

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA COMPOSICIÓN GIMNÁSTICA

PHYSICAL-RECREATIONAL ACTIVITIES PLAN FOR THE TEACHING-LEARNING PROCESS OF GYMNASTICS COMPOSITION

Geraldo Nicot Reyes. nicot@uho.edu.cu. Dirección Municipal de Deportes, Moa Cuba. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-2688-2011>

Yanet Marzo Cuza. yanetmc@uho.edu.cu. Universidad de Moa, Cuba ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1226-4305>

Ismel Suárez González. isuarezquho@uho.edu.cu. Universidad de Moa Cuba. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9896-7409>

Milgaris Murray Legrá. milgari@gmail.com. Sectorial de Educación, Moa, Cuba ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-0175-0730>

Fecha de recepción: 4 de febrero de 2024

Fecha de aceptación: 10 de mayo de 2024

RESUMEN

Se elaboró un plan de actividades físico recreativo para las clases prácticas a partir de las potencialidades que ofrece el programa de la asignatura, para mejorar el tratamiento a uno de sus contenidos, relacionado con la composición gimnástica en los estudiantes de la carrera Licenciatura en Cultura Física de la Universidad de Moa. Para el desarrollo del estudio se emplearon métodos y técnicas de investigación como el histórico- lógico, el análisis-síntesis y la inducción deducción, la observación, la encuesta, la entrevista, el análisis documental y el criterio de especialistas; así como el método comparativo. El estudio reveló insuficiencias en la enseñanza de la composición gimnástica; los resultados alcanzados al poner en práctica el plan de actividades físico-recreativas confirman el grado de validez de la misma y su posible generalización, así como la transformación en los estudiantes en formación.

PALABRAS CLAVES: educación rítmica y lúdica; espectáculos gimnásticos; coordinación

ABSTRACT

A plan of physical recreational activities, based on the potentialities offered by the syllabus of the subject was elaborated for practical lessons to improve the treatment of one of its contents, related to gymnastics composition on the students of Physical Culture career at the University of Moa. For fulfilling the object of the study, research methods and techniques such as historical-logical, analysis-synthesis and induction-deduction, observation, survey, interview, documentary analysis and specialists' criteria were used, as well as the comparative method. The study revealed insufficiencies in the teaching of gymnastic composition; the results achieved by putting into practice the plan of physical-recreational activities confirm its validity degree and the possible generalization, as well as transforming the students in training.

KEYWORDS: rhythmic and playful education; gymnastic shows; coordination

INTRODUCCIÓN

El estudio de una carrera universitaria está condicionado por factores de múltiples dimensiones, uno de ellos lo constituye la orientación profesional en cuya base descansa gran parte del tránsito exitoso por la carrera (sea cual fuere), marcando las tendencias del mercado en medio de diferentes barreras que presentan los contextos sociales. Gracias a la apertura de las universidades se presentan nuevas oportunidades y desafíos que conllevan a repensar los saberes y las prácticas donde se desarrollan los educandos.

La Universidad del Deporte actualmente afronta nuevos desafíos basados en la formación continua y sistemática del sujeto a lo largo de toda su vida, un sistema universitario centrado en la formación integral del estudiante donde el profesor juega otro papel muy distinto a la función tradicional que siempre se le ha concedido, y se convierte en un orientador del proceso al fomentar estilos de aprendizajes creativos y autónomos que contribuyan a desarrollar la independencia cognoscitiva

del estudiante. En este sentido, la relación teórico-práctica de la instrucción y la educación, la relación de lo cognitivo, lo afectivo y lo motriz son principios que han de incluir en sus presupuestos teórico-prácticos para lograr la formación integral del futuro profesional con mayor experiencia, vinculándose a las nuevas transformaciones, a partir de la integración de los fundamentos teóricos-metodológicos.

Los futuros profesionales de la Cultura Física y el Deporte reciben un sistema de conocimientos para dirigir el proceso de enseñanza aprendizaje, una de las asignaturas que contribuyen dentro del subsistema nacional de educación es la Educación Rítmica, un eslabón importante donde se fortalece la personalidad del ser humano.

Uno de los contenidos que están relacionados con esta asignatura es la composición gimnástica la cual se practica como proyecto en todas las instituciones educativas y el programa de organización de la educación física, el deporte y la recreación vinculado en las actividades masivas de la Cultura Física.

