espacio
 - Flujo
 - Energía
 - Peso
 - Tiempo
- 4.- Emociones básicas.

II.- Nombre de la unidad: Técnica general del movimiento

Objetivos específicos:

- Crear conciencia y receptividad con respecto al uso del cuerpo en diversas actividades.
- Identificar el rango de movilidad articular y explorar las posibilidades de movimientos en las extremidades superiores y la columna vertebral.
- Utilizar herramientas y técnicas del ballet para mejorar dificultades (ejercicios) específicos de gimnasia rítmica y la postura.

Contenidos de la Unidad:

- 1.- Conciencia corporal.
- 2.- Articulaciones: tren inferior y tren superior.
- 3.- Principios básicos de técnica académica.

III.- Nombre de la unidad: Musicalidad

Objetivos específicos:

- Desarrollar la coordinación del movimiento con la música.
- Identificar acentos musicales.

Contenidos de la Unidad:

- 1.- Estímulos sonoros
- 2.- El pulso
- 3.- El compás

Metodología:

El curso está compuesto por principios de danza moderna, contemporánea y clásica. A través de trabajo de suelo, preparación de ejercicios en la barra, fraseos en el centro y diagonales, y trabajo creativo de exploración e improvisación, las estudiantes podrán incorporar el material descrito en cada

unidad. También se trabajará con las series gimnásticas (coreografías) de las estudiantes, aplicando y relacionando los contenidos de danza aprendidos y los que están en proceso.

La gran mayoría de las clases serán prácticas, pero probablemente más de una clase será destinada a conversar y analizar material audiovisual.

Las alumnas trabajaran individualmente y en grupos.

Evaluación:

La evaluación será mensual, en esta cada estudiante recibirá correcciones y comentarios personales con respecto a su trabajo. Además, las gimnastas tendrán la posibilidad de auto evaluarse y dar opiniones con respecto a la clase. Elaboraré un diario personal en el cual registraré aspectos relevantes de cada clase, como también comentarios respecto a cada estudiante. Al finalizar el curso, haré una evaluación final y entregaré a cada alumna comentarios y sus correcciones. El curso no tendrá notas.

3.2 Planificación de clases Club Manquehue

JUEVES 26 DE ABRIL 2012

Unidad: El cuerpo					
Objetivo general de la unidad: Adquirir mayor conciencia corporal a través del movimiento.					
Aprendizajes esperados	Contenidos	Estrategias de enseñanza	Actividades	Recursos didácticos	Estrategias de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Adquiere mayor conciencia corporal. - Identifica las acciones de las articulaciones. - Toma conciencia del eje de simetría corporal. - Claridad en conceptos: abierto-cerrado, curvo-recto, simétrico-asimétrico. - Adquiere independencia segmentaria de las partes del cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Partes del cuerpo - Partes del cuerpo: tren superior. - Coordinación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Marcar fraseos primero y luego hacerlos junto con la profesora. - Improvisación libre y guiada. - Reforzar aprendizajes con conversaciones. - Reflexiones en mitad de la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> 1.- Calentamiento: <ul style="list-style-type: none"> - Caminar por el espacio y al sonido de la música mover parte del cuerpo indicada por la profesora. - Frase de estiramiento. 2.- Exploración y desplazamientos: <ul style="list-style-type: none"> - Ir de un extremo a otro buscando posibilidades de movimiento y elasticidad de diferentes partes de cuerpo (guiado por la profesora). 3.- Definir que es una articulación e identificarlas en el cuerpo. 4.- Trabajo de exploración en articulaciones del tren superior. 	<ul style="list-style-type: none"> - Música envasada 	<ul style="list-style-type: none"> Puntos a evaluar en la clase: <ul style="list-style-type: none"> - Comprende los conceptos entregados por el profesor. - Es capaz de improvisar. - Esfuerzo y concentración.

VIERNES 27 DE ABRIL 2012

Unidad: El cuerpo					
Objetivo general de la unidad: Descubrir e indagar sobre diversos puntos de apoyo en el cuerpo y puntos de inicio del movimiento.					
Aprendizajes esperados	Contenidos	Estrategias de enseñanza	Actividades	Recursos didácticos	Estrategias de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Adquiere mayor conciencia corporal - Amplía el conocimiento de su cuerpo y sus posibilidades de comunicación. - Explora y busca diferentes puntos de apoyo en su cuerpo. - Toma conciencia desde donde inicia el movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Partes del cuerpo - Partes del cuerpo: tren inferior. - Puntos de inicio: Definir seis puntos en posición "estrella" (cabeza, coxis, manos y pies) y como estos se acercan y se alejan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Improvisación libre y guiada. - Trabajo en parejas. - Reproducción de fraseos. - Reforzar aprendizajes con conversaciones. - Reflexiones en mitad de la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> 1.- Reforzar y recordar aprendizajes de la clase anterior: imágenes. 2.- Calentamiento: Explorar en articulaciones y partes de cuerpo del tren inferior. 3.- Trabajo en parejas: <ul style="list-style-type: none"> - Una de pie con ojos cerrados y la otra toca con la mano diferentes partes del cuerpo. - Buscar diferentes puntos de apoyo entre ellas. 4.- En posición estrella jugar con los seis puntos de inicio. Pequeño fraseo. 5.- Improvisación: buscar puntos de inicio y de apoyo en el suelo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Imágenes: articulación coxofemoral, talotibial, femorotibial, glenohumeral. - Música envasada. 	<ul style="list-style-type: none"> Puntos a evaluar en la clase: - Comprende los conceptos entregados por el profesor. - Es capaz de improvisar. - Esfuerzo y concentración.

JUEVES 03 DE MAYO 2012

Unidad: La tensión y relajación en mi cuerpo					
Objetivo general de la unidad: Descubrir la tensión y relajación en el cuerpo.					
Aprendizajes esperados	Contenidos	Estrategias de enseñanza	Actividades	Recursos didácticos	Estrategias de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Toma conciencia de la contracción, distensión y tonicidad corporal en general. - Reconoce el esquema corporal. - Mayor control muscular y conciencia del cuerpo al relajar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Respiración - Centro de peso - Movilidad e inmovilidad - La contracción 	<ul style="list-style-type: none"> - Marcar fraseos primero y luego hacerlos junto con la profesora. - Reproducción de secuencias y fraseos. - Improvisación libre. 	<ul style="list-style-type: none"> 1.- Calentamiento: <ul style="list-style-type: none"> - Respiraciones y bajadas por columna. - Fraseo de estiramiento. 2.- Trabajo de centro de peso: <ul style="list-style-type: none"> - Secuencias de movimientos en el centro. 3.- Improvisación: <ul style="list-style-type: none"> - Búsqueda de desplazamientos, utilizando pausas e inmovilidad. 4.- Fraseo en relación a contracciones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Música envasada. 	<ul style="list-style-type: none"> Puntos a evaluar en la clase: <ul style="list-style-type: none"> - Comprende los conceptos entregados por el profesor. - Es capaz de improvisar. - Esfuerzo y concentración.

VIERNES 04 DE MAYO 2012

Unidad: Tensión-Relajación, base de todo movimiento					
Objetivo general de la unidad: Desarrollar y comprender el movimiento desde la secuencia: tensión-relajación.					
Aprendizajes esperados	Contenidos	Estrategias de enseñanza	Actividades	Recursos didácticos	Estrategias de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Mejora la percepción propioceptiva, a través de acciones de contracción y distensión tónica. - Toma conciencia de la contracción, distensión y tonicidad en general. - Mayor control muscular y mejor conocimiento del cuerpo al relajar. - Percibe tensiones y el peso del cuerpo. - Trabaja y diferencia los tres niveles: bajo, medio y alto. - Reconoce la suspensión del peso en el cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Respiración - Tensión-relajación - Centro de peso - Suspensiones - Niveles espaciales - Contracciones 	<ul style="list-style-type: none"> - Marcar fraseos primero y luego hacerlos junto con la profesora. - Reproducción de secuencias y fraseos - Improvisación 	<ul style="list-style-type: none"> 1.- Calentamiento: <ul style="list-style-type: none"> - Respiraciones y bajadas por columna. - Fraseo de estiramiento. 2.- Trabajo de centro de peso: <ul style="list-style-type: none"> - Secuencias de movimientos en el centro. - Desplazamientos por el espacio. 3.- Improvisación: <ul style="list-style-type: none"> - Búsqueda de desplazamientos, contracciones, pausas y tensiones. 4.- Secuencias y desplazamientos por las diagonales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Música envasada 	Puntos a evaluar en la clase: <ul style="list-style-type: none"> - Comprende los conceptos entregados por el profesor. - Es capaz de asimilar las correcciones. - Esfuerzo y concentración.

MARTES 8 DE MAYO 2012

Unidad: Alineación y postura con respecto a principios básicos del ballet					
Objetivo general de la unidad: Comprender la alineación corporal y postura en relación a los principios del ballet					
Aprendizajes esperados	Contenidos	Estrategias de enseñanza	Actividades	Recursos didácticos	Estrategias de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Descubre y comprende la alineación del cuerpo. - Descubre y comprende la postura del cuerpo. - Busca y reflexiona corporalmente sobre su postura. - Explora diferentes formas de llegar a la postura indicada por el profesor. - Es capaz de mantener la postura y alineación del cuerpo en los ejercicios de la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - Posiciones de brazos y piernas (primera, segunda, tercera/quinta y cuarta). - Relevé y Balance. - Battement Tendú - Battement Jeté - Cambios de peso - Centro de peso - Focos 	<ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a la postura tocando a la alumna. - Utilizar imágenes (mentales) para la comprensión del material. - Explicar los ejercicios por segmentos. - Utilizar el espejo para comprobar la postura y alineación. - Cantar y contar los ejercicios. 	<ul style="list-style-type: none"> 1.- Calentamiento: <ul style="list-style-type: none"> - Pequeña frase. - Trabajo de pies y en dehors. - Frase de estiramiento. 2.- Frente a la barra: <ul style="list-style-type: none"> - Posiciones de los pies - Postura - Pliés. - Battement Tendú. - Battement Jeté. - Temps lié y cambios de peso. - Ron de Jambe - Adagio - Grand Battement 3.- Centro: <ul style="list-style-type: none"> - Postura pies y brazos. - Port de Bras. 	<ul style="list-style-type: none"> - Música envasada 	<ul style="list-style-type: none"> - Mirar el trabajo y hacer preguntas sobre el material entregado.

JUEVES 10 DE MAYO 2012

Unidad: Tensión-Relajación, base de todo movimiento					
Objetivo general de la unidad: Desarrollar y comprender el movimiento desde la secuencia: tensión-relajación.					
Aprendizajes esperados	Contenidos	Estrategias de enseñanza	Actividades	Recursos didácticos	Estrategias de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce y utiliza con mayor confianza la tensión y relajación. - Toma mayor conciencia de su centro de peso al desplazarse (caminatas y carreras). - Relaciona y distingue las suspensiones y pausas en el movimiento. - Descubre el peso de las partes del cuerpo. - Trabaja con el peso real de su cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Respiración - Tensión-relajación - Centro de peso - Suspensiones - Niveles espaciales 	<ul style="list-style-type: none"> - Marcar fraseos primero y luego hacerlos junto con la profesora. - Reproducción de secuencias y fraseos. - Improvisación libre. - Trabajo en parejas. 	<ul style="list-style-type: none"> 1.- Calentamiento: <ul style="list-style-type: none"> - Respiraciones y bajadas por columna. - Fraseo de estiramiento. 2.- A través de imágenes, dejarse caer, desplomarse, cambiar de nivel. 3.- Trabajo de centro de peso: <ul style="list-style-type: none"> - Secuencias de movimientos en el centro. - Desplazamientos por el espacio. 4.- Exploración en parejas: - peso real de las partes del cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Música envasada. 	<ul style="list-style-type: none"> Puntos a evaluar en la clase: <ul style="list-style-type: none"> - Comprende los conceptos entregados por el profesor. - Es capaz de asimilar las correcciones - Esfuerzo y concentración.

VIERNES 11 DE MAYO 2012

Unidad: La respiración					
Objetivo general de la unidad: Hacer consciente la respiración en el cuerpo					
Aprendizajes esperados	Contenidos	Estrategias de enseñanza	Actividades	Recursos didácticos	Estrategias de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Es consciente de su respiración en todos los ejercicios. - Descubre cómo trabajar desde la relajación y liberación. - Mejora la percepción corporal a través de ejercicios de respiración. - Trabaja con el peso real de su cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Respiración - La relajación - Percepción corporal - Focos - Centro de peso 	<ul style="list-style-type: none"> - Reproducción de fraseos. - Marcar fraseos primero y luego hacerlos junto con la profesora. - Reforzar aprendizajes con conversaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> 1.- Pequeña introducción sobre la respiración. 2.- Calentamiento: <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de respiración. - Fraseo de estiramiento. 3.-Trabajo de centro de peso y relajación: <ul style="list-style-type: none"> - Secuencias de movimientos en el centro. - Secuencias de movimientos en el suelo. 4.- Compartir y discutir sobre cada experiencia vivida en la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - Imágenes de inhalación y exhalación. - Música envasada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mirar el trabajo y hacer preguntas sobre el material entregado.

