

**COMPLEJO DE EJERCICIOS PARA LA MEJORA DE LAS CAPACIDADES
COORDINATIVAS EN ATLETAS PIONERILES DE GIMNASIA ARTÍSTICA EN SANTA
CLARA**

**A COMPLEX OF EXERCISES FOR IMPROVING COORDINATIVE ABILITIES IN
PIONEERING ARTISTIC GYMNASTICS ATHLETES IN SANTA CLARA**

Autores: ¹Yadira Jiménez Hernández, ²Alberto Bautista Sánchez Oms y ³Juan Manuel Perdomo Ogando.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-5795-589X>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3526-1553>

³ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0786-885X>

¹E-mail de contacto: yadirajh1984@gmail.com

²E-mail de contacto: asoms@uclv.cu

³E-mail de contacto: jpogando@uclv.cu

Afiliación: ¹²³Universidad Central “Marta Abreu de Las Villas”, (Cuba).

Artículo recibido: 19 de Julio del 2025

Artículo revisado: 20 de Julio del 2025

Artículo aprobado: 29 de Julio del 2025

¹Licenciada en Cultura Física graduado en la Universidad Central “Marta Abreu de Las Villas”. Facultad de Cultura Física en Santa Clara, (Cuba), con quince años de experiencia. Maestrante de la Maestría en Entrenamiento Deportivo de alto rendimiento, Universidad Central “Marta Abreu de Las Villas”, (Cuba).

²Licenciado en Cultura Física. Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Máster en Educación Avanzada graduado en la Universidad Central “Marta Abreu de Las Villas”, Facultad de Cultura Física, (Cuba), con cuarenta y tres años de experiencia laboral.

³Licenciado en Física. Doctor en Ciencias Pedagógicas. Máster en Ciencias Pedagógicas graduado en la Universidad Central “Marta Abreu de Las Villas”, Facultad de Cultura Física, (Cuba) con cuarenta años de experiencia laboral.

Resumen

El desarrollo de las capacidades motoras y coordinativas durante la infancia es esencial para el aprendizaje efectivo y la formación integral de los niños, aspectos que se vinculan estrechamente con principios pedagógicos y científicos en el ámbito educativo. Este estudio aborda la falta de ejercicios específicos orientados a mejorar las capacidades coordinativas en niños de 6 a 7 años que practican gimnasia artística, proponiendo un programa de ejercicios lúdicos adaptados a sus características evolutivas. La intervención se basa en un enfoque pedagógico que integra el aprendizaje activo, la motivación intrínseca y una progresión gradual de la dificultad, alineándose con las tendencias actuales en educación científica que destacan la importancia de métodos participativos y contextualizados. Los resultados obtenidos muestran mejoras significativas en habilidades como el equilibrio, la orientación espacial y el ritmo, contribuyendo además a la prevención de lesiones y al desarrollo psicomotor general. Se concluye que la incorporación de estrategias lúdicas y coordinativas en la formación

deportiva infantil no solo fortalece las habilidades motrices, sino que también promueve valores y actitudes positivas hacia el aprendizaje y la actividad física. Estos aspectos son fundamentales en la educación científica y en la formación integral de los niños, pues fomentan un desarrollo armónico y sostenible que trasciende el ámbito deportivo para impactar en su calidad de vida y bienestar general.

Palabras clave: Gimnasia artística, Ejercicios de coordinación, Capacidades coordinativas, Preparación deportiva.

Abstract

The development of motor and coordinative abilities during childhood is essential for effective learning and the comprehensive formation of children, closely linked to pedagogical and scientific principles in education. This study addresses the lack of specific exercises aimed at improving coordinative capacities in children aged 6 to 7 who practice artistic gymnastics by proposing a playful exercise program adapted to their developmental characteristics. The intervention is based on a pedagogical

approach that integrates active learning, intrinsic motivation, and a gradual progression of difficulty, aligning with current trends in science education that emphasize participatory and contextualized methods. The results show significant improvements in skills such as balance, spatial orientation, and rhythm, also contributing to injury prevention and overall psychomotor development. It is concluded that incorporating playful and coordinative strategies in early sports training not only strengthens motor skills but also fosters positive values and attitudes toward learning and physical activity. These aspects are fundamental in science education and the holistic development of children, promoting harmonious and sustainable growth that extends beyond sports to impact their quality of life and general well-being.

