

## **DIMENSIÓN EDUCATIVA DE LA GIMNASIA RÍTMICA**

*Marta Castanyer*



Hace justamente cinco años que en el currículum de estudios de los INEF se contempla la gimnasia rítmica como disciplina para todo el alumnado, indistintamente de su sexo. Hoy en día resulta todavía evidente la inadaptación casi general de los muchachos y, en gran parte de las muchachas, a esta actividad. La discusión de las causas ha de tener en cuenta que pueden ser muy diversas; de hecho, las pruebas de ingreso no miden ninguna cualidad rítmica ni expresiva de forma específica. La mayor parte de los alumnos provienen de otros campos del deporte en los que se trabaja una dimensión perceptiva y motriz muy propia, generalmente muy desprovista de una dimensión simbólica. Aun así, consideramos que, básicamente, lo que sucede en nuestros INEF es que tenemos una muestra bien clara de la población en general, que, independientemente del hecho que hayan trabajado más o menos su propio cuerpo, pone de manifiesto una grave carencia de educación rítmico-expresiva de base, y, por ende, el miedo y el rechazo a cualquier actividad desconocida. Al hablar de gimnasia rítmica todo el mundo se representa la imagen de una gimnasta grácil, expresiva, con cualidades físicas excepcionales, ejecutante de malabarismos casi indescifrables. Bajo esta imagen, a la que suele reducirse nuestra información, hay que considerar que todavía subyace un tesoro

pedagógico de gran riqueza educativa. La gimnasia rítmica deportiva (GRD), o bien la gimnasia con aparatos manuales, constituye una vía de enriquecimiento del repertorio pedagógico de los enseñantes de educación física; sin embargo, es preciso que éstos tomen conciencia de ello.

### Un tesoro pedagógico

Si consideramos la GRD como medio de educación física en ámbitos que requieren una aplicación prioritariamente educativa y reeducativa, descubrimos que se nos ofrece una actividad provista de un amplio abanico de posibilidades educativas de tipo tanto exploratorio como funcional. La justificación está realmente fundamentada: la GRD asegura la relación entre cuatro elementos fundamentales, como son cuerpo-música, ritmo-aparatos-compañeros. Por una parte, el efecto inevitable de desarrollo creativo y afectivo sugerido por la música y, por otra, las posibilidades manipulativas que ofrece el trabajo con aparatos ligeros colaboran en la prolongación de gestos integrantes del movimiento corporal a través de una expresión conscientemente dirigida.

A nivel escolar, todos sabemos que el niño goza de un potencial motor que en muchos casos resulta desbordante; en función de ello, los programas de educación física tienden a orientar a los niños hacia situaciones que soliciten su interés – pedagogía de la situación–. El interés, pues, de la GRD radica en suscitar formas de trabajo en las que se conjugan la percepción y la acción.

### El aparato manual

Los estudios de desarrollo evolutivo nos muestran que las actividades manipulativas aparecen precozmente en el niño. La perfección y complejidad aumentan a lo largo de su crecimiento y dependen muy directamente de las experiencias motrices que puede realizar dentro de un medio más o menos enriquecedor y que favorezca estas investigaciones primerizas. Así, pues, por este motivo debemos procurar que el niño entre en contacto con una diversidad de material y aparatos ligeros de fácil manipulación y que pueda explorar su posible utilización y sus funciones.

Al manipular, el niño descubre y se descubre a sí mismo:

- Se perfeccionan las manipulaciones.

- Se afianza la lateralidad.
- Aparecen las formas de asociación y disociación.
- Se incrementa la precisión de los movimientos de coordinación.

Resulta muy diversa la historia que el niño confiere a los objetos en el orden afectivo: desde que empieza a diferenciarlos como objetos externos, viéndolos después como posibles mediadores de comunicación, hasta conferirles un grado de determinismo en la medida que va enriqueciéndose con valores culturales. Así, una pelota, que el niño ha ido utilizando de muy diversas maneras, hacia los once años se convierte en un instrumento simbólico propio de un tipo de deporte, generalmente colectivo, reglado e institucionalizado.

Este esquema de interacciones (ver *figura 1* versión catalana) muestra el grado de complejidad de la actividad, que incidiendo en las esferas física, cognoscitiva, socio-afectiva y evolutiva de la persona, pone en juego tres grandes dimensiones de actuación: motriz, perceptiva y simbólica.

### Dimensión motriz

El trabajo de los factores físico-corporales pone en juego, por una parte, mecanismos tales como conciencia de los grados de tensión y relajación musculares, noción del peso muscular, cualidad de los soportes de sustentación corporal y su desplazamiento, y ubicación del cuerpo global –espacio postural– y segmentario –espacio de configuración segmentaria–. Todos estos mecanismos se traducen, dentro de la GRD, en la dosificación de energía y del tono muscular hacia una acomodación plástica del organismo muscular.

Aparece, por otra parte, la función instrumental de trabajo con aparatos manuales. El aparato constituye una prolongación del cuerpo; no es un instrumento mediador de una acción aleatoria, como sucede en los deportes colectivos, sino que aquí la acción reside en la manipulación predeterminada en función de tres tipos de situación motriz:

- aparato asociado al cuerpo.
- aparato separado del cuerpo: movimientos de persecución, reencuentro, lanzamientos y otros.
- aparato como mediador de la relación con los compañeros.