MARTES 15 DE MAYO 2012

Unidad: Alineación, postura y cualidades de ejercicios básicos de ballet					
Objetivos generales de la unidad: 1) Profundizar el trabajo de alineación y postura en relación a la técnica académica. 2) Descubrir y diferenciar las cualidades de los ejercicios básicos de ballet (Battement Tendú, Battement Jeté, Plié, Releve).					
Aprendizajes esperados	Contenidos	Estrategias de enseñanza	Actividades	Recursos didácticos	Estrategias de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Explora diferentes formas de llegar a la postura indicada por la profesora. - Es capaz de mantener la postura y alineación en los ejercicios de clase. - Comprende las cualidades de movimiento de: Battement Tendú, Battement Jeté, Plié y Relevé. - Utiliza la respiración para trabajar las cualidades. - Comprende la mecánica de los focos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Battement Tendú - Battement Jeté - Demi y Grand Plié - Relevé - Movimientos de brazos: conducidos y swing. - Centro de peso - Focos - Tensión-Relajación - Respiración 	<ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a la postura tocando a la alumna. - Utilizar imágenes (mentales) para la comprensión del material. - Explicar los ejercicios por segmentos. - Utilizar el espejo para comprobar la postura y alineación. - Cantar y contar los ejercicios. 	<ul style="list-style-type: none"> 1.- Calentamiento: <ul style="list-style-type: none"> - Pequeña frase. - Trabajo de pies y en dehors. - Frase de estiramiento. 2.- Frente a la barra: <ul style="list-style-type: none"> - Postura - Pliés. - Battement Tendú. - Battement Jeté. 3.- De lado a la barra: <ul style="list-style-type: none"> - Battement Tendú. - Battement Jeté. - Temps lié y cambios de peso. - Ron de jambe - Adagio - Grand Battement 4.- Centro: <ul style="list-style-type: none"> - Port de Bras y pequeños desplazamientos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Música envasada 	<ul style="list-style-type: none"> - Mirar el trabajo y hacer preguntas sobre el material entregado.

JUEVES 17 DE MAYO 2012

Unidad: La respiración en el movimiento					
Objetivo general de la unidad: Comprender el movimiento a partir de la respiración.					
Aprendizajes esperados	Contenidos	Estrategias de enseñanza	Actividades	Recursos didácticos	Estrategias de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Es consciente de su respiración en todos los ejercicios. - Relaciona la respiración con el movimiento. - Relaciona la contracción y tensión con la inhalación y la distensión y relajación con la exhalación. - Utiliza la respiración y relajación como medio para la mejora de la expresión corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Respiración - Tensión – relajación - Niveles espaciales - Centro de peso - Focos 	<ul style="list-style-type: none"> - Reproducción de fraseos. - Marcar fraseos primero y luego hacerlos junto con la profesora. - Reforzar aprendizajes con conversaciones. - Exploración guiada. 	<ul style="list-style-type: none"> 1.- Calentamiento: - Fraseo de estiramiento utilizando ejercicios de respiración. 2.- Trabajo de suelo: - Fraseo en posición estrella, trabajo de tensión-relajación por medio de la respiración. 3.- Desplazamientos: Diferentes formas de desplazarse mediante fraseos y exploraciones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Música envasada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mirar el trabajo y hacer preguntas sobre el material entregado.

VIERNES 18 DE MAYO 2012

Unidad: Las emociones básicas					
Objetivo general de la unidad: Identificar y clasificar las emociones básicas					
Aprendizajes esperados	Contenidos	Estrategias de enseñanza	Actividades	Recursos didácticos	Estrategias de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Distingue y juega con los focos interno y externo. - Identifica la seis emociones básicas según Paul Ekam: <ul style="list-style-type: none"> * Repugnancia * Alegría * Ira * Miedo * Sorpresa * Tristeza - Clasifica palabras y sentimientos dentro de las emociones básicas. - Es capaz de dibujar la trayectoria espacial que deja su serie a manos libres de gimnasia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Emociones básicas - Focos: interno y externo. - Trayectorias 	<ul style="list-style-type: none"> - Creación. - Juego. - Percepción. - Apoyo didáctico. - Reforzar aprendizajes con conversaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> 1.- Calentamiento: <ul style="list-style-type: none"> - Caminatas y juegos de focos. 2.- Escucharemos siete músicas distintas y escribirán en un papel emociones, cosas y colores respecto a cada estímulo musical. Luego harán lo mismo en relación a siete imágenes (fotos). Después escogerán seis palabras y las clasificaremos dentro de las emociones básicas. 3.- Conversar a cerca de las emociones básicas. 4.- Dibujar en un papel la trayectoria que deja su serie a manos libres (de gimnasia). 	<ul style="list-style-type: none"> - Música envasada. - Fotos de diferentes expresiones. - Seis cartulinas con las emociones básicas. - Papel y lápiz negro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mirar el trabajo y hacer preguntas sobre el material entregado.

MARTES 22 DE MAYO 2012

Unidad: Postura, ritmo, musicalidad y cualidades de ejercicios básicos de ballet					
Objetivos generales de la unidad: 1) Buscar y trabajar la postura en relación a los principios del ballet. 2) Diferenciar las cualidades de los ejercicios básicos de ballet (Battement Tendú, Battement Jeté, Plié, Relevé). 3) Entender el ritmo y la musicalidad de los ejercicios.					
Aprendizajes esperados	Contenidos	Estrategias de enseñanza	Actividades	Recursos didácticos	Estrategias de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Es capaz de mantener la postura y alineación en los ejercicios de clase. - Utiliza la respiración para trabajar las cualidades. - Comprende la mecánica de los equilibrios (Coud de pie, Passé y Attitude). - Es consciente del centro de peso en el trabajo de la clase. - Utiliza la tensión-relajación para todos los ejercicios en clases. - Comprende la mecánica de salto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Battement Tendú - Battement Jeté - Plié – Relevé - Saltos pequeños - Balance y preparación Pirouette - Centro de peso - Focos - Tensión-Relajación - Respiración 	<ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a la postura tocando a la alumna. - Utilizar imágenes (mentales) para la comprensión del material. - Explicar los ejercicios por segmentos. - Utilizar el espejo para comprobar la postura y alineación. - Cantar y contar los ejercicios. 	<ul style="list-style-type: none"> 1.- Calentamiento: <ul style="list-style-type: none"> - Pequeña frase. - Trabajo de pies y En Dehors. - Frase de estiramiento. 2.- Frente a la barra: <ul style="list-style-type: none"> - Postura - Pliés. 3.- De lado a la barra: <ul style="list-style-type: none"> - Battement Tendú. - Battement Jeté. - Temps lié y cambios de peso. - Ron de jambe - Fondue - Adagio - Grand Battement 4.- Frente a la barra: <ul style="list-style-type: none"> - Preparación de salto. 5.- Centro: <ul style="list-style-type: none"> - Balance - Pequeños saltos - Port de Bras. 	<ul style="list-style-type: none"> - Música envasada 	<ul style="list-style-type: none"> - Mirar el trabajo y hacer preguntas sobre el material entregado.

JUEVES 24 DE MAYO 2012

Unidad: Emociones básicas al servicio de la expresión y la creación					
Objetivos generales de la unidad: 1.- Escoger un tema a partir de emociones, sentimientos y/o conceptos. 2.- Crear nuevos desplazamientos y componer una nueva serie en base la trayectoria de su serie de gimnasia.					
Aprendizajes esperados	Contenidos	Estrategias de enseñanza	Actividades	Recursos didácticos	Estrategias de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Distingue y juega con los focos interno y externo. - Busca y crea diferentes formas de desplazarse por el espacio. - Divide y organiza su trayectoria espacial en tramos y selecciona una forma específica de desplazarse en cada uno. - Inventa una manera de escribir o dibujar lo creado en clases. - Es capaz de relacionar palabras para llegar a una que las englobe a todas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Emociones básicas - Focos: interno y externo - Trayectorias - Partes del cuerpo - Puntos de inicio - Secuencialidad - Niveles espaciales - Percepción espacial 	<ul style="list-style-type: none"> - Creación. - Juego. - Apoyo didáctico. - Reforzar aprendizajes con conversaciones. - Trabajar emociones a través de palabras. 	<ul style="list-style-type: none"> 1.- Calentamiento: - Caminatas y juegos de focos. 2.- Caminar y reconocer la trayectoria que deja su serie a manos libres de gimnasia. 3.- Dividir en tramos la trayectoria y elegir diferentes formas de desplazarse en cada uno. 4.- Registrar cada "coreografía" en el mapa hecho la clase anterior. 5.- Trabajar con las palabras escogidas la clase anterior. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mapa coreográfico creado por ellas mismas. - Palabras (Papeles y cartulinas). - Músicas relacionadas con las palabras. - Papel y lápiz. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mirar el trabajo. - Comentar con ellas sobre el trabajo.

VIERNES 25 DE MAYO 2012

Unidad: Emociones al servicio de la expresión y la creación					
Objetivo general de la unidad: Expresar un tema a través de una creación personal e individual					
Aprendizajes esperados	Contenidos	Estrategias de enseñanza	Actividades	Recursos didácticos	Estrategias de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Relacionan los temas escogidos por ellas a su coreografía, con la opción de modificar ciertos elementos de ella. - Utiliza vestuario específico como herramienta y apoyo para su coreografía. - Expresa y relata su tema a través de una coreografía creada por ella. - Discute, comenta y opina sobre el trabajo de clase. 	<ul style="list-style-type: none"> - Emociones básicas - Trayectorias - Partes del cuerpo - Puntos de inicio - Secuencialidad - Niveles espaciales - Percepción espacial - Focos 	<ul style="list-style-type: none"> - Creación. - Apoyo didáctico. - Reforzar aprendizajes con conversaciones. - Trabajar emociones a través de un tema específico. - Mirar a las compañeras. - Comentar y opinar respecto al trabajo personal y de las compañeras. 	<ul style="list-style-type: none"> 1.- Fraseo de calentamiento. 2.- Recordar y repasar la coreografía de la clase anterior. 3.- Trabajar en relación al tema de cada coreografía. 4.- Mostrar con vestuario y música al resto de sus compañeras. Tomar notas sobre el trabajo de las otras. 5.- Comentar y discutir sobre el trabajo realizado las tres últimas clases. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mapa coreográfico creado por ellas mismas. - Música para cada coreografía. - Vestuario para cada una en relación a su tema. - Público (dos entrenadoras y otras gimnastas del club). - Papel y lápiz para tomar notas y escribir comentarios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mirar el trabajo. - Comentar con ellas respecto al trabajo realizado, utilizando una pauta creada por la profesora. - Entre ellas comentan y opinan de las coreografías.

MARTES 29 DE MAYO 2012

Unidad: Mi imagen de postura					
Objetivo general de la unidad: Comprender la finalidad de la postura					
Aprendizajes esperados	Contenidos	Estrategias de enseñanza	Actividades	Recursos didácticos	Estrategias de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Comprende la alineación del cuerpo. - Prueba diferentes posturas para realizar ejercicios específicos. - Busca y descubre maneras de llegar a una postura adecuada para la realización de cada ejercicio. - Entiende la finalidad de la postura. - Trabajar por igual los dos lados del cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Battement Tendú - Battement Jeté - Grand Battement - Colocación de piernas y brazos - Balances en Passé y Attitude - La postura - Lateralidad 	<ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a la postura tocando a las alumnas. - Entregar imágenes para una mejor comprensión del material. - Explicar los ejercicios por segmentos. - Marcar los ejercicios con la música. - Cantar y contar los ejercicios. - Improvisación. - Corregirse entre ellas. 	<ul style="list-style-type: none"> 1.- Calentamiento: - Frase de estiramiento en el suelo. 2.- Centro: - Battement Tendú, Jeté y Plies. - Adagio con desplazamientos y equilibrios. - Grand Battement - Trabajo de brazos. 3.- Improvisación: Adoptar diferentes posturas para realizar diferentes acciones. 4.- Mirarse entre ellas y corregirse. 	<ul style="list-style-type: none"> - Música envasada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mirar el trabajo

JUEVES 31 DE MAYO 2012

Unidad: Factores del movimiento: espacio					
Objetivo general de la unidad: Explorar los tipos de espacios en que podemos movernos					
Aprendizajes esperados	Contenidos	Estrategias de enseñanza	Actividades	Recursos didácticos	Estrategias de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Vivencia el caminar con los ojos cerrados y el ser guiada por una compañera. - Descubre nuevas sensaciones al trabajar con ojos cerrados. - Realiza nuevos movimientos dentro de una esfera imaginaria. - Es capaz de conectarse visualmente con su compañera. - Descubre y distingue el espacio próximo del espacio distal. - Opina y comenta sobre sus experiencias. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio - Focos - Niveles espaciales - Propiocepción 	<ul style="list-style-type: none"> - Improvisación - Percepción - Apoyo didáctico - Reforzar aprendizajes con conversaciones 	<p>(Esta clase es en una sala ocupada por bicicletas de spinning)</p> <p>1.- Calentamiento: - Caminar en parejas, una con los ojos cerrados y otra la guía. Luego la guiará con un sonido específico.</p> <p>2.- Improvisación: - Trabajaremos dentro de una esfera, la cual cambia de tamaño y se desplaza. - Dentro de la esfera trabajo en parejas, desplazándose lo más lejos y los más cerca posible entre ellas. - Trabajar todas dentro de una esfera y luego todas fuera de esta esfera.</p> <p>3.- Conversar y comentar respecto a las sensaciones y experiencias de la clase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sala ocupada por bicicletas de spinning. - Música envasada - Colonia de vainilla. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mirar el trabajo. - Escuchar comentarios de las alumnas.