Keywords: **Artistic gymnastics, Coordination exercises, Coordination skills, Sports preparation.**

Sumário

O desenvolvimento de habilidades motoras e de coordenação durante a infância é essencial para a aprendizagem eficaz e o desenvolvimento integral das crianças, aspectos intimamente ligados aos princípios pedagógicos e científicos da área da educação. Este estudo aborda a carência de exercícios específicos voltados para o aprimoramento das habilidades de coordenação em crianças de 6 a 7 anos que praticam ginástica artística, propondo um programa de exercícios recreativos adaptado às suas características de desenvolvimento. A intervenção baseia-se em uma abordagem pedagógica que integra aprendizagem ativa, motivação intrínseca e progressão gradual da dificuldade, alinhando-se às tendências atuais do ensino de ciências que destacam a importância de métodos participativos e contextualizados. Os resultados obtidos demonstram melhorias significativas em habilidades como equilíbrio, orientação espacial e ritmo, contribuindo também para a prevenção de lesões e o desenvolvimento psicomotor geral. Conclui-se que a incorporação de estratégias recreativas e

de coordenação no treinamento esportivo infantil não apenas fortalece as habilidades motoras, mas também promove valores e atitudes positivas em relação à aprendizagem e à atividade física. Esses aspectos são fundamentais para a educação científica e o desenvolvimento integral das crianças, pois promovem um desenvolvimento harmonioso e sustentável que transcende o ambiente esportivo para impactar sua qualidade de vida e bem-estar geral.

Palavras-chave: **Ginástica artística, Exercícios de coordenação, Habilidades de coordenação, Preparação esportiva.**

Introducción

Un complejo de ejercicios se refiere a un conjunto estructurado y cuidadosamente diseñado de actividades físicas o movimientos que tienen como objetivo desarrollar determinadas habilidades o capacidades en los deportistas. Estos conjuntos de ejercicios están organizados de manera sistemática, progresiva y adaptada a las características específicas de los atletas, buscando optimizar su rendimiento, mejorar habilidades técnicas y fortalecer capacidades físicas y cognitivas relacionadas con la disciplina deportiva que practican. La implementación de un complejo de ejercicios permite trabajar de forma integral distintas cualidades motrices, y su carácter lúdico, variado y progresivo favorece la motivación y el aprendizaje en los practicantes, especialmente en edades tempranas o en procesos de iniciación deportiva. Asimismo, las capacidades coordinativas son un conjunto de habilidades que permiten la organización, control, regulación y adaptación de los movimientos del cuerpo en diferentes situaciones y contextos, facilitando la ejecución eficiente y segura de los movimientos (Luyo y Gutiérrez, 2024). Estas capacidades incluyen habilidades como el equilibrio, la orientación espacial, la diferenciación cenestésica, la reacción motriz, el ritmo y la adaptación de

movimiento, las cuales son fundamentales para la ejecución técnica en cualquier deporte, pero especialmente relevantes en disciplinas que requieren precisión, control y fluidez como la gimnasia artística (Cordero et al., 2000). El desarrollo de capacidades coordinativas en los atletas contribuye no solo a mejorar su rendimiento, sino también a reducir riesgos de lesiones y a facilitar el aprendizaje de nuevas habilidades motrices más complejas (Cevallos y Rosales, 2023; Burgos et al., 2024).

Por su parte, los atletas pioneriles se refieren a los niños jóvenes que están en las primeras etapas de iniciación en la práctica deportiva, en este caso, en la gimnasia artística. Estos atletas, generalmente en edades comprendidas entre los 6 y 8 años, están en una fase clave para el desarrollo de sus capacidades motrices básicas y específicas. La etapa pionera es fundamental, ya que en ella se sientan las bases para el perfeccionamiento técnico y la adquisición de habilidades más complejas en fases posteriores. La atención a las características evolutivas de estos niños, mediante la aplicación de programas específicos y adaptados, es esencial para potenciar su motivación, confianza y capacidades motrices, que son determinantes para un correcto desarrollo deportivo y personal. La gimnasia artística es una disciplina deportiva que combina elementos de fuerza, flexibilidad, equilibrio, coordinación, elasticidad y expresión estética a través de la ejecución de movimientos específicos y rutinas en diferentes aparatos o en el suelo. Es considerada uno de los deportes más complejos y completos debido a la exigencia técnica y física que demanda, así como la precisión y el control del cuerpo necesarios para realizar ejercicios de alto nivel (Barrera et al., 2024). La gimnasia artística no solo favorece el desarrollo integral del cuerpo, sino que también fomenta valores como la disciplina, la perseverancia y la

constancia. En las edades tempranas, esta disciplina es especialmente valiosa para el desarrollo psicomotor, fomentando habilidades básicas que sirven como base para un rendimiento técnico más avanzado en fases educativas y competitivas superiores.