Al menos en esta área, el autor de este estudio no encontró muchos referentes teóricos claros sobre la problemática en Cuba, ni en Moa, lo cual otorga validez y novedad a la tesis que se presenta. La mayor cantidad de estudios se ubican en el campo de la Pedagogía y Ciencias de la Educación.

En el caso específico del Curso por Encuentros que es la modalidad con la que se trabaja en esta investigación, la temática tratada se vuelve más compleja por las características del alumnado, muchos de ellos no se encuentran vinculados a las esferas de actuación de este perfil. Sobre la base de todo lo anteriormente planteado, en esta investigación se define como problema científico: ¿Cómo favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje de la composición gimnástica desde la asignatura Educación Rítmica y Lúdica en la carrera Cultura Física en Moa?

En función de lo anterior se establece como objetivo: elaborar un plan de actividades físico-recreativas para las clases prácticas que favorezcan el proceso de enseñanza-aprendizaje de la composición gimnástica desde la asignatura Educación Rítmica y Lúdica, para los estudiantes del primer año de la carrera Cultura Física en Moa.

DESARROLLO

En la actualidad, el mundo de la Educación Superior presenta diferentes cambios e innovaciones que responden a un proceso de globalización, marcando las tendencias del mercado en medio de diferentes barreras que presentan los contextos sociales, es así que, gracias a la apertura de las universidades se presentan nuevas oportunidades y desafíos que conllevan a repensar los saberes y las prácticas donde se desarrollan los educandos.

En las últimas décadas del siglo XXI se realizaron profundas transformaciones en la educación superior cubana, para formar un egresado de perfil amplio que esté a la altura de las exigencias que plantea la revolución científico-técnica y el desarrollo tecnológico actual, hace evidente la necesidad de dirigir el proceso de enseñanza-aprendizaje de las habilidades motrices básicas y de las acciones que se realizan para el aprendizaje de cada actividad físico-recreativa.

Los espectáculos gimnásticos deportivos constituyen sin lugar a dudas, una de las expresiones fundamentales del desarrollo de las actividades masivas, sobre todo, la manifestación más elocuente del nivel alcanzado en este sentido formando profesionales de esta actividad física.

Desde el triunfo de la Revolución, nuestro país, con la política de que «el deporte es derecho de todo el pueblo», trazó estrategias con el fin de generalizar la práctica del mismo en todo el territorio cubano.

Dentro de las actividades masivas, una de ellas es la composición gimnástica que implementó la política social y dio comienzo con la creación del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER). Para lograr este fin, hizo falta desarrollar una política educacional que formara profesores, entrenadores y atletas, que ayudarían a elevar la

calidad de vida de la población y los resultados deportivos a nivel internacional.

Los futuros profesionales de la Cultura Física y el Deporte reciben un sistema de conocimientos para dirigir el proceso de enseñanza-aprendizaje, una de las asignaturas que contribuyen dentro del subsistema nacional de educación es la Educación Rítmica, un eslabón importante donde se fortalece la personalidad del ser humano. Esta materia cuenta con programas educativos, que está dirigido a guiar el desarrollo de los educandos desde el primer año de la carrera de Cultura Física, garantizando que este proceso ocurra de forma integral y armónica.

Actualmente la provincia Holguín cuenta con un gran movimiento popular de este proyecto en las instituciones educativas. En el municipio Moa la composición gimnástica tiene buena aceptación por la población y los estudiantes de diferentes enseñanzas, al formar parte de los espectáculos que se organizan en los diversos eventos; las Espartaqueadas del Níquel, constituyen uno de los escenarios donde se presentan estos proyectos.

Para lograr que los estudiantes en formación aprendan el montaje de una composición gimnástica, se necesita que alcancen la mayor preparación técnico metodológica para trabajar con el proyecto, a partir de la conducción acertada del proceso de enseñanza-aprendizaje de la asignatura, donde logren revelar todas las particularidades del proyecto de composición gimnástica, transformándolo en uno de los contenidos básicos de la carrera de Cultura Física.

Son relevantes los aportes que desde la teoría y la investigación científica han hecho varios destacados investigadores cubanos relacionados con la actividad gimnástica en Cuba, a partir de las más actualizadas tendencias filosóficas, psicológicas y pedagógicas; tal es el caso de Cuesta (1988), quien realiza un análisis del aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de Cultura Física para la realización del estudio independiente. Pérez & León (2009) junto a otros autores, propone un estudio acerca de las actividades gimnásticas deportivas en Cuba.