VIERNES 01 DE JUNIO 2012

Unidad: Factores del movimiento: tiempo y flujo					
Objetivos generales de la unidad: 1) Diferenciar, entender y experimentar movimientos de flujo controlado y flujo libre. 2) Moverse en relación a la noción personal del tiempo.					
Aprendizajes esperados	Contenidos	Estrategias de enseñanza	Actividades	Recursos didácticos	Estrategias de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Experimenta el moverse a distintos grados de velocidad. - Experimenta la noción del tiempo. - Ordena y decide a qué velocidad moverse dentro de un rango de 0 a 100%. - Indaga en movimientos de flujo libre y flujo controlado. - Sigue un fraseo y diferencia corporal mente cuando un movimiento es de flujo libre y cuando es de flujo controlado. - Experimenta el moverse lo más lento y lo más rápido posible. - Sintetiza el material de la clase para llevarlo a un pequeño fraseo de 16 tiempos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tiempo - Flujo libre - Flujo conducido - Respiración 	<ul style="list-style-type: none"> - Reproducción de fraseos - Improvisación - Creación 	<p>Actividad: Sentarse con los ojos cerrados y pararse cuando ellas crean que ha pasado un minuto.</p> <p>1.- Calentamiento: Desplazarse moviendo todas las articulaciones del cuerpo. Luego cambiar velocidades con respecto a porcentajes.</p> <p>2.- Fraseo en el suelo: - Frase que incluye movimientos controlados y conducidos, como también de flujo libre.</p> <p>3.- Exploración e improvisación en busca de movimientos conducidos y libres.</p> <p>4.- Desplazarse de un punto a otro en un determinado tiempo (lento - rápido).</p> <p>5.- En relación al material de la clase, elegir ocho movimientos conducidos y ocho movimientos libres, luego reproducirlos en distintas velocidades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Música envasada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mirar el trabajo. - Ellas harán un resumen del trabajo hecho en clases recopilando 16 movimientos, donde podrán relacionar distintas velocidades según el flujo utilizado.

MARTES 05 DE JUNIO 2012

Unidad: El salto y el giro					
Objetivos general de la unidad: 1) Experimentar la mecánica del salto. 2) Comprender la importancia del movimiento de la cabeza en los giros.					
Aprendizajes esperados	Contenidos	Estrategias de enseñanza	Actividades	Recursos didácticos	Estrategias de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Trabaja por igual los dos lados del cuerpo. - Utiliza la postura como ayuda a la ejecución de los ejercicios. - Entiende la mecánica del movimiento de la cabeza en los giros. - Experimenta el recorrido que hacen los pies para despegarse del suelo y volver a el. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lateralidad - Postura - Battement Tendú - Battement Jeté - Colocación de piernas y brazos - Balances en Passé y Attitude - Chene - Saltos en posición paralela, sexta, primera y segunda posición 	<ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a la postura tocando a las alumnas. - Entregar imágenes para una mejor comprensión del material. - Explicar los ejercicios por segmentos. - Marcar los ejercicios con la música. - Cantar y contar los ejercicios. 	<ul style="list-style-type: none"> 1.- Calentamiento: - Frase de estiramiento en el suelo. 2.- Centro: - Battement Tendú, Jeté y Plies. - Adagio con desplazamientos y equilibrios. - Trabajo de cabeza para preparar giros. - Preparación de salto: fraseo de pies. - Pequeños saltos en el lugar. - Trabajo de brazos, Port de Bras. 	<ul style="list-style-type: none"> - Música envasada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mirar el trabajo

JUEVES 07 DE JUNIO 2012

Unidad: Factores del movimiento: dinámicas					
Objetivo general de la unidad: Experimentar diversas situaciones que lleven al cuerpo a utilizar diferentes rangos de energía.					
Aprendizajes esperados	Contenidos	Estrategias de enseñanza	Actividades	Recursos didácticos	Estrategias de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Percibe y explora la energía en los diferentes segmentos y partes del cuerpo. - Toma conciencia de las diferentes sensaciones ligadas a la exploración de los elementos dominantes en la energía. - Explora las diferentes cualidades del movimiento que favorecen una mejor expresión gestual. - Trabaja las acciones: impulsar, suspender, vibrar, empujar, presionar, colapsar, flotar y deslizar a través del juego. 	<ul style="list-style-type: none"> - El cuerpo: derecha, izquierda, tren inferior, tren superior, apoyado en el suelo o en suspensión. - Espacio: propio, distante, niveles y trayectorias. - Tiempo: lo rápido y lo lento. - Energía: flujos libre y controlado, movimientos continuos y discontinuos, fuerte y débil. 	<ul style="list-style-type: none"> - Improvisación - Imaginación - Trabajo en parejas - Juegos 	<ul style="list-style-type: none"> 1.- Frase de calentamiento. 2.-Juego: <ul style="list-style-type: none"> - Imaginar que son movilizadas por: el agua, el viento y una persona (que las empuja). Cómo reacciona el cuerpo a este impulso. -Imaginar que ellas son: soldados, nubes, osos, jirafas, hormigas y olas del mar. ¿Cómo se mueven? - Imaginarse que están siendo electrocutadas. -Imaginarsse que ellas caminan sobre distintas superficies: hielo, cristal muy delgado, barro y hojas. Luego ellas inventarán más superficies. 3.- Trabajo en parejas: trasladar a la compañera de un punto a otro con diferentes partes del cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Música envasada 	<ul style="list-style-type: none"> - Mirar el trabajo

VIERNES 08 DE JUNIO 2012

Unidad: El salto y el giro: colocación e impulso					
Objetivo general de la unidad: Buscar la postura óptima e impulsos para girar y saltar.					
Aprendizajes esperados	Contenidos	Estrategias de enseñanza	Actividades	Recursos didácticos	Estrategias de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Utiliza la postura como ayuda a la ejecución de los ejercicios. - Entiende la mecánica del movimiento de la cabeza en los giros. - Entiende la mecánica del Chene. - Entiende el recorrido que hacen los pies para despegarse del suelo y volver a el. 	<ul style="list-style-type: none"> - Battement Tendú - Battement Jeté - Colocación de piernas y brazos - Balances en Passé y Attitude - Postura - Chene - Changement de pies - Assamblé - Échappé 	<ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a la postura tocando a las alumnas. - Entregar imágenes para una mejor comprensión del material. - Explicar los ejercicios por segmentos. - Marcar los ejercicios con la música. - Cantar y contar los ejercicios. - Explicar ejercicios en la barra. 	<ul style="list-style-type: none"> 1.- Calentamiento: - Fraseo en el centro. 2.- Centro: -Battement Tendú, Jeté y Plies. - Adagio con desplazamientos y equilibrios. -Trabajo de cabeza para preparar giros. 3.- Diagonal de Chenes. 4.-Barra: - Ver detalladamente el trabajo de los pies al saltar. - Explicar el Changement de pies. - Pequeña combinación de saltos. 4.- Combinación de saltos en el centro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Música envasada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mirar el trabajo

MARTES 12 DE JUNIO 2012

Unidad: Factores del movimiento					
Objetivo general de la unidad: Aplicar conocimiento sobre espacio, dinámicas, tiempo y flujo a una creación personal guiada.					
Aprendizajes esperados	Contenidos	Estrategias de enseñanza	Actividades	Recursos didácticos	Estrategias de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Investiga en los posibles cambios de velocidades al moverse. - Es consciente del espacio al moverse. - Diferencia movimientos de flujo libre y conducidos dentro de una frase de calentamiento. - Inventa una manera personal de descifrar y resolver el mapa entregado por la profesora. - Muestra con desplante y expresividad su trabajo al resto de las compañeras. - Opina y comenta sobre su propio trabajo y el de otras. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio - Tiempo - Flujos: libre y controlado - Focos - Respiración - Emociones - Creatividad - Dinámicas 	<ul style="list-style-type: none"> - Improvisación - Creación - Juego - Apoyo didáctico - Reforzar aprendizajes con conversaciones - Mirar el trabajo de las otras compañeras 	<ul style="list-style-type: none"> 1.- Calentamiento: <ul style="list-style-type: none"> - Juego de focos y velocidades. - Frase de calentamiento. 2.- Actividad creativa: <p>Cada alumna tendrá un mapa del espacio con trayectorias e instrucciones. Todas tendrán el mismo mapa, pero deberán crear formas distintas de seguirlo. Luego mostrarán a sus compañeras.</p> 3.- Comentar sobre la experiencia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Música envasada - Mapa con trayectorias dibujadas de diferentes colores, cada color será una instrucción distinta: <ul style="list-style-type: none"> * moverse muy lento sobre suelo muy frágil de cristal. * moverse lo más rápido posible. * movimientos de flujo libre. * contar un chiste con el cuerpo. * mirar un punto fijo. * desplazarse por el suelo como soldado. * recordar tema trabajo anterior. * movimientos de carácter fuerte. * aguantar la respiración. * inventar la trayectoria final y darle un final a este camino. - Papel y lápiz 	<ul style="list-style-type: none"> - Mirar el trabajo. - Entre ellas comentan y opinan de sus creaciones.

JUEVES 12 DE JULIO 2012

Unidad: Estímulos sonoros que motivan el movimiento					
Objetivo general de la unidad: Identificar estímulos sonoros.					
Aprendizajes esperados	Contenidos	Estrategias de enseñanza	Actividades	Recursos didácticos	Estrategias de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Se mueve con la música como motivación. - Identifica y utiliza los estímulos musicales para bailar y crear. - Es capaz de escoger movimientos a partir de un estímulo musical o sonoro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estímulos sonoros - Respiración - Focos - Partes del cuerpo 	<ul style="list-style-type: none"> - Improvisación - Creación - Reforzar aprendizajes con conversaciones - Trabajo de percepción grupal 	<p>1.- Calentamiento: Caminando por el espacio una propone un pulso y todas la siguen, luego cualquiera puede cambiarlo.</p> <p>2.- Desplazarse de un espacio a otro siguiendo diversos estímulos sonoros del ambiente, cada una debe escoger tres. Luego realizaran lo mismo pero siguiendo estímulos sonoros grabados por la profesora.</p> <p>3.- Improvisación con diferentes músicas. Luego fijar tres movimientos con cada música y repetirlos cada vez que esa música suene.</p> <p>4.- Conversación respecto a que es la música y como nos afecta.</p> <p>*Tarea: Buscar el significado de ritmo y pulso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Música envasada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mirar el trabajo

VIERNES 13 DE JULIO 2012

Unidad: El ritmo y el pulso					
Objetivos general de la unidad: 1) Reconocer, identificar y diferenciar el ritmo y el pulso. 2) Llevar el ritmo y pulso al movimiento.					
Aprendizajes esperados	Contenidos	Estrategias de enseñanza	Actividades	Recursos didácticos	Estrategias de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Define pulso y ritmo con sus propias palabras. - Entiende que es una resonancia. - Identifica el pulso de diferentes estilos musicales. - Identifica y conoce las unidades de tiempo. - Inventa un pulso y lo varía. - Elige un movimiento para un ritmo específico. - Es capaz de recrear ritmos musicales con el cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Unidades de tiempo - La duración de un sonido y melodía - Acentos, pausas y resonancia - El pulso - El ritmo 	<ul style="list-style-type: none"> - Conversación y exposición de temas - Juegos para enseñar el material - Improvisación 	<ul style="list-style-type: none"> 1.- Conversar sobre del ritmo y el pulso. Cada estudiante expondrá su tarea y conversaremos del tema. 2.- Calentamiento: <ul style="list-style-type: none"> - Caminar por el espacio siguiendo el pulso de mis aplausos. - Seguir el pulso cardíaco de una de las gimnastas, luego ella podrá ir variándolo. - En un círculo, cada una le pondrá un ritmo a su nombre y lo dirá en voz alta, luego agregaran movimientos a este ritmo, con el fin de bailar cada nombre. 3.- Diferenciar y evidenciar con palmas o la voz el pulso y ritmo de cinco músicas. 4.- Con otras cinco músicas, en dos grupos, un grupo hace el ritmo con el cuerpo y el otro aplaude el pulso, luego se invierten los roles. 5.- Improvisar identificando pulsos y ritmos de diferentes sonidos y músicas, usar pausas y resonancias. 	<ul style="list-style-type: none"> - Música envasada. - Dibujo de duración y acentos. - Tabla de unidades de tiempo. - Dibujo de un diagrama, una escala y un compás. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mirar el trabajo

