

La gimnasia rítmica: una propuesta didáctica en primaria sobre coeducación

Rhythmic gymnastics: a didactic proposal for coeducation in primary school

María José Inglés Martos¹
Maria Isabel Cifo Izquierdo²
Antonio Luis Quiñonero Martínez³

¹ ISEN Centro Universitario. Facultad adscrita a la Universidad de Murcia <https://orcid.org/0009-0009-4332-4615>
mariajose.inglesm@um.es

² Universidad de Granada <https://orcid.org/0000-0003-4356-7915> mariaisabel.cifo@ugr.es

³ ISEN Centro Universitario. Facultad adscrita a la Universidad de Murcia. <https://orcid.org/0009-0007-3418-3449>
antonioluis.quinonero@um.es

Resumen

La gimnasia rítmica puede ser un buen escenario para trabajar los saberes básicos de forma transversal y fomentar una coeducación libre de estereotipos de género. Por ello, se diseñó, llevó a cabo y evaluó una experiencia con juegos y/o actividades físico-deportivas basadas en la gimnasia rítmica, con un grupo de 27 estudiantes de 5º de Educación Primaria, 12 chicas y 15 chicos. Se llevaron a cabo seis sesiones, una de iniciación, otra de desarrollo y una final de representación artística. Tras cada sesión se evaluó el proceso de enseñanza y la acción docente mediante un registro anecdótico, considerando el trabajo coeducativo, la participación del alumnado, el grado de consecución de los objetivos de aprendizaje, la gestión del aula, la utilización de recursos, etc. Se desarrollaron las habilidades motrices y la expresión corporal a través de la gimnasia rítmica. Además, se observó un aumento de la participación y motivación del alumnado que manifestó su malestar y rechazo inicial hacia el contenido de la gimnasia rítmica. El docente debe considerar el diseño e implementación de los juegos y/o actividades de gimnasia rítmica para favorecer la coeducación, dejando atrás los prejuicios y la toma de conciencia de las posibilidades de desarrollo motor, social, afectivo y cognitivo que ofrece su práctica.

Palabras clave: educación primaria; educación física; gimnasia rítmica; género; coeducación.

Abstract

Rhythmic gymnastics can be a good setting to work on basic knowledge in a transversal way and to promote co-education free of gender stereotypes. For this reason, an experience with games and/or physical-sports activities based on rhythmic gymnastics was designed, carried out and evaluated, with a group of 27 students from 5th grade of Primary Education, 12 girls and 15 boys. Six sessions were carried out, one for initiation, another for development and a final artistic

representation. After each session, the teaching process and the teaching action were evaluated through an anecdotal record, considering the co-educational work, the participation of the students, the degree of achievement of the learning objectives, classroom management, the use of resources, etc. Motor skills and body expression were developed through rhythmic gymnastics. In addition, an increase in the participation and motivation of the students was observed, who expressed their discomfort and initial rejection towards the content of rhythmic gymnastics. Teachers should consider the design and implementation of rhythmic gymnastics games and/or activities to promote co-education, leaving behind prejudices and raising awareness of the possibilities for motor, social, emotional and cognitive development that its practice offers.

Keywords: primary education, physical education, rhythmic gymnastics, gender, coeducation.

Introducción

Desde diferentes enfoques, el deporte ha estado muy presente en el área de Educación Física de Educación Primaria. La significatividad de dominar un deporte ha ido desapareciendo con el tiempo, hasta el punto de que, hoy en día, el currículo busca que el alumnado atienda a otros aspectos, como la resolución de problemas en situaciones motrices, desarrollando de manera integral capacidades de carácter cognitivo y motor, pero también de tipo afectivo-motivacionales, de relaciones interpersonales y de inserción social (Domínguez, 2021; Opstoel et al., 2020). En definitiva, los saberes básicos se van adaptando y actualizando a las nuevas generaciones, y por ello es también conveniente innovar y proponer actividades físico-deportivas basadas en variedad de deportes, que converjan en un entorno de coeducación (Lentillon & Roure, 2019; Martínez et al., 2023).

La Educación Física actual debe preparar al alumnado para afrontar una serie de retos fundamentales, que abordan el conocimiento de la propia corporalidad, el acercamiento a manifestaciones culturales de carácter motor o el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices (Real Decreto 157/2022). Para la correcta adquisición de los contenidos de la asignatura, el docente debe plantear numerosas situaciones de aprendizaje, teniendo en cuenta dos ejes fundamentales: el cuerpo y el movimiento, siendo el movimiento un recurso que se recomienda desarrollar en las distintas situaciones de aprendizaje, que integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias (Barker et al., 2020) y deberán enfocarse desde diferentes bloques de saberes, evitando centrarse en uno de manera exclusiva (Ley Orgánica 3/2020).

De este modo, la gimnasia rítmica podría ser un buen medio para trabajar tanto los saberes básicos referidos a la toma de decisiones, esquema corporal, capacidades físicas básicas, habilidades y destrezas motrices básicas, como las manifestaciones de la cultura motriz, como parte relevante

del patrimonio cultural, expresivo y artístico (Echeverría et al., 2021; Gamonales et al., 2019; Llopis, 2000; Meirone & Reyno, 2022).

Tal y como se indica en el Real Decreto 157/2022, la competencia 2 en Educación Física implica *adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices*. Además, se insta a hacerlo desde una amplia variedad de juegos deportivos como, por ejemplo, de invasión, de red y muro, de campo y bate, de blanco y diana, de lucha o de carácter individual. En este sentido, la gimnasia rítmica destaca por ser un deporte individual que puede ser practicado en la modalidad de grupos, permitiendo así fomentar tanto la autonomía como la cooperación. A su vez, el currículo señala en la competencia 4, *reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz*, lo que implica construir la identidad personal y social desde una práctica vivenciada, como en el deporte de la gimnasia rítmica. Por lo tanto, se puede introducir la gimnasia rítmica mediante actividades físicas-deportivas en la etapa de Educación Primaria como medio para el desenvolvimiento humano en la expresión corporal y las habilidades motrices, garantizando la educación integral.

Además, no solo se debe garantizar el desarrollo de la competencia motriz a partir de un enfoque de educación integral, sino que también se debe integrar en el diseño e intervención de la Educación Física el trabajo desde la perspectiva de género. Considerando la normativa, así se contempla en el área a través de la adquisición de las competencias específicas 1, 3 y 4, y específicamente en el trabajo del *Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices*. En este sentido, los juegos y/o actividades físico-deportivas de gimnasia rítmica, pueden ser un buen contexto para trabajar los saberes básicos del mencionado bloque, en relación con el desarrollo de conductas positivas en igualdad de género, con independencia del ciclo en el que se trabaje.