Álvarez (2003), reconocida en Cuba como una autoridad en los estudios relacionados con la Gimnasia y la Educación Rítmica, ha propuesto el programa de estudio para los diferentes niveles de enseñanza y las orientaciones para la formación inicial del Licenciado en Cultura Física; de igual modo Ruiz (2023) con la tesis en opción al título de Máster en Actividad Física Comunitaria.

El trabajo más actual sobre la temática corresponde a Carvajal (2018), que ha presentado un procedimiento para el montaje de la composición gimnástica desde la primera infancia hasta el adulto mayor.

MATERIALES Y MÉTODOS

De nivel teórico:

Inducción y deducción: facilitar el razonamiento del problema, en lo particular llegar a un conocimiento general, además para estudiar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Análisis documental: para estudiar los principales documentos normativos que rigen el proceso de enseñanza-aprendizaje como: resoluciones ministeriales, planes de estudio, programa de organización de la educación física, el deporte y la recreación, actas del sistema de reuniones; además, el análisis de documentos actuales emitidos en el sector educacional referidos a este proyecto.

Métodos del nivel empírico:

Observación científica: para conocer la realidad mediante la percepción directa de todos los objetivos y fenómenos que intervienen de la composición gimnástica en ensayos, competencias, inauguraciones, espectáculos y actividades de la cultura física para el registro de la información, derivada de la manifestación del proceso de enseñanza-aprendizaje y al grado de aceptación por los estudiantes en formación de la carrera de Cultura Física.

Encuesta: permite obtener información de los conocimientos e intereses de los estudiantes en formación en el proceso de enseñanza-aprendizaje,

facilitando la recopilación de los criterios para la actualización del diagnóstico de los estudiantes sobre la composición gimnástica del municipio Moa.

Entrevistas: la obtención de información sobre el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje; sus potencialidades, carencias y limitaciones facilitando la recopilación de los criterios de especialistas.

Talleres de socialización: espacios de participación para el diálogo e intercambio de experiencias, percepciones, criterios, puntos de vista y valoraciones por parte de los especialistas sobre el plan de actividades físico-recreativas propuestas para las clases prácticas.

Método comparativo: Para definir objetivos e indicadores claves, identificar los elementos de comparación, recopilar datos y analizar la diferencia.

Los métodos sociales y de intervención:

Enfoque a través de informantes claves: se utilizó con personas que conocen el problema a estudiar, especialistas en Educación Física, Cultura Física y Metodólogos con un amplio conocimiento sobre composiciones gimnásticas y trabajo con estudiantes en diferentes niveles educativos.

Valoración crítica por los especialistas: el plan de actividades físico recreativas para las clases prácticas fue sometido a un análisis por doce especialistas para valorar su utilidad.

El plan propuesto está conformado por nueve actividades físico-recreativas; parte de la declaración de un objetivo general del cual se derivan objetivos específicos, dirigidos al desarrollo de un proceso de enseñanza-aprendizaje de la composición gimnástica de calidad, con un carácter desarrollador que conduzca al mejoramiento del desempeño de los estudiantes de la carrera de cultura física.

Objetivo general: Ofrecer recursos teóricos metodológicos para favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje de la composición gimnástica en la asignatura de Educación Rítmica y Lúdica para los estudiantes en formación de la carrera de Cultura física de la Universidad de Moa.

Objetivos específicos:

- Perfeccionar el proceso de enseñanza-aprendizaje del proyecto de composición gimnástica.
- Brindar a los estudiantes en formación una herramienta útil para la adquisición de hábitos de vida saludable, práctica de actividad física y convivencia en la promoción de una cultura de paz.
- Contribuir al auto aprendizaje de ejercitación física en los estudiantes en formación para la adquisición de hábitos de estilo de vida saludable.
- Contribuir al mejoramiento de la calidad de vida en los aspectos mental y física de los estudiantes en formación de la carrera de cultura física.
- Desarrollar habilidades motrices básicas y específicas entorno a la composición gimnástica.
- Conocer y vivenciar juegos relacionados con ejercicios físicos y recreativos que funcionan como herramienta para el diseño de la composición gimnástica.

Consideraciones metodológicas para la elaboración del plan de actividades físico - recreativas.

- Diagnóstico del proceso de enseñanza-aprendizaje de la composición gimnástica en la Educación Rítmica y Lúdica.
- Análisis de los objetivos de la composición gimnástica.
- Métodos y procedimientos a utilizar por el docente.
- Intereses y motivaciones de los estudiantes de la carrera de Cultura Física.
- Evaluación de las habilidades prácticas desarrolladas por los estudiantes de la carrera.
- Las actividades físico-recreativas se desarrollan a través de juegos.