MARTES 17 DE JULIO 2012

Unidad: Mis pies					
Objetivo general de la unidad: Profundizar el trabajos de los pies: estirarlos, relevé y saltos					
Aprendizajes esperados	Contenidos	Estrategias de enseñanza	Actividades	Recursos didácticos	Estrategias de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Utiliza la postura como una ayuda a la ejecución de los ejercicios. - Comprende cuales son las partes del pie y es consciente de movilizar cada una: tobillo, empeine, metatarso y dedos. - Entiende el mecanismo de salto enseñado por la profesora y descubre que utilizarlo es más práctico al momento de suspenderse y ahorrar energía. 	<ul style="list-style-type: none"> - Battement Tendú - Battement Jeté - Plié - Colocación de piernas y brazos - Postura - Saltos en primera, segunda y sexta posición - Changement de pies - Assamblé - Échappé - En dehors 	<ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a la postura tocando a las alumnas. - Entregar imágenes mentales para una mejor comprensión del material. - Explicar los ejercicios por segmentos. - Marcar los ejercicios con la música. - Cantar y contar los ejercicios. 	<ul style="list-style-type: none"> 1.- Calentamiento: <ul style="list-style-type: none"> - Fraseo en el centro. - Fraseo de pies en el suelo. 2.- Centro: <ul style="list-style-type: none"> - Battement Tendú, Jeté y Plies. 3.- Diagonales: Trabajo de Relevé y pies. 4.- Centro: <ul style="list-style-type: none"> - Frase preparatoria para saltos. - Frase saltos pequeños. 5.- Combinación de saltos y desplazamientos en el centro. 6.- Conversar sobre el concepto En Dehors. 	<ul style="list-style-type: none"> - Música envasada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mirar el trabajo

VIERNES 27 DE JULIO 2012

Unidad: Articularidad: tren superior					
Objetivo general de la unidad: Reconocer y experimentar la movilidad de las articulaciones del tren superior.					
Aprendizajes esperados	Contenidos	Estrategias de enseñanza	Actividades	Recursos didácticos	Estrategias de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Identifica los huesos que conforman las articulaciones de los brazos y columna vertebral. - Investiga y busca el rango y posibilidades de movimiento de los brazos y columna vertebral. - Conoce la movilidad y los parámetros personales de cada articulación. - Experimenta moverse a partir de la articulación. - Tiene una imagen anatómica clara de su tren superior. 	<ul style="list-style-type: none"> - Articulación glenohumeral - Articulaciones columna vertebral - Articulaciones de los dedos, muñeca y codos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Apoyo didáctico - Improvisación - Exploración - Reforzar aprendizajes con conversaciones 	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Fraseo de calentamiento. 2.- Observar del libro las articulaciones de la columna vertebral. 3.- Pequeña exploración con el fin de buscar e identificar la movilidad de estas articulaciones. 4.- Conversar acerca de la movilidad y extremos de la columna: coxis-coronilla, movimientos de flexión, extensión, rotación y movimientos laterales. 5.- Volver a la exploración teniendo la noción de todas las posibilidades de movimiento. 6.- Observar del libro, la articulación glenohumeral. Luego conversar y explorar su rango de movilidad. 7.- Trabajo de investigación sobre la movilidad de dedos de las manos, muñecas y codos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Música envasada. - Libro de anatomía: <i>Atlas de Anatomía Humana</i> de Frank H. Netter. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mirar el trabajo y conversar con las estudiantes.

MARTES 31 DE JULIO 2012

Unidad: Recopilar y crear					
Objetivo general de la unidad: Recordar conceptos de todas las unidades anteriores para crear una coreografía personal					
Aprendizajes esperados	Contenidos	Estrategias de enseñanza	Actividades	Recursos didácticos	Estrategias de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Interpreta emociones a través de fraseos ya aprendidos. - Se conecta con la música para seguir un fraseo. - Incorpora aprendizajes a la creación personal. - Interpreta una historia o hechos mediante elementos coreográficos. - Inventa una coreografía. - Es capaz de expresar emociones a través de movimientos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Resumen de toda la materia - Estímulos externos 	<ul style="list-style-type: none"> - Reproducción de fraseos - Apoyo didáctico - Creación - Juego 	<p>1.- Fraseo de calentamiento que resume el material trabajado.</p> <p>2.- Trabajo creativo: Cada una dibujará un mapa espacial para crear una coreografía personal, esta debe incluir: cinco formas de desplazarse sobre cuatro superficies distintas, todo esto entregado por la profesora. Además cada una podrá escoger dos elementos externos extras como: vestuario, zapatos o música. Luego de crear la coreografía, habrá tiempo para que cada una la muestre solo una vez.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Música envasada. - Instrucciones para coreografía, en papel. - Elementos externos: *Polerón muy grande *Botas *Zapatos grandes *Leotardo *Polera *Jeans *Vestido *Música envasada *Hawaianas *Balón *Mochila 	<ul style="list-style-type: none"> - Mirar el trabajo.

JUEVES 02 DE AGOSTO 2012

Unidad: Repaso global del curso					
Objetivo general de la unidad: Recordar todas las unidades anteriores a través de pequeños fraseos.					
Aprendizajes esperados	Contenidos	Estrategias de enseñanza	Actividades	Recursos didácticos	Estrategias de evaluación
- Recuerda materias anteriores. - Es capaz de aplicar el trabajo expresivo realizado los meses anteriores a las frases técnicas.	- Resumen materia primer semestre.	- Reproducción de fraseos. - Explicar los ejercicios por segmentos.	1.- Fraseo calentamiento. 2.- Fraseo enfocado a los pies y plié. 3.- Fraseo enfocado al trabajo de soportes y centro de peso. 4.- Fraseo con desplazamientos y saltos. 5.- Fraseo final para aplicar lo aprendido anteriormente en relación a la expresividad.	- Música envasada.	- Mirar el trabajo.

VIERNES 03 DE AGOSTO 2012

Unidad: Evaluación y comentarios					
Objetivo general de la unidad: Entregar correcciones y conversar sobre el proceso					
Aprendizajes esperados	Contenidos	Estrategias de enseñanza	Actividades	Recursos didácticos	Estrategias de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Autoevaluarse - Es capaz de expresar sus opiniones y de aportar a la conversación 		<ul style="list-style-type: none"> - Apoyo didáctico - Reforzar aprendizajes con conversaciones 	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Conversar a cerca del proceso, opiniones personales de las alumnas. 2.- Autoevaluarse, sin notas, solo comentarios, sobre aprendizajes aprendidos. 3.- Cada alumna expondrá sus dudas acerca de materias no asimiladas. 4.- Ver videos de la clase del martes 31 de julio. 5.- La profesora entregará correcciones personales a cada estudiante. 	<ul style="list-style-type: none"> - Videos clase martes 31 de julio 	

4. Autenticidad en la danza

Esta sección describe el concepto autenticidad en relación a la práctica artística. Expongo el punto de vista de diferentes artistas y filósofos para concluir con una definición personal del término.

A partir de los primeros meses de vida, los seres humanos comenzamos a imitar, descubrimos quienes somos y cómo comportarnos imitando las acciones de otros (Piaget, 1962, p.5). Los bailarines aprendemos de la misma forma, imitando a profesores y compañeros, copiando movimientos y a veces hasta tratamos de desarrollarlos idénticamente, pero esta acción de imitar ¿permite a los bailarines encontrar una forma más personal de explorar su interpretación? ¿Pueden los bailarines expresar un estado emocional solo por el hecho de copiar a otro?

En su primer año como actor, el director de teatro Konstantin Stanislavsky, utilizó el método de imitar a otras personas físicamente con el fin de entrar en un personaje. Al adoptar esta práctica, Stanislavsky pronto descubrió que sus movimientos físicos generaban estados emocionales (Mitter, 1992, p.17), cosa que los bailarines experimentan muy seguido.

El sistema nervioso es afectado por acciones físicas y diferentes estímulos, los cuales pueden crear múltiples respuestas y/o reacciones en las personas, dependiendo de la intensidad y cualidad de la acción (Preston-Dunlop, 1998, p.41). En mi opinión, en el proceso de aprender y explorar un movimiento, los bailarines se encuentran con una gran variedad de emociones, generando así una conexión única entre el bailarín y el movimiento.

Intuitivamente, Stanislavsky crea un método en el cual el cuerpo, en lugar de la mente, es responsable autónomamente de generar un retrato auténtico del personaje (Mitter, 1992, p.18). Esto lo relaciono con el concepto *embodiment*, palabra en inglés para describir la posibilidad de darle forma o visibilidad a una idea, pensamiento o sentimiento en particular. Mi principal interés con respecto a este término, el cual es bastante utilizado en las artes escénicas, tiene que

ver con la experiencia de un bailarín frente al proceso de encarnación de un movimiento. Este proceso va más allá de solo aprender físicamente los movimientos, sino que también involucra a la persona en su totalidad, persona que está viviendo una experiencia específica y entregando una intención a cada movimiento (Butterworth, 2012 p.118) ¿Cuál será entonces la relación entre el término *embodiment* y autenticidad? ¿Hay, de hecho, una diferencia entre los dos?

Para poder desarrollar y entender más acerca de esta reflexión, lo primero que me pregunto es: ¿qué es autenticidad? Existen varios significados, dependiendo del aspecto y el contexto en el que se utiliza la palabra.

Autenticidad es la cualidad o condición de ser auténtico, digno de confianza o genuino (The Free Dictionary, s.a.). En las artes, este concepto puede tener gran variedad de definiciones. Denis Dutton, filósofo, hace dos clasificaciones: *autenticidad nominal*, en referencia a los derechos de autor, las intenciones del autor y al patrimonio artístico (Dutton, 2003), y *autenticidad expresiva*, aludiendo a la autoridad original o inherente, cuánta sinceridad, expresión genuina y pasión moral el artista o intérprete pone en el trabajo (The Free Dictionary, s.a.).

Con respecto a las definiciones de Dutton, sitúo mi investigación en la clasificación de autenticidad expresiva. Me interesa indagar en la relación del intérprete, en este caso la gimnasta, con el movimiento. Analizar como la gimnasta es capaz de ser auténtica al material original mientras que también es auténtica consigo misma.

Charles Taylor, canadiense y doctor en filosofía de la universidad de Oxford, dedicado actualmente al estudio de teorías sociopolíticas, se refiere al término autenticidad como una antigua forma de individualismo: “cada persona piensa auto responsablemente por sí misma” (Taylor, 1991, p.25). Basándose en el trabajo del filósofo alemán Johann Herder, Taylor afirma que cada persona tiene una manera original de ser humano (Ibid., p.28). Con esto, se refiere a ser fiel a uno mismo, ser fiel a la propia originalidad e individualidad, con el fin de descubrir y definir quién es uno (Ibid., p.29).

¿Cuándo decimos que un bailarín es auténtico? ¿Será la autenticidad un sinónimo de lo que los bailarines llamamos “estar en el momento” o “estar presente” en la danza?

La coreógrafa australiana y doctora en artes escénicas Clare Dyson, reflexiona sobre el trabajo del filósofo alemán, Martin Heidegger en *Heidegger and the Problem of Knowledge* de Charles B. Guignon (1983), y sugiere que el ser auténtico en la *performance* (al momento de interpretar) tiene que ver con tomar decisiones y responsabilizarse por ellas (Dyson, 2008). A partir de esta reflexión, pienso que para ser auténtico el intérprete debe llevar su individualidad al trabajo aceptando el hecho de que el concepto de este necesita ser traducido con honestidad a través de su propia comprensión y asimilación.

La doctora en coreología Valerie Preston-Dunlop y reconocida escritora que actualmente es académica y asesora en el conservatorio de música y danza Trinity Laban en Londres, reflexiona sobre la capacidad de un bailarín para tomar posesión del material de danza y así poder habitar un movimiento, con el fin de interpretar un rol. Ella afirma que si el bailarín puede confiar en sí mismo y en la interpretación de su rol o personaje, el público confiará y creará a su vez en dicha interpretación (Preston-Dunlop, 1998, p.59). En mi opinión, lo que ella quiere decir con esto, es que los bailarines debieran creer en un objetivo específico para el movimiento y entender como esto está relacionado con su rol en el trabajo. Sin embargo, no estoy de acuerdo con la definición que ella da para el concepto rol: “el rol es la persona en que tienes que convertirte, dejando atrás la persona que en realidad eres” (Ibid., p.59). ¿Cómo puedo yo, como bailarina habitar un movimiento sin ser yo misma?