Echeverría et al. (2021), describen la gimnasia rítmica como un deporte que engloba artes escénicas, danza y ejercicios. Se caracteriza por el uso de aparatos (cuerda, pelota, aro, mazas y cinta), con soporte musical (Gamonales et al., 2019). Además, permite el desarrollo de la percepción corporal y espacio-temporal (Meirone & Reyno, 2022), así como los referidos a las habilidades motrices, como desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, etc. (Llopis, 2000). En este sentido, sería un buen medio para trabajo de los saberes básicos en Educación Física.

De acuerdo con los saberes básicos del currículo en Educación Primaria, a través de las actividades físico-deportivas de la gimnasia rítmica se pueden desarrollar todas las habilidades motrices básicas, con o sin móvil, que, como indican Zagalaz et al. (2014), son un conjunto de movimientos elementales, apoyados en las capacidades perceptivo-motrices (corporales y espacio-temporales), así como en el uso de móviles haciendo partícipes a los compañeros. Siguiendo a Ureña et al. (2006), se clasifican en habilidades motrices que precisan del dominio y control del propio cuerpo (saltos, giros y desplazamientos) o de algún móvil (lanzamientos, recepciones y botes), así como

las habilidades genéricas, que suponen una perfección de las básicas hacia el manejo de móviles y movimientos de tipo deportivo.

La gimnasia rítmica como deporte institucionalizado no presenta restricciones de género, sin embargo, siguen existiendo prejuicios sociales vinculados a los estereotipos de género que asocia su práctica al género femenino (Cambiella & Martínez, 2020). Principalmente, este hecho se debe a que originalmente la gimnasia rítmica fue un deporte creado para mujeres, motivo por el que se ha asociado su práctica al género femenino (Meirone & Reyno, 2022).

En la actualidad, socialmente se sigue manteniendo dicho estereotipo. Según Granda et al. (2018), aún queda mucho trabajo por realizar en igualdad de género y coeducación, ya que en este siglo siguen existiendo estereotipos de género asociados a la práctica de actividad física y deportes, tanto en jóvenes como adultos, independientemente del ámbito en el que sea considerado.

Cambiella y Martínez (2020) señalan que en España se trató de impulsar la práctica de gimnasia rítmica masculina desde el año 2005, a través de competiciones mixtas (en la misma modalidad) a falta de un reglamento oficial que debía ser expedido por la Federación Internacional de Gimnasia (FIG). Sin embargo, siguiendo a estas autoras, la FIG no consideró en su momento y aún sigue sin considerar y regular la modalidad masculina en la gimnasia rítmica, aludiendo a la gimnasia japonesa para dar cabida a la participación masculina. Ante este posicionamiento, la Real Federación Española de Gimnasia (RFEG) decidió seguir la misma línea, pero posteriormente se desmarcaron de la FIG, organizando en 2009 el primer Campeonato de España de Gimnasia Rítmica masculina. Por este motivo, se podría considerar que España es uno de los países pioneros en impulsar y visibilizar esta disciplina en la modalidad masculina. Partiendo de que la modalidad masculina tampoco es considerada en los Juegos Olímpicos y, por tanto, también se limita su visibilidad, como apuntan Meirone y Reyno (2022), es preciso promocionarla desde las escuelas, clubes, federaciones nacionales e internacionales, pues no es solo una cuestión del reglamento, sino una construcción social, de una sociedad patriarcal que establece roles de género y, en este caso, que segrega y discrimina a los chicos del mundo de la gimnasia rítmica (Cambiella & Martínez, 2020; Reyno & Meirone, 2024).

Para enfrentar esta construcción social, resulta clave su enseñanza y práctica en el ámbito educativo, libre de estereotipos de género y sexo (Meirone & Reyno, 2022). En este sentido, Garaizabal y González (2020) señalan que a través de la Educación Física se pueden llevar a cabo propuestas encaminadas a la sensibilización y a la disminución de la desigualdad de género. Para ello, las autoras recomiendan actividades reflexivas, actividades cooperativas, agrupaciones mixtas, entre otras. En línea con lo comentado anteriormente, los docentes deben orientar sus propuestas motrices hacia la coeducación para fomentar la igualdad y el respeto, y eliminar las actitudes sexistas (Granda et al., 2018).

Para que los docentes desarrollen una Educación Física coeducativa, Garaizabal y González (2020) proponen: 1) hacer uso de un lenguaje no discriminatorio; 2) llevar a cabo reflexiones sobre las

actitudes, creencias y relaciones del grupo; 3) establecer una vinculación curricular; y 4) considerar los tipos de agrupaciones. Se recomiendan las agrupaciones mixtas para favorecer la coeducación. Ello puede estar fundamentado en las diferencias de nivel de competencia motriz en el alumnado en función del contenido motor o saber básico a trabajar (Papí et al., 2021). En este sentido, Arias et al. (2021) demuestran que las chicas prefieren las prácticas de expresión corporal en Educación Física a diferencia de los chicos. Por ello, resultaría clave establecer grupos mixtos y heterogéneos en el trabajo de la gimnasia rítmica, no solo para favorecer la coeducación sino para atender a los distintos niveles de competencia motriz. Además, realizar un planteamiento pedagógico basado en el aprendizaje cooperativo, permitiría que el alumnado aprendiera con, de y sus pares (Fernández, 2017), de ahí la importancia de evitar la organización del alumnado en grupos homogéneos (Ortuondo et al., 2023).

Por todo ello, se propuso diseñar, poner en práctica y evaluar una propuesta motriz de gimnasia rítmica para el desarrollo de la expresión corporal, las habilidades motrices y la coeducación en Educación Primaria.

Descripción de la experiencia

El diseño de esta experiencia se basó en una investigación cualitativa de estudio de caso. El enfoque de la investigación fue socio-crítico, lo que permitió conocer la realidad del grupo y establecer mejoras futuras (McMillan & Schumacher, 2005).

Esta experiencia se realizó con 27 participantes (12 chicas y 15 chicos) con edades comprendidas entre los 10 y 11 años. Concretamente, con un grupo de 5º de Primaria de un centro público ubicado en la comarca de Cartagena.

El alumnado participó en seis sesiones de juegos y actividades físico-deportivas basadas en la gimnasia rítmica. En primer lugar, la iniciación en este deporte se planteó desde un enfoque adaptado a las condiciones en las que se desarrolló la propuesta, atendiendo a la introducción de los aspectos técnicos y tácticos desde un punto de vista educativo, alejado de la rigurosidad del deporte competitivo. En segundo lugar, desde un enfoque activo en el que el alumnado se tenía que ayudar, con base en la información previa dada por el docente sobre consignas, técnicas y normas de la gimnasia rítmica (Echeverría et al., 2021).

Cada una de las sesiones siguió un orden para trabajar progresivamente los saberes básicos, de menor a mayor dificultad, con una estructura dividida en tres partes: inicial, principal y final.