Requisitos metodológicos para la implementación de plan de actividades físico-recreativas:

1. La dosificación del contenido: El contenido de la composición gimnástica se trabaja durante 5 encuentros, con un total de 9h/c, de ellas, 4h/c de conferencias y 5 h/c prácticas.
2. La distribución de las actividades del plan en correspondencia con el objetivo de la clase práctica: Cada clase práctica se desarrolla empleando dos de las actividades del plan.
3. Las actividades físico-recreativas se ejecutan en el terreno, al aire libre, con el empleo de medios audiovisuales.
4. Se combina el trabajo individual y en equipos

Plan de actividades físico-recreativas para las clases prácticas.

| Dosificación | Actividades |
|---------------------|--------------------------------------|
| Clase práctica 1 | Juegos con implementos |
| | Juegos físicos recreativos |
| Clase práctica 2 | Juegos y música tradicional |
| | Festival deportivo recreativo |
| Clase práctica 3 | Festival de implemento |
| | Exhibición de vestuarios deportivos |
| Clase práctica 4 | Música tradicional |
| | Juegos de imitación |
| Clase práctica 5 | Montaje de la composición gimnástica |

Las orientaciones metodológicas del plan de actividades físico-recreativas para las clases práctica de la asignatura se remitirán a lo que está establecido dentro del Programa del Organización de la Educación Física el Deporte y la Recreación, y lo instituido para el Departamento de actos Masivos.

Resulta importante señalar que las actividades que se planifiquen deben de tener como premisa la inclusión de todos los estudiantes, además de otros agentes que tienen incidencia directa con las actividades.

Descripción de las actividades:

Juegos con implementos: La importancia del material, los recursos y estímulos aplicados como juego en la actividad física son fundamentales ya que permiten realizar experiencias múltiples, mediante los cuales se va alcanzando la comprensión concreta y precisa de los objetivos en las metas propuestas, así como también el proporcionar la capacidad de poder crear, relacionar, y transformar lo que se quiere alcanzar en conocimiento, con un ambiente lleno de emociones, sensaciones y experiencias propias del ser humano mediante actividades.

Actividad 1: Juegos con implementos

Nombre: Con qué implemento lo hago más bonito

Objetivo: Realizar juegos cortos con implementos de varias maneras teniendo en cuenta el sexo, tamaño de los participantes.

Desarrollo de la actividad: Se pueden realizar de manera espontánea, con los implementos que los estudiantes deseen intercambiar. Una vez que se tengan los diferentes tipos de juegos se desarrollará por subgrupos.

Reglas: El participante tiene que concentrarse en la tarea que va a desarrollar. Cuando se equivoquen tiene que comenzar de nuevo.

Recursos: Baton, aro, cinta, banderas, pompones y otros que tengan la iniciativa.

Juegos físicos recreativos: El estudio muestra que los juegos recreativos son una estrategia efectiva para mejorar la capacidad física, como lo fuerza, la coordinación y la flexibilidad en los educandos. A través de un sistema de actividades físicas recreativas pueden desarrollar su potencial físico de una manera motivadora y estimulante.

Actividad 2: Juegos físicos recreativos

Nombre: Cambio de lugar.

Objetivo: Ejecutar el juego donde se combine la actividad recreativa con las formaciones de las composiciones gimnásticas garantizando la retroalimentación y la cooperación entre los participantes.

Desarrollo de la actividad: A la voz del profesor, los participantes cambiarán de lugar para pasar de una formación a otra, esto se realizará en diferentes lugares para que el estudiante sepa colocarse en cualquier parte del terreno. Organización puede ser bloque, hilera, grupo, el desplazamiento se trabaja en diferentes direcciones.

Reglas: El cambio se realizará a la señal del profesor. Se trabaja con ambos sexos en las dimensiones del área.

Recursos: Tizas y marcadores.

Juegos tradicionales: Las orientaciones metodológicas de estas actividades se remitirán a lo que está establecido dentro del programa de la Cultura Física y la Recreación Física y el programa de la Educación Física y el Deporte, y lo instituido para el trabajo en las instituciones educativas, todo diseñado de manera que se cumpla metodológicamente con lo que está establecido.

Actividad 3: Juego de tradicional.