Con antecedentes históricos en el teatro y la danza postmoderna, el bailarín ‘real’ o ‘auténtico’ es el intérprete que es capaz de conectarse vía inmediatez, cautivando a su audiencia, no por ilusión, sino a través de una conexión visceral de la vida cotidiana. (Dyson, 2008)

Personalmente, considero que es imposible dejar atrás quien eres cuando habitas un movimiento. Pienso que para poder comunicarnos de manera

efectiva y honesta, los bailarines necesitamos reconocernos a nosotros mismos dentro del trabajo que retratamos. Me parece interesante la relación de esta reflexión con el vínculo entre los términos autenticidad y *embodiment* mencionados anteriormente, esto me lleva a cuestionar la importancia de la honestidad en la interpretación, aunque, ¿con quién estamos siendo sinceros? ¿Dónde está la verdad en la interpretación?

A pesar de no tener respuestas específicas para estas preguntas, pienso que existe una estrecha relación entre el habitar un movimiento y el ser auténtico a un movimiento.

Para poder habitar un movimiento, pienso que debe existir un reconocimiento previo de uno mismo, de esta manera la comprensión y el entendimiento del trabajo (obra artística) se traduce honestamente a través de la individualidad de la persona. Esta traducción o interpretación del concepto de un trabajo u obra, da la posibilidad al bailarín de encontrar un sentido de pertenencia y propiedad del material y así bailar auténticamente.

Para Dyson, el ser auténtico también puede ser sinónimo de estar en el momento mientras uno actúa (Ibid.). En mi opinión, el estar en el momento es un estado en el cual el intérprete trabaja con una intensidad real, es decir que no finge o simula un movimiento, su voluntad y determinación frente a la acción es verdadera. El estar en el momento también es entregarse a la experiencia inmediata, en otras palabras es aceptar y responder a lo que está sucediendo en el momento presente.

Andrew Morrish, artista australiano dedicado a la improvisación en la danza, afirma que los artistas escénicos siempre serán auténticos si es que trabajan dentro del paradigma relacional: “estoy en relación a ti como espectador y una vez que reconozca esto, todo lo que haga es auténtico” (Ibid.).

Luego de esta reflexión, me pregunto: ¿es la autenticidad el ser sincero con el material y ser uno mismo? o ¿es ser honesto al momento y estar presente en dicho momento?

En conclusión, dentro del contexto de esta investigación, defino el concepto de

autenticidad como el estado de ser honesto. Ser autentico en la danza es saber exactamente la intención detrás del movimiento y permanecer fiel a esta. También significa tener un compromiso total con el estar presente al momento de actuar o interpretar, de esta forma se genera una disponibilidad inmediata y directa frente a cada situación o estímulo, evidenciando una respuesta instantánea y sincera. El ser autentico es ser genuino no solo con el autor del trabajo, sino que también con uno mismo como bailarín. Considero que para desarrollar de mejor manera la expresividad de un bailarín, se necesita la mutua confianza de estas dos partes: bailarín y coreógrafo. De esta forma, en respuesta a la pregunta anterior, pienso que todos ellos son componentes necesarios y propongo que para poder encontrar autenticidad al momento de bailar o en el caso de las gimnastas, ejecutar sus rutinas, es importante considerar el ser sincero con el material, el ser fiel a uno mismo y estar en el momento.

5. Estrategias de aprendizaje

Tengo la convicción de que al entender y comprender la intención detrás de cada movimiento es más fácil poder expresar una idea o sentimiento. El ser auténtico y tener plena claridad de lo que se está haciendo, ayudaría al proceso de asimilar el movimiento y por ende sentirlo como propio. Al percibir que un movimiento es inherente a uno creo que aumentan las posibilidades de entregar un mensaje más claro y sincero.

Mi intención no es buscar una respuesta específica para la pregunta ¿es más fácil expresar una idea o sentimiento por medio de la autenticidad en el movimiento? sino generar preguntas en torno al tema y abrir nuevas posibilidades con respecto a métodos o formas de trabajar la expresividad en las gimnastas, específicamente de gimnasia rítmica.

En el contexto de lo descrito anteriormente, considero que lo primordial para trabajar la autenticidad en las gimnastas es fomentar el estudio del movimiento.

5.1 Estudio del movimiento

El estudio de un gesto o movimiento va más allá de su repetición, estudiar un movimiento significa explorarlo detalladamente y entender su esencia. Al comprender la raíz de un movimiento, el motivo y la intención detrás de este, pienso que automáticamente uno le está dando un significado y valor especial. De esta manera, se podría decir, que uno le da identidad al movimiento, encontrando un lenguaje personal y una forma particular de realizarlo.

Volviendo al caso específico de la gimnasia rítmica, me parece muy interesante la realización de estudios del movimiento y el generar un contexto particular para cada rutina, donde la gimnasta encuentre una forma singular y especial de ejecutar los movimientos dándole finalmente un significado personal a las dificultades corporales (saltos, equilibrios y rotaciones), a los movimientos del aparato (aro, cuerda, cinta, clavav o mazas y balón), a la música y la interpretación de cada coreografía.

Esta idea me lleva nuevamente al método de Stanislavsky mencionado anteriormente, donde él piensa que las emociones fluirán de manera natural si es que la brecha entre la individualidad de la persona y su rol están en una relación física más que intelectual, dando a entender que la conciencia no es la única alternativa para entrar en un personaje (Mitter, 1992, p.18). Stanislavsky afirma que “en el lenguaje de un actor, el *saber* es sinónimo de *sentir*” (Stanislavski, 1981, p.5). Tomando en cuenta esta reflexión, me parece interesante la relación entre el saber y el tener pleno conocimiento de un movimiento, con el sentir y experimentar una sensación personal e íntima al realizar dicho movimiento o acción. Stanislavsky a principios de su carrera, pensó que solo por medio de sentir algo el actor podría estar más confiado respecto a su rol. Él afirmaba que, el saber más sobre un personaje le abriría las puertas al actor a que vivencie plenamente su rol y así, de esta manera llegar a ser el personaje (Mitter, 1992, p.10).

Rescatando la idea del cuerpo como facilitador para entrar en un personaje, Branislav Tomich, dramaturgo, profesor de artes y actor estadounidense, habla del cuerpo como herramienta para re-crear un personaje en las artes escénicas. Él busca respuesta entorno a cómo mantener la esencia de un personaje cuando se debe trabajar en el por largos periodos de tiempo, como mantenerse fiel a este. Él afirma que al estar en el cuerpo y en tiempo presente (término que relaciono con estar en el momento) al momento de actuar, es posible vivenciar y entregar cada pensamiento, emoción y sensación a través de acciones o movimientos corporales de forma consciente (Tomich, 2002, pp.79-80). De esta manera, cada vez que el actor lleve a cabo un personaje, esta acción será nueva y original. Es por esta razón que Tomich considera muy importante el conocer muy bien esta herramienta, el cuerpo, de manera que haya una conciencia y percepción total de él para encontrar confianza y seguridad al momento de encarnar un rol (Ibid.).

Por otra parte, otro asunto de la gimnasia rítmica que me llama la atención es la extrema destreza física empleada en este deporte. Las dificultades corporales asignadas por el código de gimnasia rítmica exigen una alta capacidad física, gran potencia para saltos y flexibilidad excesiva. Es un

deporte de alto impacto para el cuerpo y donde las gimnastas están muy propensas a lesionarse debido a la gran exigencia de cada ejercicio. A partir de esto, me pregunto si estos movimientos de gran impacto para el cuerpo y la repetición de ellos generan alguna respuesta emocional en la gimnasta. De ser así, ¿de qué manera la gimnasta podría utilizar esta respuesta emocional, generada por un movimiento de alto impacto, para buscar autenticidad en el movimiento?

La siguiente sección aborda dos conceptos que a mi punto de vista son claves al momento de generar un ambiente favorable para el estudio del movimiento y las emociones: la entrega de *feedback* personales y la imaginaria.

La palabra en inglés *feedback* significa retroalimentación o “capacidad de un emisor para recoger reacciones de los receptores y modificar su mensaje, de acuerdo con lo recogido” (The Free Dictionary, s.a.).

5.2 Feedback personales

Considero importante generar un ambiente de confianza dentro de un entrenamiento de gimnasia rítmica. Para que esto suceda, pienso que debe existir una relación de respeto y sinceridad entre el entrenador de gimnasia y la gimnasta. Esta relación, la cual comparo con la relación coreógrafo-bailarín, probablemente tendrá un gran impacto en la forma de buscar y desarrollar la autenticidad en el movimiento.

Incentivar, apoyar y guiar a las gimnastas a encontrar autenticidad al momento de moverse, tanto en sus coreografías gimnásticas como en ejercicios de clase, les ayudaría enormemente a desarrollar su expresividad.

Una forma de incentivar y guiar a las gimnastas es a través de *feedback* personales. Este concepto nace desde las áreas de la tecnología y la ciencia, donde se utilizaba como método de control de sistemas. Desde que se comenzó a utilizar el *feedback* en el área de la educación, este concepto estuvo vinculado a un “modelo de enseñanza-aprendizaje más memorístico y conductista” (Educarchile, s.a.), pero hoy en día el modelo educativo ya no es el mismo.

En general, la educación ha cambiado el acento que ponía en el fomento de la reproducción de material por un enfoque hacia el desarrollo de habilidades de los estudiantes, que pueden manifestarse en la producción de respuestas o tareas que son más bien divergentes que convergentes, y más bien complejas que simples. (Ibid.)

Considero muy importante que el feedback con respecto al trabajo sea individual y personalizado. Pienso que es fundamental abordar las correcciones y observaciones para cada gimnasta desde sus capacidades físicas y emocionales. Todas las gimnastas son diferentes, por lo tanto tendrán distintos ritmos y formas de aprender. Adaptar las estrategias para enseñar e introducir el material de acuerdo a estas diferencias tomando en cuenta la personalidad de cada una, podría marcar una gran diferencia en el entendimiento del movimiento, como también en la comprensión del concepto detrás de este.

Este feedback debe establecer una relación positiva de parte de la gimnasta hacia el trabajo. La retroalimentación debe ser frecuente, oportuna y clara, evitando el negativismo y orientando a la gimnasta a entender con mayor claridad la finalidad de la actividad (Ibid.). De esta manera, la motivación por parte de la gimnasta hacia la investigación y reflexión sobre el movimiento será mayor y más gratificante.

Dedicar tiempo a discutir y explicar el material de forma personalizada, permitiría a las gimnastas acomodar o ajustar cada ejercicio y movimiento a sus propios cuerpos, resultando así en una experiencia individual para cada una. Esta experiencia podría ser una herramienta significativa para la construcción de una narrativa personal dentro cada rutina coreográfica.

Otra manera de incentivar a la gimnasta a que estudie en profundidad cada movimiento, es a través de la formulación de preguntas, motivando a la gimnasta a que encuentre las respuestas a partir de la exploración de los ejercicios, como por ejemplo descifrar el origen del movimiento y como este se resuelve. Además, me parece muy interesante que la gimnasta se formule nuevas preguntas a sí misma y de esta manera descubra nuevos caminos para alcanzar un mejor entendimiento de lo que está haciendo, como también

experimentar una comprensión emocional de cada acción.

En mi opinión, si la gimnasta encuentra un significado especial y particular para cada acción, el encontrar autenticidad en un movimiento pre-coreografiado sería más fácil.

En mi experiencia de práctica en el Club Manquehue, instintivamente utilicé el entregar a las gimnastas comentarios y correcciones personales a medida que las iba conociendo. En algunas ocasiones me quedé observando a mis estudiantes en sus entrenamientos de gimnasia, para así conocerlas más y tener conocimiento del trabajo que estaban haciendo como también de sus rutinas gimnásticas. Siempre tuve muy buena relación con las dos entrenadoras de gimnasia rítmica del Club Manquehue, por lo que el feedback no solo era entre las gimnastas y yo, sino que también hubo instancias de conversación junto con las entrenadoras, de esta manera ellas estaban al tanto de lo que pasaba en mi clase como yo también aprendía más de su quehacer gimnástico. Esto me permitió planificar de mejor manera mis clases y poder entregar correcciones, instrucciones y en general dirigir las clases de manera personalizada para cada estudiante. Trabajamos siempre en equipo y también rescato la forma en que me dirigí a ellas, el mensaje entregado constantemente fue pensado según la personalidad de cada una. Hoy en día, pienso que esta metodología fue de gran ayuda para las gimnastas en su desarrollo y aprendizaje de la danza.