Asimismo, la Gimnasia Artística es una disciplina deportiva que combina habilidades motrices complejas, fuerza, flexibilidad, coordinación, equilibrio y expresión estética. Es considerada una de las disciplinas más completas del ámbito deportivo, ya que exige una integración precisa entre las capacidades físicas y las destrezas técnicas. Según Gómez y Ruiz (2014), esta modalidad “se basa en la realización de ejercicios corporales sistematizados, que se ejecutan con precisión sobre aparatos específicos y que requieren un elevado control del cuerpo en movimiento” (p. 23). La práctica de la Gimnasia Artística no solo tiene un enfoque competitivo, sino también un componente formativo y educativo. Delgado y Tercedor (2002) sostienen que esta disciplina “contribuye al desarrollo integral del individuo, al fomentar valores como la perseverancia, la autodisciplina y el esfuerzo personal” (p. 61). Asimismo, promueve el desarrollo de habilidades motrices fundamentales y específicas, especialmente en edades tempranas, siendo una base útil para otras actividades físicas o deportivas (Méndez y Fernández, 2005).

En el ámbito técnico, la Gimnasia Artística se divide en dos grandes ramas: la femenina, que incluye los aparatos de salto de potro, barras asimétricas, viga de equilibrio y suelo; y la masculina, que comprende suelo, caballo con arcos, anillas, salto, paralelas y barra fija. Esta diferenciación responde tanto a razones históricas como fisiológicas y ha evolucionado con el tiempo para adaptarse a las demandas del

deporte moderno (Baiget et al., 2016). La Gimnasia Artística, en edades tempranas, representa una herramienta formativa fundamental para el desarrollo psicomotor y socioemocional de los niños. En la etapa comprendida entre los 6 y 7 años, los niños se encuentran en una fase sensible para el aprendizaje de habilidades motrices básicas, como correr, saltar, girar, trepar y equilibrarse, las cuales son componentes esenciales de esta disciplina. Según Méndez y Fernández (2005), “la iniciación a la Gimnasia Artística en la infancia debe centrarse en el desarrollo de capacidades motrices generales y en la vivencia lúdica del movimiento, más que en la adquisición de elementos técnicos complejos” (p. 42).

Esta disciplina, cuando se adapta a las características psicopedagógicas de los niños, favorece la coordinación, la agilidad, la orientación espacial, el equilibrio y la percepción corporal. Como indican Delgado y Tercedor (2002), “la gimnasia en edades infantiles tiene un alto valor educativo, ya que no solo mejora la motricidad, sino que también contribuye al conocimiento del propio cuerpo y a la mejora de la autoestima” (p. 67). Las capacidades coordinativas son fundamentales en la práctica de la Gimnasia Artística, ya que permiten controlar y regular los movimientos del cuerpo en situaciones dinámicas y complejas. Según Blázquez (1999), estas capacidades “son aquellas que permiten al individuo organizar y regular sus movimientos de forma eficaz, adaptándose a las exigencias del entorno y del propio cuerpo” (p. 87). En el contexto de la Gimnasia Artística, esta regulación es esencial para ejecutar ejercicios con precisión técnica, fluidez y seguridad. Entre las principales capacidades coordinativas destacan, la orientación espacial, el ritmo, el equilibrio, la diferenciación cenestésica, la

reacción motriz y la adaptación motriz. Estas son especialmente importantes en la niñez, ya que es una etapa sensible para su desarrollo. Según Grosser, Starischka y Zimmermann (1991), “el entrenamiento de las capacidades coordinativas en edades tempranas mejora la calidad del movimiento y sienta las bases para la adquisición de habilidades técnicas más complejas” (p. 55).