Propuesta de intervención

En primer lugar, la vinculación curricular (Tablas 1 a 4) se desarrolla atendiendo a los objetivos de etapa especificados en el artículo 7 del Real Decreto 157/2022, las competencias clave definidas por el Consejo Europeo (2018), así como las competencias específicas y saberes básicos expuestos en el Decreto 209/2022, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

Tabla 1. Vinculación de las sesiones con los objetivos de Educación Primaria.

Objetivos de etapa	Descripción
b	La sesión de familiarización con la gimnasia rítmica busca conocer y desarrollar los contenidos específicos del deporte de manera individual con iniciativa y esfuerzo por parte del alumnado. Conforme se avanza en las sesiones, resulta necesario el trabajo en equipo hasta la realización de una representación final con soporte musical, lo que implica actitudes de confianza, iniciativa y creatividad.
k	Se hace alusión a utilizar la gimnasia rítmica como medio para favorecer el desarrollo personal y social, la aceptación del propio cuerpo y el respeto de los que son diferentes, pues gracias al desarrollo de las relaciones con los demás, y a través de las tareas técnicas y el trabajo en equipo, se permite el conocimiento de las posibilidades y limitaciones de su cuerpo.
m	En las diferentes sesiones y juegos se forman equipos mixtos, contribuyendo a la adquisición de conductas igualitarias libres de estereotipos sexistas. El hecho de que la gimnasia rítmica se considere un deporte mayoritariamente femenino, ofrece oportunidades de trabajo en igualdad, para hacer viable la inclusión del género masculino y dejando atrás los estereotipos.

Tabla 2. Vinculación de las sesiones con las competencias clave.

Competencias clave	Descripción
Competencia personal, social y de aprender a aprender	La gimnasia rítmica permite reflexionar sobre uno mismo, así como gestionar el tiempo y la información eficazmente. Requiere tanto de un trabajo individual, fomentando la autonomía, como de un trabajo colaborativo, fomentando los comportamientos prosociales. Además, las sesiones tienen por objetivo aplicar de forma práctica los contenidos, siendo el alumnado responsable de su propio aprendizaje para hacer frente a los retos.
Competencia ciudadana	El trabajo desde este deporte también favorece la adquisición de esta competencia, puesto que ayuda a formar alumnos y alumnas responsables, basándose en la comprensión y pensamiento crítico. Estas sesiones dejan atrás los prejuicios que asocian este deporte al género femenino, ya que se incluye el apoyo a la igualdad de género con equipos mixtos, con igualdad de oportunidades, sin discriminación entre hombres y mujeres, de respeto a las diferencias entre los distintos grupos étnicos y comunicación dentro del grupo.
Competencia en conciencia y expresión culturales	Al abordar el trabajo desde la gimnasia rítmica, se parte de la educación a través de movimientos armónicos, puesto que el cuerpo y el movimiento son recursos expresivos para comunicar ideas, sentimientos, emociones. De este modo, el alumnado trabaja en la adquisición de esta competencia, incidiendo en el significado y la importancia de expresar de forma creativa, asimismo esforzándose por comprender, desarrollar y expresar las ideas propias con un sentido de pertenencia a la sociedad.

Tabla 3. Vinculación de las sesiones con las competencias específicas.

Competencias específicas	Descripción
1	El objetivo de este trabajo y de las sesiones consiste en hacer consciente al alumnado de los diferentes beneficios que promueve la práctica de la gimnasia rítmica a nivel físico, social, mental y cognitivo, permitiéndoles adoptar un estilo de vida activo y saludable.
2	Las sesiones propuestas también tienen como objetivo llevar a cabo prácticas motrices con diferente lógica interna, a partir de las situaciones motrices individuales y las situaciones motrices de cooperación. Así, a través de actividades físico-deportivas basadas en la gimnasia rítmica, se favorece el desarrollo de estrategias, toma decisiones, definición de metas, ejecución de lo planificado y valoración de los resultados, entre otros.
4	Las actividades físico-deportivas propuestas también incluyen el trabajo de técnicas expresivas, como la mímica o la improvisación, además de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo como, por ejemplo, una coreografía o el juego de la <i>Rayuela Africana</i> .

Tabla 4. Vinculación de las sesiones con los bloques de saberes básicos.

Bloque de saberes	Descripción
A Vida activa y saludable	La práctica de gimnasia rítmica favorece la salud a nivel físico, mental, social y afectivo, permitiendo que el alumnado desarrolle las habilidades motrices, mejore su condición física, y también favorezca el conocimiento de las limitaciones y posibilidades de su cuerpo. No obstante, se trata de fomentar la igualdad, el desarrollo de la creatividad y la coordinación motriz, entre otros saberes básicos.
B Organización y gestión de la actividad física	En las primeras sesiones se enseña a utilizar los aparatos en gimnasia rítmica, para evitar su utilización errónea y el deterioro de los mismos. El cuidado del material fue fundamental, así como que la práctica física esté mediada por el juego.
C Resolución de problemas en situaciones motrices	En primer lugar, con este deporte se logra que el alumnado, de manera individual, sea capaz de interpretar las reglas y realizar las acciones en función del contexto o la situación, así como en varias ocasiones será fundamental ajustar la percepción espacio-temporal para llevar a cabo correctamente determinados juegos, como la realización de la representación con soporte musical o los juegos con zonas delimitadas. En segundo lugar, en las sesiones que complementan al objetivo de los juegos, se trabajan los equilibrios como dificultad corporal. En tercer lugar, este deporte permite alcanzar una estructuración espacial, gracias al manejo de los aparatos. A la hora de realizar lanzamientos en el juego <i>5 Estaciones</i> , entre compañeros es fundamental tener claras las distancias, la percepción de los objetos o las trayectorias. En las diferentes sesiones se trabaja el manejo adecuado de los aparatos. Y, por último, los juegos relacionados con coordinación o sentido del ritmo, como crear la representación o la <i>Rayuela Africana</i> , permiten desarrollar la estructuración temporal, puesto que deben ir al ritmo de una música o, en su defecto, tenían tiempo limitado para realizar el montaje. Además, deben separar la representación por partes o ir a determinada velocidad para realizar todos los movimientos que se pedían.

Bloque de saberes	Descripción
D Manifestaciones de la cultura motriz	La gimnasia rítmica es un deporte que se caracteriza por la creatividad que implica, pues en los juegos de estas actividades físico-deportivas, como <i>Saber y Ganar</i> o <i>Simón Dice</i> , fue necesario ser creativo en cada momento para alcanzar los objetivos, ya que tratan de improvisar acciones, imitar figuras o imaginar determinados movimientos. En la última sesión, el objetivo es ser capaz de crear una representación con soporte musical, aplicando los diferentes movimientos y dificultades que conocen de la gimnasia rítmica, lo que implica el desarrollo de la coordinación motriz, el sentido del ritmo, y el oído musical, entre otros. Además, se les pidió que los movimientos expresaran o comunicaran un mensaje acorde a la música elegida.