5.3 Imaginería

La imaginería es la creación de un pensamiento, ya sea una imagen visual o una sensación; es “el uso de un lenguaje vivo o figurativo para representar objetos, acciones o ideas” (The Free Dictionary, s.a.). El crear una imagen puede ser ilusorio; el ser humano puede formular imágenes irreales y estas pueden ser más que solo algo visual: existen imágenes auditivas, kinestésicas, táctiles y gustativas, entre otras (Shone, 1988, pp. 5-6). Desde mi punto de vista, el potencial de una imagen va más allá de una foto bidimensional. La palabra imagen también evoca sentimientos y la percepción. Una foto es algo

concreto y “las imágenes son entidades etéreas que se producen en la mente” (Kosslyn, 1980, pp. 17-18).

Según Wilhelm Wundt, psicólogo, fisiólogo y filósofo alemán, fundador de la psicología experimental, “todos los procesos de pensamiento [son] acompañados por imágenes” (Ibid., p.1). Tengo la convicción de que con una imagen inmediatamente es posible traducir a nuestra propia psique e imaginación cualquier estímulo que se esté utilizando ya sea visual, sensorial o verbal. De esa manera, la imagen puede llegar a convertirse en algo profundamente personal para cada persona y puede evocar asociaciones inmediatas con nuestros pensamientos, emociones e historias personales. David Hartley, filósofo británico, expone que “las imágenes son los elementos de los cuales todo pensamiento está compuesto” (Ibid., p. 449).

En la danza, el uso de la imaginería es una gran herramienta para enseñar y aprender. Además “tiene un rol especial en el pensamiento creativo” (Ibid., p.473). A través de la imaginería es posible explorar movimientos y entender nuevos conceptos con gran facilidad y rapidez. La imaginería puede ser usada como estrategia para expresar, experimentar o desarrollar ideas de un modo físico a través de los sentidos y las emociones, ya que “el cuerpo y la mente se afectan constantemente el uno a la otra” (Franklin, 1996, p. 199). La creación de imágenes en la mente puede tener una gran influencia en el cuerpo, “una imagen fuertemente formada dará lugar a una respuesta emocional o a otras respuestas corporales” (Shone, 1988, p.6), como también en cambios de comportamiento (Ibid.). Incluso, la imaginería en la danza podría ser una herramienta muy interesante para crear un estado de ánimo particular frente a una tarea específica. Los bailarines son capaces de crear sólidas proyecciones de emociones solo mediante el uso de sus mentes y el tener claridad frente a una acción puede ayudar en ese proceso (Franklin, 1996, p. 212). En mi opinión, el uso eficaz de la imaginería es una habilidad que todos los bailarines tienen el potencial de utilizar, aunque a veces, esto puede ser algo que ellos desconocen.

El uso de la imaginería es el primer recurso que la mayoría de los profesores y/o coreógrafos utilizan para entregar material y frecuentemente es el primer recurso utilizado por muchos bailarines para entender y aprender ese material. En un proceso creativo, es muy importante que el coreógrafo y los bailarines puedan comunicarse entre ellos y entender la variedad de cualidades en los movimientos a trabajar (Ibid., p. 209). Pienso que ocurre lo mismo dentro de una sala de clases, el profesor y el estudiante deben comunicarse entre ellos con claridad y comprensión. El uso de la imaginería es un medio eficaz y de disponibilidad inmediata para intentar conseguir esto. "Algunos coreógrafos usan la imaginería como ingrediente clave en sus procesos creativos, otros sostienen que hay una sola imagen básica desde la cual se desarrolla el resto" (Ibid., p. 205).

En el contexto de mi práctica profesional, entregar una imagen para los movimientos de la clase fue definitivamente una estrategia de aprendizaje, pero ¿cómo usaron las gimnastas esta herramienta para crear un camino personal hacia el material?, ¿fueron las imágenes exactas entregadas por mi efectivas para todas las gimnastas? o ¿fueron mis sugerencias las que inspiraron a las estudiantes a encontrar asociaciones más personales con el material?

Me es muy difícil responder estas preguntas, ya que para ese entonces no tenía plena conciencia de esta gran estrategia de aprendizaje. La forma en que utilicé la imaginería para mi práctica profesional fue totalmente intuitiva, pero a pesar de esto, si logré apreciar cambios en las cualidades de movimientos de las gimnastas cuando les entregaba imágenes. También había una mejor comprensión del material si es que este era explicado por medio de la imaginería.

Lamentablemente no puedo saber de qué forma las gimnastas del Club Manquehue trabajaron la imaginería, pero si puedo responder las dos preguntas anteriores desde mi experiencia como bailarina.

Come mencioné anteriormente, en el año 2013 fui parte de la obra *Frontier* de la coreógrafa Eleesha Drennan. A partir de este proceso creativo, es que

comienzo a cuestionarme el concepto de autenticidad y es por esta razón que me parece pertinente utilizar experiencias personales acerca de este proceso para poder construir esta memoria.

En el proceso creativo de *Frontier*, la coreógrafa utilizó diferentes imágenes al momento de entregar los movimientos. A veces usaba sonidos, otras veces imágenes gráficas o nos invitaba a ponernos imaginariamente en situaciones específicas. Después de un tiempo se volvió instintivo en mí el explorar mi propia imaginación para buscar imágenes que correspondieran con los movimientos que Drennan no había explicado en detalle. Es muy interesante como la repetición y el tiempo aclara las cosas. Me tomó semanas entender finalmente algunas frases o movimientos específicos del trabajo y ser completamente capaz de asimilar las instrucciones verbales que la coreógrafa y el director de ensayo me entregaban. En otras instancias, fue muy sorprendente como una imagen completamente diferente a la entregada por la coreógrafa, le permitía a mi cuerpo expresar las intenciones de Drennan de forma más clara.

A veces una imagen sugerida por un coreógrafo o profesor es poco efectiva cuando se introduce por primera vez, pero después de semanas, meses o hasta años, repentinamente re-emerge desde lo más profundo de tu cerebro, llena de significado y totalmente clara en todas sus implicaciones. (Ibid., p. 200)

Además, la convicción con la que el bailarín es capaz de creer en una imagen, probablemente influirá en el grado que esta puede afectarle. Ronald Shone, economista y psicólogo escocés, especializado en hipnosis, afirma: “lo que es difícil, y una habilidad, es ser capaz de crear y mantener una imagen sólida” (Shone, 1988, p.6).

Luego de conversar con otros bailarines de la obra *Frontier*, supe que para la gran mayoría de ellos las imágenes entregadas por Drennan realmente resonaron en su imaginación y esas imágenes continuaron informando el movimiento todo el camino a lo largo del proceso, incluidas las funciones. Algunas imágenes fueron muy útiles en una primer instancia, cuando comenzamos a aprender los movimientos, pero luego estas imágenes

evolucionaron hacia alternativas que fueron bastante favorables para encontrar la cualidad correcta (para las exigencias de la coreógrafa) del movimiento.

Desde la raíz de una misma imagen cada bailarín encontró una manera individual para percibirla e interpretarla. Si miramos esta obra desde una perspectiva física, desde la forma, todos los bailarines ejecutaron exactamente los mismos movimientos pero cada uno los interpretó y bailó de una manera personal y particular.

Para el artista Eric Franklin “las imágenes que crea uno mismo tienen el efecto más poderoso” (Franklin, 1996, p. 200). Franklin es bailarín, coreógrafo y profesor, nació en Suiza y es fundador del Método Franklin. Este método utiliza la imaginación, embodiment (encarnar un movimiento) y diferentes técnicas de aprendizaje para crear cambios positivos y duraderos en el cuerpo y la mente (The International Franklin Method, s.a.). Concuerdo con la visión de Franklin respecto a que si uno genera una imagen propia respecto a algo, esta puede ser muy potente. También pienso que esto puede ser variable. Dentro de mi experiencia en el proceso creativo de Frontier, las imágenes entregadas por la coreógrafa me fueron muy provechosas y me entregaron información precisa para algunos movimientos, pero desde otra perspectiva, si pensamos en que cada vez que un coreógrafo da una imagen a un bailarín, el sistema nervioso de este escucha las palabras o ve la imagen y lo traduce a una nueva imagen, más personal y original dentro del cerebro. De esta manera, cada imagen sería una creación personalizada por el individuo.

Con respecto a las preguntas expuestas anteriormente, me parece muy interesante la utilización de la imaginación para incentivar a las gimnastas a que encuentren una forma personal de aprender y entender el material. Una imagen puede tener un gran potencial para permitirnos comunicar información no verbal y por lo tanto creo que es una gran ayuda para el desarrollo de la expresividad en gimnastas.

No siempre las imágenes entregadas por el profesor influenciarán de la misma manera a todos los estudiantes. En algunas ocasiones, ciertas imágenes permitirán a las gimnastas ponerse en situaciones familiares y cómodas o quizás asociarlas con experiencias personales anteriores, pero también puede ser todo lo contrario. El cómo encontrar este sentido de propiedad y autenticidad en el material siempre será diferente y creo que va a depender del movimiento mismo, como también de las diversas imágenes utilizadas.

6. Conclusiones

La gimnasia rítmica es un deporte que busca comunicar a través del movimiento. A primera vista pareciera ser una disciplina con muchas restricciones; hay que seguir reglas de un código de puntuación, todos los ejercicios están pre-establecidos y solo existe una forma específica de realizarlos. Sin embargo, a pesar de regirse por este estricto código y un sin fin de reglas, la gimnasia rítmica es un deporte que entrega bastante flexibilidad a la gimnasta cuando hablamos de expresividad y coreografía.

En este deporte, existe un lenguaje donde los ejercicios corporales se dividen en grupos según su cualidad y características (saltos, equilibrios y rotaciones), como también un vocabulario acrobático, esto quiere decir un grupo de ejercicios denominados “acrobáticos” utilizados para el trabajo de aparatos, por ejemplo, una voltereta mientras se lanza el balón. Este lenguaje está escrito en dibujos en el código y la gimnasta debe replicar esta forma, sin embargo, el camino para llegar a replicar la forma, la cualidad del movimiento, las transiciones entre cada uno y la expresividad y carácter de cada ejercicio será creación personal y original del entrenador o coreógrafo.

Como mencioné anteriormente, una de las grandes deficiencias de la gimnasia rítmica chilena es el trabajo de la expresividad. Esta gran falencia está relacionada con la falta de información y formación de profesionales dedicados a esta disciplina. Desde mi punto de vista, la mayor dificultad por parte de entrenadores chilenos es trabajar la expresividad como un ítem aparte. Creo que es muy beneficioso e interesante realizar ejercicios aislados, ya sea de improvisación o creación para desarrollar la expresividad en gimnastas, pero considero esencial trabajar la expresividad en todo momento, en todas las etapas del entrenamiento, ya que después es muy difícil para la gimnasta asociar el trabajo creativo y de expresión corporal con los ejercicios gimnásticos y sus rutinas.

Eso fue exactamente lo que pasó en mi práctica profesional en el Club Manquehue. Las estudiantes lograron grandes e importantes cambios en su

forma de expresar al momento de moverse, pero esto, únicamente en la clase de danza. Para ellas fue inmensamente difícil poder traspasar lo aprendido en mis clases a sus entrenamientos de gimnasia rítmica. Hay que tener en cuenta que mi trabajo en el Club Manquehue fue de cinco meses, quizás con más tiempo los resultados hubiesen sido otros, pero a pesar de eso y de que considero inmensamente beneficioso que las gimnastas tengan clases de danza, pienso que es importante re-plantearse la metodología de trabajo de una gimnasta e incorporar al entrenamiento no solo ejercicios de danza, sino que también metodologías de esta disciplina con respecto al trabajo de la expresividad.

En esta investigación planteo que la gimnasta encuentre autenticidad al momento de moverse con el fin de desarrollar y enriquecer su trabajo expresivo. Esto a través de tres metodologías utilizadas en la danza; la relación y comunicación entre el profesor y el estudiante, el estudio del movimiento y la imaginería.

Me parece de suma importancia la forma en que nosotros, los profesores, nos dirigimos y entregamos correcciones o indicaciones a nuestros estudiantes. Desde mi punto de vista y tomando en cuenta la búsqueda de la autenticidad, me parece fundamental que se promueva la individualidad en cada gimnasta y que se trabaje de acuerdo a sus capacidades tanto físicas como emocionales. De esta manera se pueden reforzar las cualidades individuales de cada una como también apoyar y mejorar sus debilidades.

El estudio del movimiento, que implica entenderlo y comprenderlo desde su raíz y esencia y saber exactamente qué es lo que el cuerpo está haciendo en relación a otros, al espacio y a uno mismo, es a mi parecer un elemento esencial dentro de la búsqueda de la autenticidad y propongo que una de las maneras más efectiva y didácticas de hacerlo es a través de la imaginería.

Este estudio sugiere que es posible encontrar un sentido de autenticidad y propiedad en un movimiento que no fue creado por uno mismo y que esta acción podría ser de gran ayuda para el trabajo expresivo de una gimnasta.