Objetivo: Rescatar los juegos de música tradicional para darle profundidad en la expresión corporal de las coreografías o corpografía cuando se realicen, donde se puedan ejecutar los elementos de las composiciones gimnásticas contribuyendo a la cohesión entre los participantes y el trabajo en equipo.

Desarrollo de la actividad: Tener establecido las diferentes formas de los juegos que se aplicarán en la actividad integradora.

Esta se organiza de manera que todos los estudiantes participen de manera entusiasta en las actividades y con el propósito de lograr la cohesión entre los diferentes equipos.

Reglas: El reglamento de estas actividades se limitará a lo que está establecido para este tipo de modalidad o juego.

Recursos: Audio, cintas, figuras.

Festival deportivo recreativo: Esto se trata sobre los juegos recreativos de los estudiantes en el desarrollo motriz. Se elaboraron juegos recreacionales como: juego libre, tradicional, dirigido, competitivo y dinámicas grupales con las que se alcanza el desarrollo motriz, lateralización, coordinación, equilibrio, espacio, ubicación en el espacio, ritmo, autocontrol. El aporte de nuevas actividades en el desarrollo motriz servirá de guía para los estudiantes.

Actividad 4: Festival deportivo recreativo

Objetivo: Ejecutar de manera simultánea un grupo de actividades según el gusto y preferencia, de manera sana y educativa logrando la mayor participación de la población universitaria tanto activa como pasiva.

Desarrollo de la actividad: Se precisa que los participantes puedan hacer uso de los diferentes juegos que se ofertan, dígase de forma individual en parejas y grupal en diferentes sesiones

Reglas: Se tendrá en cuenta las reglas de cada actividad en específico.

Recursos: Saco, tira, papel. Aros, pompones, banderas.

Juego Socio Cultural: La enseñanza de los juegos socio culturales para la composición gimnástica da a promover y facilitar que cada alumno/a comprenda su propio cuerpo y sus posibilidades y a conocer y dominar un número variado de actividades corporales físicas y expresivas.

Actividad 5: Juego Socio Cultural

Objetivo: Ejecutar diferentes formaciones y corpografía integrando los elementos al espacio, tiempo, música, destreza y coordinación de los ejercicios de las composiciones gimnásticas.

Organización: Disperso.

Desarrollo de la actividad: A la voz del profesor los participantes pasarán de formaciones simples, medias y complejas donde imitarán las figuras, objetos, símbolos, y cosas que se imaginen.

Reglas: Se debe tener en cuenta el marcado del terreno.

Recursos: Tizas y marcadores.

Exhibición de vestuarios deportivos: La ropa para una composición gimnástica debe ser uniforme diseñada para dar colorido al espectáculo que está realizando que proporcione una comodidad y flexibilidad para la libertad de los movimientos.

Para una exhibición de vestuarios pueden llevar diferentes modelos que sobresalgan los colores de la bandera nacional y símbolos de cubanía, así como la ropa tradicional y cosas actuales para dar un toque de belleza intercambiando idea y forma de vestir.

Actividad 6: Exhibición de vestuarios deportivos

Nombre: Los colores de mi bandera

Objetivo: Tener establecido los posibles vestuarios a utilizar:

Desarrollo de la actividad: Confeccionar vestuarios deportivos que llevarán durante las composiciones gimnásticas resaltando la belleza, el colorido y uniformidad en ellos.

Reglas: No se permite ropas extravagantes, sino que sean fáciles para la ejecución de los ejercicios y movimientos.

Recursos: Ropas, telas, gorras, sombreros.

Música Tradicional: La música utilizada es aquella del diccionario de la real academia española de la lengua que dice, la música es el arte de combinar los sonidos de las voz humana o de los instrumentos.

La actividad física y la música han ido siempre unidas. En la composición gimnástica la música juega un papel fundamental cuando se ligan los sonidos y músicas criollas se fusionan con buena calidad.

Actividad 7: Juegos de música tradicional.

Nombre: Soy un guajiro natural

Objetivo: Rescatar los juegos de música tradicional para darle profundidad a la expresión corporal de las coreografías o corpografía cuando se realicen, donde se puedan ejecutar los elementos de las composiciones gimnásticas contribuyendo a la cohesión entre los participantes y el trabajo en equipo.

Desarrollo de la actividad: Tener establecido las diferentes formas de los juegos que se aplicarán en la actividad integradora. Esta se organiza para que todos los estudiantes participen de manera entusiasta en las actividades y con el propósito de lograr la cohesión entre los diferentes grupos de la escuela.