Esta situación de aprendizaje presenta como eje organizador el desarrollo de la coeducación. Para ello, se presentan una serie de estrategias metodológicas que permiten el desarrollo de la coeducación en el aula, tomando como referencia lo expuesto en los elementos curriculares seleccionados del Decreto 209/2022 (Tabla 5).

Tabla 5. Estrategias para el fomento de la coeducación.

Sesión	Estrategia metodológica	Justificación
1	Formación de grupos heterogéneos	Se organiza al alumnado en grupos mixtos para promover conductas igualitarias libres de estereotipos (objetivo de etapa m).
2	Selección de encargados de ambos sexos	Se asigna el mismo rol de responsabilidad y liderazgo a un alumno y una alumna en cada sesión, contribuyendo a la competencia ciudadana.
3	Reflexión sobre estereotipos en el deporte	En la asamblea final, se aborda mediante preguntas propuestas por el docente la percepción estereotipa de deportes como la gimnasia rítmica, atendiendo a lo expuesto en el saber básico D.
4	Propuesta de juegos populares susceptibles de influencias estereotipadas	Se plantea un concurso denominado <i>Domina el Hula-Hop</i> , poniendo en práctica un juego popular culturalmente asociado al sexo femenino, en el que todos deben participar (competencia específica 4).
5	Contacto entre participantes de distinto sexo	Se diseñan juegos en grupos mixtos que impliquen contacto físico como palmadas o toques en la espalda (Saber básico A, competencia específica 1).
6	Reflexión final sobre su percepción de los estereotipos del deporte	Se propone una asamblea final en la que los alumnos comparan su percepción del deporte antes y después de practicarlo, pudiendo expresar si su opinión ha cambiado y cómo lo ha hecho (competencia en conciencia y expresiones culturales).

En segundo lugar, se especifican las actividades físico-deportivas que se plantean en el momento principal de cada sesión (Tablas 6 a 11). Como parte inicial, se desarrollan actividades para la puesta en marcha del organismo, incidiendo en la activación articular, y como parte final se utiliza la reflexión para abordar los estereotipos sexistas, con la finalidad de que el alumnado tomara conciencia de las posibilidades de la gimnasia rítmica en el desarrollo motor, social, afectivo y cognitivo. Además, de forma práctica, para contribuir a la coeducación, se plantea la organización del alumnado en grupos mixtos, favoreciendo así el contacto físico, la interacción social y el desarrollo afectivo entre los chicos y chicas del grupo-clase.

Las actividades propuestas se basan en la adaptación de la gimnasia rítmica, atendiendo a las características de la iniciación deportiva (Blázquez, 2009). Para ello, se atiende a las dos primeras fases de este modelo descritas por Blázquez, las cuales se desarrollan en la etapa de Educación Primaria: la primera (6-10 años), referida a la adquisición de patrones básicos, propios de la gimnasia rítmica, relativos a dominio del cuerpo y del dominio del móvil; y la segunda (10-13 años), referida a la toma de contacto con el propio deporte a través de situaciones lúdicas.

Siguiendo esta progresión, se plantean seis sesiones (Tabla 5): la primera, se basó en el desarrollo de la evaluación inicial; la segunda, se orientó principalmente al trabajo de habilidades de dominio del móvil; en la tercera se llevó a cabo una familiarización con el deporte a partir de la identificación y ejecución de figuras, así como del uso de los aparatos; las siguientes fueron relativas a la ejecución de habilidades de dominio del cuerpo y del móvil, propias de la gimnasia rítmica; y en las últimas se planteó la ejecución de una coreografía grupal.

Tabla 6. Propuesta de intervención actividades físico-deportivas para la primera sesión.

Sesión 1. La Oca de las habilidades motrices
<p>Justificación. En la primera sesión, como recurso para la evaluación inicial, se propone el juego de la oca, que incluye la ejecución de habilidades motrices de dominio del propio cuerpo y de móviles, características de la Gimnasia Rítmica.</p>
Parte Principal
<p>Oca de las habilidades motrices. En cinco grupos mixtos (tres grupos de 5 estudiantes y dos de 6), se juega a <i>La Oca</i> mediante un tablero que incluye pruebas asociadas a la ejecución de habilidades motrices propias de la Gimnasia Rítmica. De este modo, por turnos, se lanza el dado y se ejecuta la prueba descrita en la casilla correspondiente. Si el participante la ejecuta correctamente, avanza en el tablero; si no la ejecuta con éxito, se mantiene en la casilla.</p>

Tabla 7. Propuesta de intervención actividades físico-deportivas para la segunda sesión.

Sesión 2. Bota con ritmo
Justificación. Se plantea una sesión de manejo de móviles asociado a la ejecución de movimientos rítmicos.
Parte principal
¿Con la izquierda o la derecha? Colocados en un gran círculo, primero se realizan botes con la mano dominante y después con la mano no dominante. A continuación, se realiza lo mismo, pero con lanzamientos y recepciones. Para terminar, llevamos a cabo botes sentados en el suelo, cediendo autonomía al alumnado para que adopte una posición diferente en cada momento: cruzando una pierna, con una mano estirada, etc.
Botando con ritmo. Al ritmo de la canción <i>We Will Rock You</i> , se ejecuta una coreografía sencilla con pelotas de material elástico. En primer lugar, se organiza el grupo en tres filas, con espacio suficiente entre ellos para que no tengan dificultades a la hora de botar o lanzar el balón. Después, se proponen, de forma secuenciada, los diferentes movimientos que tienen que realizar. La coreografía se ejecuta durante los primeros 30 segundos de la canción, y el baile tiene 4 secuencias: 1) botar el balón dos veces y agarrarlo con ambas manos (se repite 7 veces); 2) lanzar el balón tres veces por encima de la cabeza (no muy alto para poder ir al ritmo de la música); 3) botar el balón dos veces y agarrarlo con ambas manos; y 4) botar el balón dos veces y agarrarlo con ambas manos, pero una vez se pone el pie delante y después se pasa atrás (se repite 8 veces el bote, 4 con el pie adelante y 4 con el pie atrás, alternando).
Ejecución de la coreografía. Una vez alcanzado un dominio suficiente de la coreografía, se graba en vídeo para poder compartirla con los alumnos mediante el correo corporativo.

Tabla 8. Propuesta de intervención actividades físico-deportivas para la tercera sesión.