Esto, a través del entendimiento personal del trabajo, donde es imprescindible una relación positiva basada en la confianza y respeto mutuo entre el profesor y la gimnasta. Donde el profesor la guie a encontrar una asimilación física y honesta del material para que así ella genere una traducción veraz de esta.

Bibliografía

Butterworth, J. (2012) *Dance Studies*. London; New York: Routledge.

Canalda Llobet, A. (1998). *GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA: Teoría y práctica*. Barcelona: Paidotribo.

Carriquirry Chio, N. y Maffet Azócar, S. (2012). *Estrategias para el desarrollo de la expresividad en la formación en la gimnasia rítmica*. [Memoria de título]. Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación. Santiago de Chile.

Dutton, D. (2003) 'Authenticity in Art', *The Oxford Handbook of Aesthetics*. [en línea] Disponible en: <<http://www.denisdutton.com/authenticity.htm>> (Consulta: 23 septiembre 2015).

Dyson, C. (2008) 'The 'authentic dancer' as a tool for audience engagement'. En C. Stock (ed.), *Dance Dialogues: Conversations across cultures, artforms and practices, Proceedings of the 2008 World Dance Alliance Global Summit, Brisbane, 13 – 18 July*. QUT Creative Industries and Ausdance. [en línea] Disponible en: <http://ausdance.org.au/articles/details/the-authentic-dancer-as-a-tool-for-audience-engagement#toc-_authenticity_in_performance> (Consulta: 23 septiembre 2015).

Cita página 48: With historical precedents in theatre and post-modern dance, the 'real' or 'authentic' dancer is a performer who is able to connect via immediacy, engaging their audience not by illusion, but through a visceral connection of the everyday". Traducción mía.

Cita página 49: I'm in relation to you as the audience and once I acknowledge that, anything I do is authentic" Traducción mía.

Educarchile [s.a.]. *Feedback efectivo y evaluación progresiva*. [en línea] Disponible en: <<http://www.educarchile.cl/ech/pro/app/detalle?ID=217565>> (Consulta: 16 noviembre 2015).

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE (2015). *CÓDIGO DE PUNTUACIÓN 2013-2016 GIMNASIA RÍTMICA*. [en línea] Disponible en: <http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/rg/RG%20CoP%202013-2016_valid%201st%20%20January%202015_es_with%20marks.pdf> (Consulta: 10 septiembre 2015).

Franklin, E. (1997) *Dance imagery for technique and performance*. Champaign, Ill: Human Kinetics.

Cita página 56: "the body and mind constantly affect each other" Traducción mía.

Cita página 57: "Some choreographers use imagery as a key ingredient in their creative processes, others contend that there is just one basic image from which the rest develop" Traducción mía.

Cita página 58: "Sometimes an image suggested by a choreographer or a teacher has little effect when first introduced, but after weeks, months, or even years it suddenly re-emerges from the depth of your brain full of meaning and totally clear in all its implications" Traducción mía.

Cita página 59: "images that you create yourself have the most powerful effect" Traducción mía.

Huxley, M. y Witts, N. (Ed.). (2002). *The twentieth century performance reader*. London : Routledge.

International Gymnastics Federation [s.a.]. *Disciplines/Rhythmic*. [en línea] Disponible en: <<http://www.fig-gymnastics.com/site/page/view?id=424>> (Consulta: 24 septiembre 2015).

Kosslyn, S. (1980) *Image and Mind*. Cambridge, Massachusetts ; London: Harvard University Press.

Cita página 56: "images are ethereal entities that occur in the mind" Traducción mía.

Cita página 56: "all thought processes [are] accompanied by images" Traducción mía.

Cita página 56: "images are the elements from which all thought is composed" Traducción mía.

Cita página 56 : "has a special role in creative thinking" Traducción mía.

Lisitskaya, T. (1995). *Gimnasia Rítmica*. Barcelona: Paidotribo.

Magriel, P. (1948). *Isadora Duncan*. London : A. & C. Black.

Mitter, S. (1992) *System of rehearsal – Stanislavsky, Brecht, Grotowski and Brook*. London; New York: Rutledge.

Mudarra Perales, J. y Solana Sánchez, A. (2002) *Monitor Deportivo*. Editorial MAD.

Piaget, J. (1962). *Play, Dreams and Imitation in Childhood*. London: Routledge & Kegan Paul.

Preston-Dunlop, V. (1998) *Looking at dances: a choreological perspective on*

choreography. Verve Publishing.

Cita página 48: “the role is the person you have to become leaving behind the person you actually are”. Traducción mía.

Reyno Freundt, A. (2011). ‘Los contenidos de la expresión motriz y la gimnasia rítmica según la opinión de los profesores de educación física en Chile’, *Emás Revista Digital de Educación Física*. [en línea] Disponible en: <http://emasf.webcindario.com/Los_contenidos_de_la_expresion_motriz_y_la_gimnasia_ritmica.pdf> (Consulta: 15 octubre 2015).

Shawn, T. (1963). *Every little movement*. Brooklyn: Dance Horizon.

Shone, R. (1988) *Creative Visualization Using Imagery and Imagination for Self-Transformation*. Rochester, vermont: Destiny Books.

Cita página 56: “a strongly formed image will lead to an emotional response or some other bodily responses” Traducción mía.

Cita página 58: “what is hard, and a skill, is to be able to create and hold a strong image” Traducción mía.

Stanislavski, C. (1981) *Creating a role*. London: Eyre Methuen. “in the language of an actor, to *know* is synonymus with to *fee*”. Traducción mía.

Taylor, C. (1991) *The Ethics of Authenticity*. Canadian Broadcasting Corporation: United Stated of America.

Cita página 47: “each person think self-responsibly for him or herself”. Traducción mía.

The Free Dictionary [s.a.]. *Authenticity*. [en línea] Disponible en: <<http://www.thefreedictionary.com/authenticity>> (Consulta: 19 octubre 2015).

The Free Dictionary [s.a.]. *Authenticity (art)*. [en línea] Disponible en: <[http://encyclopedia.thefreedictionary.com/Authenticity+\(art\)](http://encyclopedia.thefreedictionary.com/Authenticity+(art))> (Consulta: 19 octubre 2015).

The Free Dictionary [s.a.]. *Imagery*. [en línea] Disponible en: <<http://www.thefreedictionary.com/imagery>> (Consulta: 30 noviembre 2015). “the use of vivid or figurative language to represent objects, actions, or ideas” Traducción mía.

The Free Dictionary [s.a.]. *Feedback*. [en línea] Disponible en: <<http://es.thefreedictionary.com/feedback>> (Consulta: 13 noviembre 2015).

The International Franklin Method [s.a.]. About the Franklin Method. [en línea]

Disponible en: <<http://franklinmethod.com/about>> (Consulta: 03 diciembre 2015).

The Jaques-Dalcroze institute [s.a.]. *What is eurhythmics?* [en línea] Disponible en: <<http://www.dalcroze.ch/what-is-eurhythmics/>> (Consulta: 23 noviembre 2015).

Tomich, V. (2002) 'Being (and doing) in the body', en Mertz, A. (ed.). *The body can speak: essays on creative movement education with emphasis on dance and drama*. Carbondale: Southern Illinois University Press, pp. 79 – 87.

Anexos

Anexo 1: Encuesta a entrenadoras de gimnasia rítmica chilenas

Esta encuesta es parte de la memoria de título “Estrategias para el desarrollo de la expresividad en la formación en la gimnasia rítmica” de Natalia Carriquirry y Stephanie Maffet. Se anexa la encuesta original.

Cuestionario: Juicio de Expertos

I. – Nombre: Alda EcheGARAY

Club o Institución: Club deportivo Manquehue

1.- En la planificación de su entrenamiento, ¿Cuál es la distribución de las actividades a realizar?

Calentamiento

Barra

Diagonales

Pre acrobáticos

Implementos

Series

Fuerza abdominal y dependiendo de la época del año Fuerza de piernas y brazos.

2.- Dentro de los aspectos evaluativos, (D1 – D2 – Ejecución - Artístico) ¿Cuál consideras que es el más importante a trabajar? ¿Por qué?

Ejecución y D2

La ejecución corporal correcta, como con implementos es la Base para una serie competitiva, siempre buscando la perfección.

3.- ¿Dedicas algún tiempo del entrenamiento para trabajar el desarrollo de la expresividad en tus gimnastas?

Dentro de el tiempo dedicado a la Danza, 2 veces por semana y dependiendo el periodo del año, se preparan coreografías de diferentes tipos de danzas buscando la expresión y diferentes intensidades de movimientos.

4.- Si tu respuesta anterior fue si, ¿Cuánto tiempo le dedicas?

2 veces por semana, 50 minutos.

5.- ¿Qué tipo de actividades utilizas para trabajar el desarrollo de la expresividad en las gimnastas?

Diferentes estilos de Danza, tango, hip-hop, etc.

II.- Nombre: Catalina Magnere Neira

Club o Institución: Colegio Mariano

1.- En la planificación de su entrenamiento, ¿Cuál es la distribución de las actividades a realizar?

Calentamiento general y específico, trabajo de dificultades a manos libres, trabajo con implementos, revisión de series.

2.- Dentro de los aspectos evaluativos, (D1 – D2 – Ejecución - Artístico) ¿Cuál consideras que es el más importante a trabajar? ¿Por qué?

Todos son igualmente importantes... todos son parte de un mismo trabajo.

3.- ¿Dedicas algún tiempo del entrenamiento para trabajar el desarrollo de la expresividad en tus gimnastas?

Este aspecto es muy importante, pero por falta de tiempo no puedo realizarlo en forma especial.

4.- Si tu respuesta anterior fue si, ¿Cuánto tiempo le dedicas?

5.- ¿Qué tipo de actividades utilizas para trabajar el desarrollo de la expresividad en las gimnastas?

Ver videos, mirarse al espejo, grabar parte de sus trabajos (que ellas mismas se vean en acción).

III.- Nombre: Ivania Reyes Noguera

Club o Institución: Ciudad deportiva Iván Zamorano

1.- En la planificación de su entrenamiento, ¿Cuál es la distribución de las actividades a realizar?

-trote, calentamiento tren superior e inferior (importante para sacar flexibilidad), Juegos funcionales (saltos, equilibrios, giro, etc.), Manos libres, implemento, Elongación y abdominales final

2.- Dentro de los aspectos evaluativos, (D1 – D2 – Ejecución - Artístico) ¿Cuál consideras que es el más importante a trabajar? ¿Por qué?

La verdad, todos son un complemento, ninguno es mas importante que otro por qué no se saca nada teniendo una gimnasta buena corporalmente pero con implemento es un desastre sumándole que no tiene expresividad para ejecutar un esquema.

3.- ¿Dedicas algún tiempo del entrenamiento para trabajar el desarrollo de la expresividad en tus gimnastas?

Si, coloco diferentes tipos de música y ritmos y las dejo que se muevan a su antojo o les doy una orden diciéndoles música triste o alegre, intérpretenla.

4.- Si tu respuesta anterior fue si, ¿Cuánto tiempo le dedicas?

Más menos 15 min.

5.- ¿Qué tipo de actividades utilizas para trabajar el desarrollo de la expresividad en las gimnastas?

Generalmente les digo que inventen un esquema con diferentes motivos como por ejemplo personifique un payaso o una bailarina de ballet, etc., siempre con música de fondo acorde a la idea guía elegida.

IV.- Nombre: Catalina Retamal

Club o Institución: Colegio Institución Teresiana

1.- En la planificación de su entrenamiento, ¿Cuál es la distribución de las actividades a realizar?

Calentamiento general, flexibilidad, esquemas. (En ese orden)

2.- Dentro de los aspectos evaluativos, (D1 – D2 – Ejecución - Artístico) ¿Cuál consideras que es el más importante a trabajar? ¿Por qué?

Ejecución, porque no importa cuan espectacular sea la gimnasta en todos los otros aspectos evaluativos, si tiene una mala ejecución, los descuentos son mas significativos que en los otros aspectos.

3.- ¿Dedicas algún tiempo del entrenamiento para trabajar el desarrollo de la expresividad en tus gimnastas?

No específicamente

4.- Si tu respuesta anterior fue si, ¿Cuánto tiempo le dedicas?

5.- ¿Qué tipo de actividades utilizas para trabajar el desarrollo de la expresividad en las gimnastas?

V.- Nombre: Jessica Alvarez

Club o Institución: Escuela Padre Alberto Hurtado C.

1.- En la planificación de su entrenamiento, ¿Cuál es la distribución de las actividades a realizar?

Un poco de trote, flexibilidad, según los días de entrenamientos a la semana, barra, centro y diagonales, creación y trabajo e series, y por ultimo preparación física.

2.- Dentro de los aspectos evaluativos, (D1 – D2 – Ejecución - Artístico) ¿Cuál consideras que es el más importante a trabajar? ¿Por qué?

Ejecución y Artístico.