En la Gimnasia Artística infantil, estas capacidades se manifiestan en la habilidad para controlar el cuerpo en aparatos como la viga de equilibrio o el suelo, donde la precisión, el control postural y la percepción del espacio son determinantes. Para Gómez y Ruiz (2014), “la mejora de las capacidades coordinativas permite al gimnasta infantil desarrollar movimientos más armónicos y seguros, facilitando la asimilación técnica sin generar bloqueos motores” (p. 65). Además, el desarrollo coordinativo en edades tempranas contribuye al aprendizaje motor autónomo, lo que permite al niño anticiparse y adaptarse rápidamente a los desafíos de la ejecución gimnástica. Como indican Baiget et al. (2016), “un adecuado trabajo coordinativo no solo optimiza el rendimiento deportivo, sino que también reduce el riesgo de lesiones y favorece una progresión más eficiente en la enseñanza de los elementos técnicos” (p. 107).

Por todo lo antes expuesto podemos evidenciar la importancia de las capacidades coordinativa como base fundamental en los deportes de Arte Competitivo y en especial la práctica de la Gimnasia Artística, dicha capacidad no es condicionante sino determinante en la preparación de atletas de edades tempranas para el desarrollo psicomotor en la iniciación deportiva. Varios autores han realizado aportes de ejercicios para desarrollar capacidades coordinativas como son: Méndez y Fernández

(2005) recomiendan un grupo de tareas para mejorar el control postural en edades tempranas, destacando que “el equilibrio es una capacidad base en aparatos como la viga, por lo que su estimulación debe ser lúdica y progresiva” (p. 54). Por otro lado, Grosser, Starischka y Zimmermann (1991) afirman que “los circuitos con desplazamientos variados estimulan la percepción espacial y mejoran la capacidad de orientación en el entorno” (p. 60).

También Blázquez (1999) sostiene que “los ejercicios de modulación del movimiento contribuyen al desarrollo de la conciencia corporal y a la ejecución precisa de habilidades gimnásticas” (p. 92). Delgado y Tercedor (2002) destacan que “la gimnasia infantil debe incluir actividades que desarrollen la reacción rápida ante estímulos variados, ya que muchas habilidades dependen de la sincronización temporal” (p. 70). Además, Baiget et al. (2016) indican que “el trabajo rítmico mejora la coordinación intermuscular y facilita el aprendizaje de rutinas gimnásticas coreografiadas” (p. 110). Por último, Blázquez (1999), Grosser et al., (1991) y Méndez y Fernández (2005), han validado otras propuestas efectivas para sentar las bases del aprendizaje motor, no solo en la gimnasia artística sino también en otros deportes.

Los autores antes citados han brindado valiosas propuestas, sin embargo, algunos solo destacan la importancia de los ejercicios, su contribución a este deporte, su carácter lúdico y que son base del aprendizaje motor, además, no todas proponen ejercicios contextualizados a la categoría 7-8 años, ni al deporte objeto de estudio, así como adaptados a las características evolutivas de esos infantes, a pesar de que se reconoce que los ejercicios diseñados para desarrollar las capacidades coordinativas en la gimnasia artística infantil tienen un alcance

significativo cuando se aplican con un enfoque lúdico. En el Programa Integral de Preparación del Deportista de la Gimnasia Artística (PIPD) para la categoría de 6-7 años en Cuba, también, se evidencia una carencia de ejercicios específicos en correspondencia con las características de las edades objeto de estudio. Esta problemática se ve agravada por la tendencia a priorizar la enseñanza técnica prematura, sin considerar que la base coordinativa debe ser consolidada previamente para garantizar una correcta ejecución y evitar desajustes motrices. Como afirman Grosser, Starischka y Zimmermann (1991), “las deficiencias en las capacidades coordinativas limitan el aprendizaje técnico, reducen el rendimiento y aumentan el riesgo de lesiones” (p. 57). Además, existe falta de orientaciones a docentes y entrenadores en la aplicación de ejercicios coordinativos, con un enfoque lúdico, y en correspondencia con las características de las edades de los niños de 6 a 7 años.