Sesión 3. ¿Qué conozco de la Gimnasia Rítmica?
Justificación. En esta sesión, se plantea la familiarización con el deporte, a través de la presentación de figuras que pueden ser ejecutadas en cualquier coreografía de Gimnasia Rítmica.
Parte principal
Saber y ganar. En cinco grupos mixtos (tres grupos de 5 estudiantes y dos grupos de 6), un miembro de cada equipo se desplaza corriendo del punto de salida hasta el centro de la pista para coger una carta. Tras cogerla, regresa hacia su grupo para imitar la figura que aparecía en la tarjeta. Sus compañeros, sin mirar la carta, deben adivinar qué figura es la realizada (giro, equilibrio o salto). Cuando la adivinan, otro compañero se desplaza a por otra carta.
Simón dice. Se dispone en el centro de la pista un aro, una cinta, unas mazas, una pelota y una cuerda. A continuación, se explica de forma breve el manejo de cada aparato: si se lanza, si se bota, si se salta, es decir, sus movimientos para evitar maltrato del material. Después, se colocan en círculo y se reparten aros, cuerdas y pelotas a cada jugador. Uno empieza diciendo <i>Simón dice</i> y realizando un movimiento con cualquier aparato, mientras el resto lo imita. De fondo suena música para iniciar el desarrollo del oído musical.
Follow the Leader. Se divide la clase en tres grupos mixtos, separados en el espacio. En cada grupo se identifica el rol de líder (el encargado de que su equipo conozca y domine los movimientos, por lo que es recomendable que el equipo elija al compañero que tenga mayor conocimiento sobre este deporte). El docente reparte un aparato a cada equipo, junto a una ficha con los movimientos que pueden realizar con el mismo. El docente pasa por los diferentes grupos para resolver dudas y guiar los movimientos. Tras completar todos los movimientos, cambian el aparato con los otros grupos, con el fin de que puedan experimentar cada uno de ellos.

Tabla 9. Propuesta de intervención actividades físico-deportivas para la cuarta sesión.

Sesión 4. Gimnasia Rítmica
<p>Justificación. Se plantean juegos que permitan conocer los elementos de apoyo y movimientos con el aparato para trabajar las habilidades motrices genéricas de dominio móvil de este deporte.</p>
<p style="text-align: center;">Parte principal</p>
<p>Retos gimnásticos. Se divide la clase en 5 grupos mixtos (tres grupos de 5 y dos grupos de 6), se realiza una carrera de obstáculos y retos para poder avanzar y llegar a la meta. Cada equipo dispone de su carril delimitado con conos (ida y vuelta). El recorrido de ida se divide en tres partes: aros que deben saltar con un solo pie; un banco que deben atravesar cogiendo una pica de manera horizontal con las manos; y varios conos que deben pasar haciendo zigzag. Al llegar al final del recorrido de ida, se encuentra una caja con cartas de retos y tres aparatos (cuerda, pelota y aro). El alumnado de cada equipo debe realizar la vuelta siguiendo las indicaciones del reto descrito en la carta.</p> <p>Cuando el primer miembro coge la carta, el segundo del equipo puede empezar el recorrido, y así sucesivamente. Se proclama ganador el equipo que ejecuta todos los retos de su caja y finaliza la prueba en el menor tiempo. Retos propuestos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Realiza el recorrido de vuelta girando el aro en cualquier parte del cuerpo, si el aro se cae, no puede avanzar.- Realiza saltos con la cuerda hasta el final del recorrido, antes de llegar a la meta debe hacer un salto hacia atrás.- Realiza con la pelota botes con las manos, codo, cabeza y rodilla hasta el final del recorrido.- Realiza un salto y un equilibrio gimnástico antes de llegar al final del recorrido.- Realiza un salto y un giro gimnástico antes de llegar al final del recorrido.
<p>5 estaciones. Dividida la clase en 5 grupos mixtos (tres grupos de 5 y dos grupos de 6), deben formar diferentes agrupaciones para realizar lanzamientos con los aparatos, según las indicaciones de las cartas de cada estación. El espacio queda dividido en cinco zonas delimitadas, donde en cada lugar se encuentran: 1) cuerdas, 2) aros, 3) pelotas, 4) aros y pelotas, y 5) aros y cuerdas.</p> <p>Las cartas de cada zona indican en qué posición se coloca el grupo (filas horizontales, verticales y de 5), a quién y cómo tienen que lanzar los distintos aparatos (oblicuo, rodando, por el aire, con bote, hacia atrás, etc.). Pasado un tiempo, cambian de estación.</p>
<p>Rayuela Africana. Este juego consiste en saltar con ambos pies distintos aros al ritmo de la música. Se colocan un total de cuatro por cuatro aros de la misma medida en una superficie plana.</p> <p>El mismo número de participantes se colocan enfrentados con los aros de por medio. Cada jugador tiene un turno y a medida que recorre los aros saltando de uno a otro, puede continuar jugando sin cambiar de turno hasta completar el recorrido o puede ir entrando nuevos participantes al ritmo de la música. Los jugadores deben saltar de aro en aro al ritmo de la canción <i>La Anaconda selva</i>, reproducida por un altavoz.</p> <p>El recorrido empieza al lado derecho, donde saltan al primer aro y luego a los aros izquierdos hasta el final. Seguidamente retroceden saltando a la derecha donde se empezó, para luego saltar al aro delantero, siguiendo los mismos movimientos de ida y vuelta hasta llegar al lado derecho, así sucesivamente.</p>

Tabla 10. Propuesta de intervención actividades físico-deportivas para la quinta sesión.

Sesión 5. Gimnasia rítmica a todo tren
Justificación. Realizar dificultades corporales, desplazamientos, lanzamientos y movimientos rítmicos para fomentar el conocimiento de este deporte, ofreciendo así recursos para la elaboración de una coreografía.
Parte principal
Retos gimnásticos. Dividida la clase en 5 grupos mixtos (tres grupos de 5 alumnos y dos grupos de 6 alumnos), se realiza una carrera de obstáculos y retos para poder avanzar y llegar a la meta. Las reglas son: 1) cada equipo dispone de su carril delimitado con conos (ida y vuelta); 2) el recorrido de ida está dividido en tres partes: aros que deben saltar con un solo pie; un banco que deben atravesar cogiendo una pica de manera horizontal con las manos; pasar los conos colocados en zig-zag; 3) una vez que el primer miembro llega al final del recorrido de ida, se encuentra una caja con cartas que llevan escritos diferentes retos y tres aparatos (cuerda, pelota y aro); 4) el alumno escoge una que le indica qué debe realizar a la vuelta del recorrido; 5) cuando el primer miembro haya cogido la carta, el segundo del equipo puede empezar el recorrido, y así sucesivamente; y 6) el equipo ganador es aquel que ejecuta todos los retos de su caja y finaliza la prueba en el menor tiempo.
5 estaciones. Dividida la clase en 5 grupos mixtos (tres grupos de 5 alumnos y dos grupos de 6 alumnos), deben formar diferentes agrupaciones para realizar lanzamientos con los aparatos. El espacio queda dividido en cinco zonas delimitadas, donde en cada lugar encuentran cuerdas, aros, pelotas, aros. El objetivo del juego es que cada grupo se coloca de manera aleatoria en una zona y realiza las órdenes que marcan las cartas. Las cartas de cada zona indican en qué posición se coloca el grupo (filas horizontales, verticales y de 5), a quién y cómo lanzan los distintos aparatos (oblicuo, rodando, por el aire, con bote, hacia atrás, etc.).
Experimenta y actúa. Los grupos hacen uso de las cartas que describen las diferentes propuestas motrices para iniciar, de forma autónoma, la elaboración de la coreografía que se desarrolla en la última sesión al ritmo de la canción <i>We Will Rock You</i> .