3.- ¿Dedicas algún tiempo del entrenamiento para trabajar el desarrollo de la expresividad en tus gimnastas?

A principio de año.

4.- Si tu respuesta anterior fue si, ¿Cuánto tiempo le dedicas?

Unos cinco a diez minutos (a principio de año).

5.- ¿Qué tipo de actividades utilizas para trabajar el desarrollo de la expresividad en las gimnastas?

Juegos.

VI.- Nombre: Carla Chavarría Rojas

Club o Institución: Universidad de la Frontera Temuco

1.- En la planificación de su entrenamiento, ¿Cuál es la distribución de las actividades a realizar?

Trote. Flexibilidad. Trabajo barra, técnica corporal, técnica de aparatos, series en cuartos, y enteros. Finalizo con flexibilidad.

2.- Dentro de los aspectos evaluativos, (D1 – D2 – Ejecución - Artístico) ¿Cuál consideras que es el más importante a trabajar? ¿Por qué?

En este minuto lo que define mas una competencia es el valor artístico. Sin embargo, todos los ámbitos son importantes.

3.- ¿Dedicas algún tiempo del entrenamiento para trabajar el desarrollo de la expresividad en tus gimnastas?

No soy entrenadora en ese minuto.
Pero dentro de la fase de calentamiento y en el trabajo de barra se trabaja la expresión corporal.

4.- Si tu respuesta anterior fue si, ¿Cuánto tiempo le dedicas?

Una hora

5.- ¿Qué tipo de actividades utilizas para trabajar el desarrollo de la expresividad en las gimnastas?

Trabajo corporal con diferentes intensidades de músicas, trabajo frente a espejos. Desarrollo de creatividad individual de acuerdo a creaciones propias de las gimnastas.

VII.- Nombre: María Angélica Aqueveque Vargas

Club o Institución: Instituto Chacabuco de Los Andes

1.- En la planificación de su entrenamiento, ¿Cuál es la distribución de las actividades a realizar?

Calentamiento simple, ballet, flexibilidad, técnica corporal, implementos o series

2.- Dentro de los aspectos evaluativos, (D1 – D2 – Ejecución - Artístico) ¿Cuál consideras que es el más importante a trabajar? ¿Por qué?

Todos. Una serie se compone de todo y un punto bajo pierdes una competencia

3.- ¿Dedicas algún tiempo del entrenamiento para trabajar el desarrollo de la expresividad en tus gimnastas?

Si en el tiempo de ballet

4.- Si tu respuesta anterior fue si, ¿Cuánto tiempo le dedicas?

Media hora

5.- ¿Qué tipo de actividades utilizas para trabajar el desarrollo de la expresividad en las gimnastas?

Baile actual (reguetón por ej.) expresión corporal, videos, películas de danza

VIII.- Nombre: Laura Jeldes

Club o Institución: Colegio Sagrado Corazón

1.- En la planificación de su entrenamiento, ¿Cuál es la distribución de las actividades a realizar?

Depende mucho del período del año en el que estamos. De las 3 horas que tengo para entrenar:

1 hora de calentamiento (flexibilidad)

1 hora y media desarrollo y/o pasadas de esquemas.

30 minutos para abdominales, dorsales

2.- Dentro de los aspectos evaluativos, (D1 – D2 – Ejecución - Artístico) ¿Cuál consideras que es el más importante a trabajar? ¿Por qué?

Es difícil la respuesta, ya que todos los aspectos son importantes. Cuando son niñas creo que d1 y ejecución y así tiene una buena nasa, y cuando son más grandes deben trabajar d2 y el artístico, y así completar todo lo que se necesita para tener una buena gimnasta.

3.- ¿Dedicas algún tiempo del entrenamiento para trabajar el desarrollo de la expresividad en tus gimnastas?

Si

4.- Si tu respuesta anterior fue si, ¿Cuánto tiempo le dedicas?

10 minutos

5.- ¿Qué tipo de actividades utilizas para trabajar el desarrollo de la expresividad en las gimnastas?

Pongo canciones de moda y las hago bailar de una en frente de todas sus compañeras, o también pongo canciones al azar y deben realizar gestos, si es una canción alegre (hacer movimientos alegres), si la canción es lenta o triste (realizar movimientos tristes)

IX.- Nombre: Daniela Paredes

Club o Institución: Institución Teresiana

1.- En la planificación de su entrenamiento, ¿Cuál es la distribución de las actividades a realizar?

Calentamiento, elongación brazos, piernas y luego espalda. Después veo saltos y al final esquemas. Dependiendo de la época del año.

2.- Dentro de los aspectos evaluativos, (D1 – D2 – Ejecución - Artístico) ¿Cuál consideras que es el más importante a trabajar? ¿Por qué?

Ejecución, ya que es la base de la gimnasia

3.- ¿Dedicas algún tiempo del entrenamiento para trabajar el desarrollo de la expresividad en tus gimnastas?

No

4.- Si tu respuesta anterior fue si, ¿Cuánto tiempo le dedicas?

5.- ¿Qué tipo de actividades utilizas para trabajar el desarrollo de la expresividad en las gimnastas?

X.- Nombre: Verónica Ramírez Cruz

Club o Institución: Aurora de Chile

1.- En la planificación de su entrenamiento, ¿Cuál es la distribución de las actividades a realizar?

Calentamiento general, calentamiento específico, realización de trabajos prácticos, repaso de series y soltura

2.- Dentro de los aspectos evaluativos, (D1 – D2 – Ejecución - Artístico) ¿Cuál consideras que es el más importante a trabajar? ¿Por qué?

D1 y ejecución, es lo que se ve en la serie, el trabajo de manipulación se trabaja constante.

3.- ¿Dedicas algún tiempo del entrenamiento para trabajar el desarrollo de la expresividad en tus gimnastas?

Si

4.- Si tu respuesta anterior fue si, ¿Cuánto tiempo le dedicas?

Tres veces por semana

5.- ¿Qué tipo de actividades utilizas para trabajar el desarrollo de la expresividad en las gimnastas?

Música, baile entretenido, trabajo en grupo e individuales.

XI.- Nombre: Sandra Campoyantes Robles

Club o Institución: Instituto Inmaculada Concepción

1.- En la planificación de su entrenamiento, ¿Cuál es la distribución de las actividades a realizar?

Calentamiento (desplazamiento y trabajo de flexibilidad), creación y ensayo de series.

2.- Dentro de los aspectos evaluativos, (D1 – D2 – Ejecución - Artístico) ¿Cuál consideras que es el más importante a trabajar? ¿Por qué?

Ejecución, porque si no esta bien ejecutada la dificultad no sirve de mucho un buen manejo y se ve mal también.

3.- ¿Dedicas algún tiempo del entrenamiento para trabajar el desarrollo de la expresividad en tus gimnastas?

No

4.- Si tu respuesta anterior fue si, ¿Cuánto tiempo le dedicas?

5.- ¿Qué tipo de actividades utilizas para trabajar el desarrollo de la expresividad en las gimnastas?

XII.- Nombre: Roció Alvarado Rojas

Club o Institución: Colegio María Auxiliadora Valdivia

1.- En la planificación de su entrenamiento, ¿Cuál es la distribución de las actividades a realizar?

Dentro de las 4 horas a la semana de entrenamiento, se trabaja calentamiento con música (trote, rodillas al pecho, chassé, galopa lateral etc.) elongación específica de GRD, tristemente no se puede trabajar mucho a técnica sin embargo se distribuye el tiempo de tal manera que se pueda practicar saltos, giros, equilibrios y flexibilidades. Los tres primeros meses se realiza un trabajo de preparación física mezclado con ejercicios de GCO.

Lamentablemente en el colegio dan muy pocas horas de gimnasia rítmica y hay que distribuir los tiempos para lograr trabajar de todo un poco.

2.- Dentro de los aspectos evaluativos, (D1 – D2 – Ejecución - Artístico) ¿Cuál consideras que es el más importante a trabajar? ¿Por qué?

Es muy difícil discriminar uno de otro, considero todos muy importantes, sin embargo debo acotar uno ya que me lo están preguntando. Considero que ejecución tiene un valor importante pero no es lo más importante. La gimnasia rítmica es un deporte que se caracteriza por su técnica, he ahí la importancia del valor que se le debe dar a la ejecución de un ejercicio ya que en Chile por lo general se ve en los campeonatos muy malas notas donde la niña por muy bien que lo haga no supera nota 50 pero eso muchas veces tiene que ver con los límites que los mismos jueces le dan a los campeonatos. Se debe trabajar muy bien la ejecución de lo contrario el ejercicio será mal evaluado.

3.- ¿Dedicas algún tiempo del entrenamiento para trabajar el desarrollo de la expresividad en tus gimnastas?

El calentamiento es con música y se logra trabajar unos minutos pero no es mucho, cuando las niñas entrenan sus rutinas se trabaja de acuerdo a la música y al implemento pero solo en esos casos.

4.- Si tu respuesta anterior fue si, ¿Cuánto tiempo le dedicas?

5.- ¿Qué tipo de actividades utilizas para trabajar el desarrollo de la expresividad en las gimnastas?

El calentamiento con música muchas veces se logra trabajar expresividad pero no en su totalidad

XIII.- Nombre: Pía Canales Núñez

Club o Institución: Colegio La Fuente

1.- En la planificación de su entrenamiento, ¿Cuál es la distribución de las actividades a realizar?

Con una sesión a la semana la cual tiene una duración de 1 hora 30 minutos, las niñas realizan un calentamiento general de 15 min, luego 30 min de trabajo de flexibilidad, 30 min de elementos técnicos y 15 de coreográfico, priorizando el tiempo en periodos de coreografías a 1 hora.

2.- Dentro de los aspectos evaluativos, (D1 – D2 – Ejecución - Artístico) ¿Cuál consideras que es el más importante a trabajar? ¿Por qué?

En el nivel en el que me desempeño priorizo el trabajo de ejecución, debido al poco desarrollo de habilidades que consiguen las niñas (tiempo de trabajo)

3.- ¿Dedicas algún tiempo del entrenamiento para trabajar el desarrollo de la expresividad en tus gimnastas?

Por el tiempo y las edades de esta, no, ya que apenas logran madurar la rutina.

4.- Si tu respuesta anterior fue si, ¿Cuánto tiempo le dedicas?

5.- ¿Qué tipo de actividades utilizas para trabajar el desarrollo de la expresividad en las gimnastas?

XIV.- Nombre: Mackarena Moldenahuer Vera

Club o Institución: Club Deportivo escolar Cahuala Chiloé

1.- En la planificación de su entrenamiento, ¿Cuál es la distribución de las actividades a realizar?

Depende de la planificación del entrenamiento y para que nos estemos preparando, pero en lo general es un calentamiento guiado y programado luego entrenamiento de dificultades y corrección de la ejecución luego implementos cada niña con lo que hace en el caso de los grupales entrenan juntas. Y algunos son solo de capacidad anaeróbica y aeróbica y flexibilidad al máximo.

2.- Dentro de los aspectos evaluativos, (D1 – D2 – Ejecución - Artístico) ¿Cuál consideras que es el más importante a trabajar? ¿Por qué?

Eso es difícil de responder pero te diría que en lo que más nos descuentan es la ejecución y también en sacar dificultades que han cambiado y que se deben poner por código.

3.- ¿Dedicas algún tiempo del entrenamiento para trabajar el desarrollo de la expresividad en tus gimnastas?

Si en sala de espejos aunque este año en particular no lo hemos hecho muy seguido

4.- Si tu respuesta anterior fue si, ¿Cuánto tiempo le dedicas?

Depende del quehacer pero en general poco.

5.- ¿Qué tipo de actividades utilizas para trabajar el desarrollo de la expresividad en las gimnastas?

En parejas y en forma individual con “el se me cayó pero no importa” (trabajo psicológico) y en espejo donde ellas pueden ver sus caras de concentración versus la que deben llevar al realizar el esquema a evaluar, aunque pienso que hay poco material para realizar actividades o no lo conozco.

XV.- Nombre: Matilde García

Club o Institución:

1.- En la planificación de su entrenamiento, ¿Cuál es la distribución de las actividades a realizar?

- Calentamiento
- Centro- D1 – Ejecución
- Artístico
- Rutinas y música
- Prep. Física

2.- Dentro de los aspectos evaluativos, (D1 – D2 – Ejecución - Artístico) ¿Cuál consideras que es el más importante a trabajar? ¿Por qué?

Ejecución: se debe preparar primero la técnica corporal, porque facilita todo el trabajo de D1 y artístico

3.- ¿Dedicas algún tiempo del entrenamiento para trabajar el desarrollo de la expresividad en tus gimnastas?

Escasamente, no hay tiempo

4.- Si tu respuesta anterior fue si, ¿Cuánto tiempo le dedicas?

5.- ¿Qué tipo de actividades utilizas para trabajar el desarrollo de la expresividad en las gimnastas?