La representatividad del movimiento que caracteriza la GRD recae en

este aspecto cinético de confrontación continuamente sincronizada del cuerpo con el aparato; una motricidad basada en la forma, que podría permitimos hablar de morfocinesis.

### Dimensión perceptiva

Es ésta una actividad que conjuga un modelo cinestésico muy completo. La sensibilidad superficial exteroceptiva de las siguientes vías exploratorias: auditiva –música y ritmo–, visuales y táctiles –aparatos de muy diversas cualidades–. Este plano exteroceptivo estimula el plano interoceptivo y activa de una forma más consciente y exteriorizada el ámbito de la propiocepción, de la imagen corporal. En todo ello actúan de modo capital:

- el factor espacial, que nos permite dirigir y orientar el gesto calculando distancias, trayectorias y direcciones.
- el factor temporal, que consiste en los cambios de velocidad y en acelerar y anticipar los movimientos.

Hemos hablado de la morfocinesis (cinética de la forma), en la que el trabajo motriz y la velocidad de ejecución no están en función de variables externas, tales como: obstáculos a superar, adversarios, etc., sino en función de un parámetro de forma espacial (líneas, trayectorias, posiciones y demás), y de un parámetro de forma temporal (ritmo, tiempos, silencios, timbres, etc.).

La actividad perceptiva está emparentada con la actividad inteligente del individuo y pone en juego todo un sistema de conductas de reconocimiento, comparación, análisis, identificación, clasificación, reproducción y otras, presentes en todos los ámbitos de aplicación (recreativo, educativo, reeducativo, utilitario y competitivo). Aquí radica el interés cognoscitivo, que hay que tener en cuenta en el momento de plantear una programación.

### Dimensión simbólica

Si bien hasta aquí, al hablar de la solicitud motriz y perceptiva de la GRD, hallamos muchos aspectos más o menos equivalentes a los de otras actividades físicas, es evidente que no sucede lo mismo en relación con el contenido simbólico. En la GRD se puede dar un vocabulario de gestos siempre ampliable, sometido a continua exploración y que ayuda a resurgir y movilizar la emocionalidad del individuo: «la afectiva-

dad es la clave de las conductas motrices».<sup>1</sup>

El contenido simbólico depende del grado de sugestión y de la capacidad de evocación que una persona puede exteriorizar fuera del plano motor estricto con motivo de la utilización de aparatos con cualidades muy diversas y del soporte musical, este último como principal elemento de refuerzo del contenido simbólico de una actividad que básicamente se nutre de él. Sin embargo, este contenido resulta de difícil cuantificación, y no siempre es fácil interpretarlo. Ello hace que, a partir de la etapa escolar, todavía siga siendo gravemente rechazado en muchos casos.

### Conclusiones

Este artículo es un intento de desenmascarar la actividad de la GRD, cuya forma externa es la que normalmente suele verse, su máscara. Esta actividad nos comunica mensajes tales como: agilidad, gracia, feminidad, malabarismo y otros, a través de los cuales hay que descubrir y valorar la gran riqueza de aspectos educativos y psicomotrices aplicables a cualquier tratamiento de la motricidad.

Desde el punto de vista social, solemos movernos, de forma mimética, hacia una serie de modelos: de personalidad, de conducta, de vida... y, también, cómo no, hacia los deportivos; en sí, la palabra modelo alude al fin, ortodoxia, sin que, por tanto, queden muchas posibilidades de cambio; con todo, en torno al modelo, y a la vez, también, desprendiéndose de él, existe toda una serie de formas de acción (y en muchos casos también de educación) mediante las cuales el individuo puede llevar a cabo experiencias. Hay que sentirse algo herejes y apartarse de la ortodoxia del modelo establecido, que es el que suele entrar por los ojos.

El gráfico número 1 nos muestra la riqueza de elementos, verdaderas herramientas de trabajo, que aporta la actividad física de la GRD a la motricidad, sea cual fuere su ámbito de aplicación.

Todo educador físico habría de procurar dar respuesta, y, por lo menos, plantearse, cuestiones como las siguientes:

- ¿Cómo podría influir la música en la superación del aparente aburrimiento de algunos ejercicios de acondicionamiento físico que se practican en las sesiones escolares de EF?

- De manera semejante, ¿podría incidir un soporte musical de fondo en la activación informacional y energética dentro del entrenamiento del individuo?

Solemos trabajar el «cuerpo mecánico», el músculo, de forma funcional; sin embargo, es preciso plantearse la siguiente cuestión: ¿son los músculos faciales los únicos responsables de la expresión?

La coordinación dinámico-espacial se trata de forma bastante restrictiva –óculo-pédica, óculo-manual– ¿Qué se hace con el resto del cuerpo? Es posible que este olvido se deba al hecho de trabajar con material poco variado: pelotas, por ejemplo, en las que se da poca variación de peso, forma y volumen. Por tanto, ¿qué posibilidades motrices puede ofrecer un tipo de material –cuerdas, aros, cintas y otros– que responda al criterio de variación en cuanto a deformabilidad y volumen?

Hasta una época relativamente reciente, la educación física se orientaba hacia la esfera físico-motriz del individuo; en la actualidad se está luchando mucho para que la esfera cognoscitiva goce de similar solícitación: hay que felicitarlo de ello. Se ha conseguido, por fin, vincular la cabeza al cuerpo. Así, pues, hay que empezar a plantearse si no hay que denunciar que se postergue todavía la capacidad afectiva, expresiva y simbólica del individuo.

---