Reglas: El reglamento de estas actividades se limitará a lo que está establecido para este tipo de modalidad o juego.

Recursos: Audio, cintas, figuras.

Juegos de imitación: El juego de imitación permite a los estudiantes adquirir nuevas habilidades sociales y emocionales, además de fomentar el desarrollo del lenguaje y la inteligencia; de ahí que sea tan importante que se entretengan representando a los mayores.

Actividad 8: Juegos de imitación.

Objetivo: Realizar diferentes imitaciones de diferentes formas a través de la música. Cantar, bailar, declamar, exhibición de eventos.

Desarrollo de la actividad: Se pueden realizar de manera espontánea sin planificación de la misma.

Reglas: Los participantes tienen que concentrarse en la tarea que van desarrollar.

Recursos: Equipo de música, grabadora, micrófonos, videos, casetes, CD.

Composición Gimnástica: Se define como un conjunto de personas realizando ejercicios gimnásticos a manos libres o con implementos de forma coordinada siguiendo el ritmo de la música, con belleza, coordinación y colorido en búsqueda de expresar un mensaje de una manera artística.

Actividad 9: Montaje de la Composición gimnástica

Nombre: Composición gimnástica.

Objetivo: Sumar a los estudiantes a la práctica de actividad física

Desarrollo: Para realizar esta actividad primeramente se confecciona todos los ejercicios montados en octavos, incluyendo todos los cambios de formación, así como, la corpografía o mensaje que quiere transmitir la tabla, luego se selecciona la música en correspondencia al mensaje de la tabla y ritmo de ejecución de los ejercicios, posteriormente se pasa a montar los ejercicios por octavos, la que se presentará en la clase final.

Reglas: Los estudiantes deben llevar la ropa adecuada para la presentación.

Recursos: Tiza, implementos, música.

El plan de actividades físico-recreativas contribuye al desarrollo del pensamiento lógico, a las habilidades motrices básicas, a la formación ético moral de los estudiantes. Desde el punto de vista pedagógico, facilitó su formación profesional, les permitió desempeñarse como agentes protagónicos en la dirección de los proyectos de composiciones gimnásticas en sus escuelas. Se evidencia interés por participar en las actividades que se planificaron; demostraron dominio y habilidades para el montaje de la composición gimnástica al alcanzar evaluaciones satisfactorias en el contenido correspondiente. Las actividades para las clases prácticas fueron diseñadas, teniendo en cuenta las características de los estudiantes, el gusto y preferencias, las orientaciones metodológicas de la asignatura, así como los indicadores para su evaluación, incrementando la participación, estimulando el interés y el trabajo en equipo.

CONCLUSIONES

En el estudio realizado se aprecia la existencia de diferentes posiciones teóricas con respecto al desarrollo de las actividades físico-recreativas para las clases prácticas de los estudiantes, lo que indica que ha sido objeto de disímiles investigaciones. Las posiciones teóricas asumidas hacen énfasis en la necesidad de profundizar en los aspectos teóricos y metodológicos para facilitar las actividades a los estudiantes de la carrera de Cultura Física de la

Universidad de Moa. La utilidad de las actividades para las clases prácticas se evidencia en los resultados obtenidos durante su implementación, favorece el proceso de enseñanza-aprendizaje de la composición gimnástica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez de Zayas, C. (2003). La Gimnasia y la Educación Rítmica. *ISCF, Editorial Deportes. Navarro Eng, Dalia. (1990) Gimnasia Musical Aerobia. Ciudad de la Habana, INDER.*

Carvajal-Rojas, M. (2018). LA COMPOSICIÓN GIMNÁSTICA EN LA PRIMERA INFANCIA A TRAVÉS DEL PROGRAMA EDUCA A TU HIJO (Original). *Revista científica Olimpia, 15(49), 164-177.*<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6480436>

Cuesta Martínez, L. A. (1988). Análisis del aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río para la realización del estudio independiente. *Pinar del Río, ISCF.*

Pérez, A., & León, S. (2009). Tiempo libre, actividad deportivo-recreativa y estilos de vida en Cuba. *GOMES, C.; OSORIO, E.; PINTO, L.*

Ruiz, A. P. F., Smith, M. K. F., & Smith, M. C. F. (2023). Educación para la salud desde la actividad física comunitaria. *Didasc@ lia: Didáctica y Educación, 14(2), 1-16.*<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9014389>