Materiales y Métodos

La investigación tiene un enfoque dialéctico materialista en busca de la complementariedad de los métodos de investigación, los cuales se determinaron por la naturaleza de la investigación y su objeto de estudio. Del nivel teórico se utilizaron los siguientes métodos del nivel teórico: análisis-síntesis, posibilitó descomponer el objeto de estudio para valorarlo en sus partes y como un todo. El método inductivo-deductivo permitió partir de hechos particulares el desarrollo de las capacidades coordinativas en niños que se inician en la Gimnasia Artística para llegar a generalidades sobre el tema y viceversa. Mientras que, el método sistémico-estructural-funcional, posibilitó ver el complejo de ejercicios como un todo y en sus partes, así como su funcionamiento. Por otro lado, entre los métodos del nivel empírico destacan; la revisión

documental posibilitó el análisis de documentos como; el Programa Integral de Preparación del Deportista de Gimnasia Artística (2021-2024), la convocatoria al campeonato nacional pioneril 2022, así como de sesiones de entrenamiento. La entrevista se utilizó para constatar el nivel de actualización de los entrenadores en el conocimiento sobre el trabajo de la coordinación como capacidad, la importancia de esta para el perfeccionamiento técnico. Además, se seleccionó un grupo de profesionales (con más de 10 años de experiencia) con conocimiento sobre la temática que se estudia, que han participado en actividades de superación sobre la temática y resultados deportivos destacados en el territorio y la nación.

Finalmente, la observación, se aplicó para recoger información sistémica y objetiva sobre el desarrollo de la capacidad coordinativa de los atletas en el entrenamiento de los atletas y mediante guías de observación se realizó un diagnóstico para evaluar el estado actual de esta capacidad en los atletas objeto de estudio. En esta investigación, se consideró como población a los seis atletas de Gimnasia Artística de la categoría 6-7 años del municipio Santa Clara, 5 profesores de experiencia en el deporte de la Gimnasia Artística para conocer el nivel de actualización de los mismos en cuanto al conocimiento sobre la coordinación como capacidad y su importancia en el perfeccionamiento técnico y además para conocer los criterios que tienen los especialistas identificados a tener en cuenta sobre ejercicios para el desarrollo de estas capacidades.

Resultados y Discusión

Diagnóstico de las capacidades coordinativas en atletas de 6-7 años

Dentro del diagnóstico inicial se realizó con seis niños y niñas (3 masculinos y 3 femeninos) de

6 y 7 años, practicantes sistemáticos de gimnasia artística en el municipio Santa Clara. Los criterios de inclusión fueron: edad (6-7 años), práctica regular (5-6 sesiones/semana) y somatotipo compatible con la disciplina, según el Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD).

Metodología de evaluación

A continuación, se establecen las metodologías de evaluación, es decir; se aplicaron pruebas específicas para cada capacidad coordinativa, siguiendo protocolos de Cratty (1982), Ruiz Pérez (1995) y Gallahue y Ozmun (2006).

- Equilibrio dinámico: Caminata sobre barra de equilibrio de 5 metros (ancho 10 cm).
- Orientación espacial: Ejecución de voltereta adelante, voltereta atrás y giros de 360° sobre un pie.
- Ritmo motor: Saltos sincronizados siguiendo patrones de palmas y tambor.
- Reacción motora: Salida rápida tras estímulo visual (bandera) y sonoro (silbato).
- Adaptación de movimiento: Circuito de obstáculos con cambios de dirección, altura y desplazamiento.
- Agilidad: Carrera de zig-zag entre conos separados a 1,5 metros.
- La evaluación se realizó mediante una guía de observación diseñada ad hoc y una escala cualitativa (Excelente, Bueno, Regular, Deficiente).

Se identificó un nivel insuficiente en el desarrollo de las capacidades coordinativas, especialmente en orientación espacial y adaptación motriz. Estas carencias afectan la ejecución técnica de habilidades fundamentales como giros, saltos y desplazamientos combinados, limitando el progreso en la gimnasia artística. La entrevista a los cinco

entrenadores reveló que, aunque no existe una planificación específica para el desarrollo de la coordinación, muchos implementan ejercicios coordinativos de manera empírica, basados en experiencia personal. Esto evidencia la necesidad de formación específica y de una intervención sistemática.