Tabla 11. Propuesta de intervención actividades físico-deportivas para la sexta sesión.

Sesión 6. ¡Actuamos!
Justificación. A partir de los recursos propuestos en la sesión anterior, los grupos de trabajo deben diseñar y ejecutar coreografías sencillas de corta duración, en la que se combinen entre dos y tres figuras trabajadas en clase.
Parte principal
Creatividad en Acción. Se organiza el grupo en 5 equipos mixtos (como en el resto de las sesiones). Repartidos por la pista, cada grupo se coloca en una de las cinco zonas delimitadas, espacio que tienen para practicar su representación final. Los requisitos para realizar el montaje son: una duración entre 45-60 segundos, realizar en ese tiempo un lanzamiento entre los integrantes del equipo, diferentes desplazamientos y movimientos específicos del aparato escogido (un giro, un salto y un equilibrio). Además, cada equipo dispone de un grupo de aparatos, siguiendo el ritmo de la canción <i>We Will Rock You</i> .
El docente se pasa por cada grupo para aconsejar, corregir o apoyar las ideas del alumnado. Entre los consejos y pautas a dar, se debe indicar que entre cada dificultad deben realizar desplazamientos o movimientos rítmicos y recordar la importancia que tiene ir coordinados.
Mi Primera Actuación. Cada grupo representa al resto de equipos su montaje final. De manera aleatoria, se decide el orden de las representaciones y mientras un equipo actúa, el otro debe atender y apoyar la creación artística.

Sistema de evaluación

Tras la puesta en práctica de las sesiones, se realizó una evaluación y reflexión del proceso de enseñanza y de la acción docente sobre el trabajo coeducativo, la participación del alumnado, el grado de consecución de los objetivos de aprendizaje, la gestión del aula, el conocimiento de la materia y la utilización de recursos, las dificultades encontradas en la puesta en práctica de la planificación, y los aspectos a mejorar. Para ello, se utilizó un registro anecdótico como instrumento que permitió realizar una reflexión sobre la puesta en práctica de las sesiones, haciendo un análisis crítico sobre cómo se llevó a cabo cada una de las intervenciones.

Evaluación de la experiencia

A continuación, se exponen los resultados más destacados de las seis sesiones de gimnasia rítmica. El grado de consecución de los objetivos fue el esperado, ya que se obtuvieron resultados satisfactorios en la evaluación del aprendizaje del alumnado. En cuanto a la gestión del aula, el alumnado estuvo interesado en la realización de las actividades propuestas, por lo que el control de la clase fue el adecuado. En general, la realización de las sesiones permitió que el alumnado comprendiera y conociera los beneficios de la práctica de actividades físico-deportivas de manera significativa, tomando consciencia de las ventajas que concede la práctica de propuestas adaptadas de gimnasia rítmica, lo que originó un aumento de la motivación para seguir su práctica futura.

En relación con los juegos *Saber y Ganar* y *Simón Dice*, se favoreció el desarrollo de las habilidades motrices mediante actividades físico-deportivas de gimnasia rítmica ya que “el alumnado conoce las dificultades corporales a la vez que comprende que están desarrollando las habilidades motrices de desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, recepciones y bote” (registro anecdótico sesiones). En el juego *Follow the Leader*, fue necesario sugerir ideas para la creación de movimientos, “hay que motivar a ciertos compañeros y apoyar a los grupos con consejos de cómo realizar ciertos movimientos” (registro anecdótico sesiones). Finalmente, el alumnado desarrolló el trabajo en equipo, la responsabilidad y la capacidad de aprender a aprender entre otras: “estos juegos requieren de compromiso grupal, ya que si no se ponen de acuerdo no pueden avanzar hacia el objetivo” (registro anecdótico sesiones).

Considerando el juego de los *Retos Gimnásticos*, aunque no se gestionó bien el tiempo de compromiso motor, el alumnado integró los movimientos previamente trabajados, “es necesario tener montado el recorrido con antelación para optimizar el tiempo” y “esta sesión les ha ayudado a recordar las dificultades y movimientos aprendidos en la sesión anterior” (registro anecdótico sesiones). En el juego de *5 Estaciones* se contribuyó al desarrollo de las capacidades físicas y fue esencial recordarles la necesidad de cooperar para conseguir el objetivo motor, “es preciso recordar con frecuencia la importancia que tiene ir coordinados con su grupo para realizar los lanzamientos”, “han podido trabajar diferentes capacidades físicas o cualidades como la fuerza y la velocidad, la coordinación y la agilidad, puesto que realizar lanzamientos y recepciones en grupo

requiere de un cierto grado de alcance de estas capacidades” (registro anecdótico sesiones). En el último juego de la *Rayuela Africana* se continuó desarrollando principalmente el oído musical y el sentido del ritmo, “como anteriormente han jugado a la rayuela, conocen perfectamente su funcionamiento y no presentan dificultades” (registro anecdótico sesiones).

La última sesión se centró en crear una representación con soporte musical, en la que el alumnado integró todo el aprendizaje en un producto final, “el alumnado ha cumplido con requisitos para realizar el montaje, poniendo en práctica todo lo aprendido anteriormente: giros, saltos, equilibrios, lanzamientos, agrupaciones y movimientos de los aparatos (registro anecdótico sesiones). La realización del montaje les permitió identificar el trabajo de otros planos del desarrollo como el social, “el trabajo en equipo y la cooperación ha permitido fortalecer vínculos de amistad”, “las representaciones han despertado actitudes de respeto hacia los compañeros/as”, “se ha fomentado la igualdad” (registro anecdótico sesiones).

En lo referente a la utilización de recursos, se aprovechó el tiempo de práctica motriz por diferentes motivos, “el centro dispone de aros, cuerdas y pelotas de gimnasia suficientes, además el almacén queda cerca de la pista” (registro anecdótico global), por lo que se optimizó al máximo el tiempo de compromiso motor y se cumplió el tiempo destinado a cada juego. La única dificultad que se identificó sobre la puesta en práctica fue en las dos primeras sesiones, ya que unos estudiantes expresaron comentarios negativos sobre la Gimnasia Rítmica, tales como “la gimnasia rítmica es de chicas”, “no pienso hacer este deporte puesto que solo consiste en abrirse de piernas”, “no me gusta, prefiero el fútbol” (registro anecdótico sesiones). Ante estos comentarios, se actuó haciéndoles entender que este deporte va más allá de tener flexibilidad y motivándoles a encontrar su lugar en la gimnasia rítmica. En la última sesión, uno de esos niños manifestó su cambio de percepción indicando que “la gimnasia rítmica es mucho más que tener flexibilidad y me está gustando” (registro anecdótico sesiones). Además, se pudo observar el aumento de la participación y motivación de los niños que manifestaron su malestar inicial, “los discentes han participado en los juegos con la misma ilusión que el resto de sus compañeros, a pesar de los comentarios mencionados” (registro anecdótico global).