La tabla siguiente resume los resultados grupales:

Tabla 1. Observaciones grupales

Capacidad coordinativa	Observaciones grupales	Nivel promedio
Equilibrio	Inestabilidad frecuente, caídas parciales en la barra	Regular
Orientación espacial	Dificultades en giros y desorientación tras volteretas	Deficiente
Ritmo	Dificultades moderadas para mantener sincronía con estímulos sonoros	Regular
Reacción	Buena respuesta a estímulos sonoros, lenta a visuales	Regular
Adaptación de movimiento	Baja capacidad para ajustar desplazamientos en circuitos variables	Deficiente
Agilidad	Dificultades para mantener fluidez y coordinación en el zig-zag	Regular

Fuente: elaboración propia

Propuesta de ejercicios para el desarrollo coordinativo

A partir del diagnóstico, se diseñó un plan de ejercicios lúdicos, organizados según las capacidades coordinativas clave, con frecuencias sugeridas y una metodología centrada en el juego y la progresión gradual. Por lo anteriormente descrito, se establece un conjunto de estrategias de ejercicios según la capacidad coordinativa, el tipo de ejercicio y la frecuencia sugerida: Las sesiones específicas para el desarrollo coordinativo se integraron en el entrenamiento habitual, con una duración de 15-20 minutos, utilizando materiales variados (colchonetas, cuerdas, conos, barras bajas, aros y silbatos) y estrategias didácticas lúdicas, feedback positivo y refuerzos visuales. Se proponen realizar micro evaluaciones mensuales para medir el progreso, mediante observaciones sistemáticas y registros de

desempeño motor, permitiendo ajustar la propuesta según la evolución individual y grupal.

Tabla 2. Propuesta de ejercicios

Capacidad Coordinativa	Ejercicios Específicos	Frecuencia sugerida
Equilibrio	Caminar sobre viga en el suelo (5m) trasladando pelota de un lado a otro	2 veces/semana
Orientación espacial	Saltos con giro de 180°, posición agachada, pararse y saltar con piernas unidas	2 veces/semana
Ritmo	Ejecución de pasos y movimientos siguiendo patrones de palmadas	1-2 veces/semana
Reacción y agilidad	Carreras de reacción ante silbato, desplazamiento lateral y toma de objetos	1 vez/semana
Adaptación de movimiento	Circuitos de obstáculos en zig-zag, caminar sobre viga, saltar obstáculos	2 veces/semana

Fuente: elaboración propia

Impacto del diagnóstico y la intervención

El diagnóstico inicial evidenció deficiencias marcadas en orientación espacial y adaptación motriz, lo que coincide con la literatura que señala la importancia de estas capacidades en la adquisición de habilidades técnicas en la gimnasia artística infantil (Méndez y Fernández, 2005; Baiget et al., 2016). La implementación de un plan de ejercicios lúdicos y progresivos permitió abordar estas carencias desde una perspectiva pedagógica adaptada a la etapa evolutiva de los niños.

Consideraciones pedagógicas y metodológicas

La propuesta se diseñó priorizando el carácter lúdico, la progresión de dificultad y la cooperación en parejas o grupos pequeños. Esto favoreció la motivación intrínseca, el aprendizaje activo y la construcción social del conocimiento motor, en línea con Delgado y Tercedor (2002) y Ruiz (1995). El énfasis en la correcta ejecución técnica antes de aumentar la velocidad de las tareas garantizó la calidad del aprendizaje y la prevención de errores motrices. La integración de ejercicios específicos para

cada capacidad coordinativa demostró ser efectiva para mejorar la base motora general, optimizar la calidad técnica y asegurar una progresión adecuada hacia niveles superiores de rendimiento. Además, la relación directa entre el desarrollo coordinativo y la ejecución de contenidos técnicos (como caminata en viga, giros, saltos y series rítmicas) fue evidenciada en la mejora de la estabilidad, la fluidez y la seguridad en la práctica gimnástica.

Conclusiones

Esta investigación reafirma la relevancia fundamental de las capacidades coordinativas como pilar esencial para el desarrollo de habilidades motrices en niños de 6 a 7 años que practican Gimnasia Artística, especialmente en el contexto de la iniciación deportiva. El diagnóstico realizado evidenció deficiencias en capacidades clave como la orientación espacial y la adaptación motriz, lo que incide directamente en la calidad técnica y en el progreso de los niños en la ejecución de ejercicios gimnásticos. La propuesta de ejercicios lúdicos y específicos, diseñados con una metodología progresiva y adaptada a las características evolutivas del grupo, demostró ser una estrategia efectiva para potenciar dichas capacidades, además de favorecer la motivación, la atención y el disfrute de los pequeños en el proceso de aprendizaje. La incorporación de estos ejercicios en las rutinas de entrenamiento permite no solo mejorar la base motriz, sino también establecer un vínculo positivo con la práctica deportiva, que contribuyen a una mayor participación y retención de los niños en la disciplina, así como una base sólida para su desarrollo técnico futuro.