Reflexiones finales

En esta propuesta de intervención se planteó como objetivo diseñar, poner en práctica y evaluar una propuesta motriz de gimnasia rítmica para el desarrollo de la expresión corporal, las habilidades motrices y la coeducación en Educación Primaria. Sin embargo, a la hora de introducir este deporte, se observó cierto rechazo por parte de los discentes y aceptación por parte de la mayoría de los participantes. Ante esta situación, primero se preguntó a los chicos los motivos por los que no tenían una predisposición positiva hacia la práctica de actividades físico-deportivas de gimnasia rítmica para, a partir de ellos, redirigir el diseño propuesto. Seguidamente, se les motivó hacia la práctica, sugiriéndoles que se dejaran sorprender por un deporte que solo habían visto o habían escuchado hablar de él, pero que nunca lo habían practicado. En los primeros juegos, se podían observar discentes desmotivados, sentados y sin participar; para estos casos, se trató de

comprender sus puntos de vista y se les animó a participar, incluso se le comentó a su equipo o grupo de trabajo que le dieran más apoyo. Conforme avanzaron las sesiones, fue aumentando la motivación de este alumnado con una predisposición inicial de rechazo. Finalmente, se dio un comentario particular de un alumno con predisposición inicial de rechazo, en el que manifestó su satisfacción por el trabajo realizado desde la gimnasia rítmica. El resto de los participantes con la misma predisposición inicial, comentaron en la reflexión final que su percepción final cambió de forma positiva con respecto a sus prejuicios iniciales. Cambiaron la forma de ver y entender la gimnasia rítmica, ya que pasaron de pensar y creer que se limitaba a bailar con una cinta, tener mucha flexibilidad y que no era deporte de chicos, a considerar que era un deporte muy interesante y completo, en el cual podían realizar giros, saltos, equilibrios, lanzamientos y recepciones con distintos aparatos. De este modo, se contribuyó a la consecución del objetivo de etapa L, por el cual se establece como uno de los propósitos de la etapa “el fomento de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres” (Ley Orgánica 3/2020, p.14,).

A pesar de ser varios los estudiantes que cambiaron su opinión y percepción inicial gracias a la propia experiencia, el resto del alumnado se implicó de forma activa en los juegos y actividades físico-deportivas, manteniendo el nivel de atención y mostrando interés por aprender conocimientos nuevos sobre la gimnasia rítmica.

Tras realizar las sesiones, se concluye que es posible enseñar y desarrollar cualquier deporte en el área de Educación Física, sin olvidar que siempre se deben adaptar las características del deporte al aula y al contexto, siendo la iniciación deportiva un recurso idóneo para su aplicación y adaptación en el ámbito educativo. De hecho, a través de la iniciación deportiva no solo se ha conseguido el objetivo de este trabajo, sino también se ha conseguido realizar juegos totalmente adecuados para el curso de quinto de primaria, los cuales son posibles de llevar a cabo por cualquier docente, ya que no requieren de un material o espacio complejo de conseguir y las duraciones son idóneas para sesiones de 55 minutos.

Para explicar los juegos y realizar las asambleas finales, se establecía un punto de reunión para facilitar la gestión de aula. Las sesiones siguen una progresión de los conocimientos, comenzando por los contenidos base de la gimnasia rítmica, hasta la sesión en las que son capaces de realizar de manera autónoma un breve montaje. Sería conveniente añadir más tiempo a las sesiones dedicando, por ejemplo, una sesión extra al correcto manejo de cada aparato para conocer en profundidad los posibles movimientos que se pueden realizar con estos. Para optimizar al máximo el tiempo, es aconsejable tener los materiales colocados en la anterior clase o colocarlos con rapidez, así como no demorarse en las explicaciones de los juegos.

En relación con la propuesta descrita, cabe comentar que sería oportuno no incluir juegos competitivos que impliquen la victoria o derrota de los participantes. Del mismo modo, el juego *Rayuela Africana*, a pesar de ser muy recomendable para el trabajo del ritmo, queda descontextualizado del contenido principal que es la gimnasia rítmica. Por este motivo, tras su aplicación, se propone modificar o cambiar el juego por otras propuestas lúdicas que atiendan no

solo al desarrollo del ritmo, sino también a los aspectos técnicos de la gimnasia rítmica. Una variante podría incluir la ejecución del propio juego descrito, incluyendo el uso de pelotas, de tal forma que los participantes no solo deban saltar sino también lanzar y recibir el móvil al ritmo de la música como sucede en una actuación de gimnasia rítmica.

La Educación Física actual debe tomar como premisa de intervención la adaptación del medio de trabajo al desarrollo y nivel de aprendizaje de los discentes. A través de esta experiencia, se pretende aumentar el desarrollo de la competencia motriz tanto en niños y como en niñas. Partiendo de que la gimnasia rítmica es un deporte que no ha sido practicado antes por el alumnado, todos tienen la misma base de aprendizaje y permite la igualdad de oportunidades, por lo que se considera oportuno otorgarle mayor importancia en las sesiones de Educación Física.

Este trabajo proporciona información a los docentes sobre cómo introducir la gimnasia rítmica en el aula. Es conveniente que el docente que lleve a cabo una situación de aprendizaje basada en la gimnasia rítmica tenga conocimientos básicos sobre este deporte, prestando una especial atención a los movimientos base, sin exigir ejercicios de flexibilidad y aptos para el grupo. También, es esencial que el docente sea capaz de transmitir los beneficios que se vivencian y dar ejemplos de cómo se realizan determinados movimientos.

Atendiendo a la recogida de información a través del registro anecdótico, resulta oportuno comentar que, a lo largo de la intervención, se atendió a un número elevado de aspectos que influyen en el desarrollo de una sesión de Educación Física como, por ejemplo, la gestión del aula o la planificación de la propuesta. Estos aspectos influyen directamente sobre el éxito o fracaso de cualquier propuesta educativa; sin embargo, puesto que el objetivo se centraba en el desarrollo de la coeducación mediante la gimnasia rítmica, hubiera resultado más pertinente centrar las anotaciones en este tipo de conductas y opiniones.

Asimismo, como se ha comentado, y tras el análisis de la información recogida, se entiende que la duración de la propuesta es escasa dado que se pretende trabajar y evaluar tanto aspectos motrices, específicos de la gimnasia rítmica, como elementos cognitivos y sociales, característicos de la Educación Física.

Dada la dificultad de adquirir de forma inmediata los aprendizajes específicos de la gimnasia rítmica o de fomentar actitudes no sexista ni estereotipadas hacia esta práctica deportiva en el alumnado, se plantea la necesidad de desarrollar propuestas didácticas similares a la descrita, de mayor duración, que garanticen la consecución de los objetivos. Del mismo modo, se recomienda llevar a cabo este tipo de propuestas didácticas atendiendo al modelo de situación de aprendizaje, cuyo eje vertebrador sean los deportes asociados a un género, como la gimnasia rítmica, con el objetivo de desmontar estos estereotipos. En este sentido, sería oportuno dedicar dos sesiones a la organización y ejecución de las coreografías planteadas en la última sesión, siendo este el producto final de la situación de aprendizaje planteada.

Finalmente, resulta pertinente resaltar la importancia de utilizar el área de la Educación Física para desmontar estereotipos en el deporte, especialmente en deportes de contacto, que por ser más competitivos y de fuerza se asocian a los hombres, mientras que a las chicas se les vinculan actividades de ritmo y expresión (Monforte & Úbeda, 2019). Por ende, en la actualidad, entre las funciones de cada docente destaca la necesidad de proponer actividades que fomenten y sensibilicen al alumnado sobre la igualdad de género en el ámbito deportivo, siendo este deporte gimnástico una herramienta útil para abordar desigualdades, enseñando al alumnado que los deportes no se clasifican por género.

Referencias

- Arias, J. R., Fernández, B., & Valdés, R. (2021). Actitudes hacia la expresión corporal en el ámbito de la asignatura de educación física: un estudio con alumnado de educación secundaria obligatoria. *Retos*, 41, 596-608. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.83296> ^h
- Barker, D., Nyberg, G., & Larsson, H. (2020). Exploring movement learning in physical education using a threshold approach. *Journal of Teaching in Physical Education*, 39(3), 415-423. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2019-0130>.
- Blázquez, D. (2009). *Iniciación a los deportes de equipo*. INDE.
- Cambiella, C., & Martínez, M. E. (2020). Origen y evolución de la gimnasia rítmica masculina: un camino hacia la igualdad de derechos. *Citius, Altius, Fortius*, 13(2), 37-46. <https://doi.org/10.15366/citius2020.13.2.005>.
- Decreto nº 209/2022, de 17 de noviembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. <https://www.borm.es/services/anuncio/ano/2022/numero/5907/pdf?id=813041>
- Domínguez, G. (2021). Importancia de los modelos de enseñanza de acuerdo a los objetivos en la clase de educación física e iniciación deportiva. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2945>
- Echeverría, J. P., León, G. O., & Puga, G. L. (2021). Análisis metodológico del proceso enseñanza-aprendizaje de la gimnasia rítmica para docentes de educación física. *Polo del Conocimiento: Revista Científico-Profesional*, 6(8), 1012-1027. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2996>
- Fernández-Río, J. (2017). El ciclo del aprendizaje cooperativo: una guía para implementar de manera efectiva el aprendizaje cooperativo en educación física. *Retos*, 32, 264-269. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.51298>
- Gamonales, J., Gómez-Carmona, C., Mancha-Triguero, D., Muñoz-Jiménez, J., & León, K. (2019). Influencia de la edad y el aparato empleado en las exigencias específicas en gimnasia rítmica. Un estudio de caso. *Retos*, 38(38), 137-142. <http://dx.doi.org/10.47197/retos.v38i38.74998>

- Garaizabal-Buldain, M., & González-Palomares, A. (2020). La coeducación en Educación Física: propuesta de intervención para alumnado de 5º y 6º de Primaria. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 430, 69-84. <https://doi.org/10.55166/reefd.vi430.922>
- Granda, J., Alemany, I., & Aguilar, N. (2018). Género y relación con la práctica de la actividad física y el deporte. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 132, 123-141. [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2018/2\).132.09](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/2).132.09)
- Lentillon-Kaestner, V., & Roure, C. (2019). Coeducational and single-sex physical education: Students' situational interest in learning tasks centred on technical skills. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(3), 287-300. <https://doi.org/10.1080/17408989.2019.1571186>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Orgánico del estado*, 340, 30 de diciembre de 2020. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2020-17264>
- Llopis, A. (2000). La gimnasia rítmica deportiva: un "deporte" en la edad escolar. En *I Congreso Nacional de Deporte en Edad Escolar*, (pp. 365-375). Patronato Municipal de Deportes de Dos Hermanas. <https://idus.us.es/handle/11441/52887>
- Martínez, L., García-Taibo, O., Ferriz-Valero, A., & Baena-Morales, S. (2023). Contributing to SDG Targets 4.5 and 5.5 during physical education sessions: the effect of a collective sports intervention on gender attitudes. *Societies*, 13(3). <https://doi.org/10.3390/soc13030073>
- McMillan, J. H., & Schumacher, S. (2005). *Investigación educativa: una introducción conceptual*. Pearson Educación.
- Meirone, N., & Reyno, A. M. (2022). La gimnasia rítmica en la escuela v/s identidad de género. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, (75), 28-36. https://emasf.webcindario.com/La_gimnasia_ritmica_en_la_escuela_versus_identidad_de_genero.pdf
- Monforte, J., & Úbeda-Colomer, J. (2019). 'Como una chica': un estudio provocativo sobre estereotipos de género en educación física. *Retos*, 36, 74-79. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V36I36.68598>
- Opstoel, K., Chapelle, L., Prins, F. J., De Meester, A., Haerens, L., Van Tartwijk, J., & De Martelaer, K. (2020). Personal and social development in physical education and sports: a review study. *European Physical Education Review*, 26(4), 797-813. <https://doi.org/10.1177/1356336X198820>
- Ortuondo, J., Hortigüela, D., Meroño, L., & Zulaika, L. M. (2023). Influencia de los tipos de agrupamiento en la competencia social de futuros docentes de educación física al implementar el aprendizaje cooperativo. *Movimento*, 29, e29009. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.123333>
- Papí-Monzó, M., García-Martínez, S., García-Jaén, M., & Ferriz-Valero, A. (2021). Orientaciones de meta y necesidades psicológicas básicas en el desarrollo de la expresión corporal en

educación primaria: un estudio piloto. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 42, 256-265. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.83124>

Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 52, de 2 de marzo de 2022. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157/con>

Reyno, A., & Meirone, N. (2024). Gimnasia rítmica en Chile: los primeros varones. *Retos*, 51, 285-293. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/99898>

Unión Europea. Recomendación del Consejo, de 22 de mayo de 2018, relativas a las competencias clave para el aprendizaje permanente. *Diario Oficial de la Unión Europea C189*. [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604(01))

Ureña, N., Ureña, F., Velandrino, A. P., & Alarcón, F. (2006). *Las habilidades motrices básicas en primaria: programa de intervención*. INDE.

Zagalaz, M., Cachón, J., & Lara, A. J. (2014). *Fundamentos de la programación de Educación Física en Primaria*. Síntesis.