En función de los resultados obtenidos y de la evidencia presentada, es imprescindible que entrenadores y docentes especializados en

Gimnasia Artística infantiles consideren la integración sistemática de ejercicios coordinativos en sus programas de entrenamiento. Además, se recomienda formalizar y ampliar las guías metodológicas y los materiales didácticos que faciliten la aplicación práctica de estas actividades, con un enfoque lúdico y contextualizado a la edad y las características de los niños en la categoría de 6-7 años. La sistematización de estas intervenciones pedagógicas contribuirá a disminuir las deficiencias detectadas en las capacidades coordinativas, mejorar la calidad técnica y reducir los riesgos de lesiones, además de fomentar el desarrollo integral y armónico de los infantes en el ámbito gimnástico. En definitiva, consolidar una base coordinativa sólida en esta etapa temprana no solo potenciará el rendimiento deportivo, sino que también promoverá valores como la perseverancia, la autodisciplina y la autonomía motriz, esenciales para la formación de futuros atletas y personas con una buena calidad de vida y habilidades motrices para afrontar distintos desafíos en su vida cotidiana y futuras prácticas deportivas.

Referencias Bibliográficas

- Baiget, E., Corbi, F., & Fernández, I. (2016). Bases fisiológicas y entrenamiento en gimnasia artística. Paidotribo. <https://paidotribo.com/products/bases-fisiologicas-del-ejercicio>
- Barrero, H., Altamirano, R., Bermúdez, P. & Rojas, G. (2024). La Gimnasia Artística adaptada en la inclusión de adolescentes con obesidad o sobrepeso, a las clases de Educación Física. 8(4), 1159–1183. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.4.2024.1159-1183>
- Blázquez, D. (1999). La iniciación deportiva y el deporte escolar. INDE Publicaciones.
- Burgos, D., Manosalvas, K., Guadalupe, K., Rodríguez, D., Alvarado, B. & Correa, H. (2024) Lecturas: Educación física y deportes. 29(134).

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9645795>

Cevallos, C. & Rosales, F. (2023) Metodología para el desarrollo de las cualidades coordinativas básicas, en la Educación Física del nivel inicial 2. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física. 18(3).

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522023000300019&lng=es&tlng=es

Cordero, Y., Cuesta, L. Torres, M., Labrador, G. (2020). El desarrollo de la capacidad coordinativa equilibrio en atletas de lucha greco, categorías iniciales. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física. 15(3).

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522020000300577

Delgado, M., & Tercedor, P. (2002). Didáctica de la educación física: Bases para la intervención en el ámbito escolar. INDE.

Gómez, J., & Ruiz, L. (2014). Fundamentos de la gimnasia artística. Editorial INDE.

Grosser, M., Starischka, S., & Zimmermann, E. (1991). Entrenamiento de las capacidades condicionales y coordinativas. Martínez Roca.

Luyo, L. & Gutiérrez, O. (2024). El desarrollo de las capacidades coordinativas en niños de primaria. Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación 8(35)

[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2616-79642024000402494#:~:text=Las%20capacidades%20coordinativas%20desempe%C3%B1an%20un,los%20estudiantes.%20Ruiz%20\(2020\)](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2616-79642024000402494#:~:text=Las%20capacidades%20coordinativas%20desempe%C3%B1an%20un,los%20estudiantes.%20Ruiz%20(2020))

Méndez, J., & Fernández, J. (2005). Iniciación a la gimnasia artística en la escuela. Gymnos.

Ruiz, L. (1995). La condición física: Evaluación y aplicaciones. Gymnos.

Ruiz, L. (1995). La evaluación de la condición física relacionada con la salud en la edad escolar. Ministerio de Educación y Ciencia, España.



Esta obra está bajo una licencia de **Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional**. Copyright © Yadira Jiménez Hernández, Alberto Bautista Sánchez Oms y Juan Manuel Perdomo Ogando.

