

"PLAN DE SESIONES"

Profesor: Rafael Montero de Espinosa B.
 Grupo trabajo: Acrosport en el aula. Lugar de prácticas: Isbylia
 Participantes: Fecha: 5/04/2010 N° Sesión: 1

Objetivos Generales: Habilidades gimnásticas grupales
 Objetivos Específicos: Conocimiento de la actividad.
 Objetivos Asociados: Provocar expectación y motivación
 Unidad Didáctica (general): Acrosport
 Contenidos: En sesión teórica, se les mostrará a los alumnos el trimestre que les viene por delante.
 Historia del Acrosport. Su uso en el ámbito escolar, sus ventajas e inconvenientes.
 Material: Propio aula.

INFORMACIÓN	ORGANIZAC./ REPRESENTAC.	OBSERVACIONES	Tiempo
Exposición de los contenidos del trimestre. - Historia del Acrosport. (Apuntes 1). - Acrosport de competición. Reglas, historia. (Apuntes 2) - Evolución de dicha modalidad gimnástica en la escuela en general y el camino que recorreremos en nuestro propio centro. - Protagonistas: Portor, ágil, superágil, superportor. Propia consideración de tu rol. - Análisis corporales según curso: problemas en 1º, 2º. 6º. Crecimiento óseo, zona riñones, etc. - Designar a cada uno su rol. - Criterios para la formación del grupo: <ul style="list-style-type: none"> - Sexo. - Rol. - Liderazgo o no. - Experiencia anterior. - Motivación en todo momento.	Situación en el aula normal.	Mantener todo el tiempo la motivación y la expectativa sobre los alumnos.	45'

"PLAN DE SESIONES"

Profesor: Rafael Montero de Espinosa B.
Grupo trabajo: Acrosport en el aula. **Lugar de prácticas:** Isbylia
Participantes: **Fecha:** 5/04/2010 **Nº Sesión:** 2

Objetivos Generales: Habilidades gimnásticas grupales
Objetivos Específicos: Conocimiento de la actividad.
Objetivos Asociados: Provocar expectación y motivación. Descubrir los que la actividad.
Unidad Didáctica (general): Acrosport
Contenidos: Continuación de la sesión anterior
Material: Medios audiovisuales

INFORMACIÓN	ORGANIZAC./REPRESEN TAC.	OBSERVACIONES	Tiempo
<p>Se definirán los grupos en función de los criterios del día anterior. Se expondrá el modelo de trabajo de todo el trimestre con detalle: (ver hoja 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluación. - Tipos de montajes - Exposición final. - Pase a la final <p>Normas de seguridad. Uso del Material (colchonetas) Calcetines y olores. Uso de programas de mezclas. Vestuario. Videos años anteriores y fotos.</p> <p>Primeros auxilios y lesiones más comunes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Golpes. - Problemas con las muñecas. - Esguinces cervicales. - Aplastamientos. 		<p>Los grupos se montarán en la primera clase práctica. Hasta 3º ESO por profesor. Después asesorados.</p> <p>Indagar sobre los que conocen la actividad para la formación de dichos grupos.</p> <p>A partir de 4 y 1º bachillerato aconsejar sobre los componentes del grupo. Obligatoriedad en todos de ambos sexos.</p>	<p>45'</p>

“PLAN DE SESIONES”

Profesor: Rafael Montero de Espinosa B.
 Grupo trabajo: Acroport en el aula. Lugar de prácticas: Isbylia
 Participantes: Fecha: 5/04/2010 N° Sesión: 3

Objetivos Generales: Habilidades gimnásticas grupales
Objetivos Específicos: Primer contacto con la actividad. Juegos, conocimiento del grupo, contactos.
Objetivos Asociados: Descubrimiento de líderes y aislados. Portores y ágiles.
Unidad Didáctica (general): Acroport
Contenidos: Formación de los grupos. Designar primero los ágiles y portores. Primeros ejercicios por parejas en grupo.
Material: Colchonetas.

INFORMACIÓN	ORGANIZAC./ REPRESENTAC.	OBSERVACIONES	Tiempo
Formación de grupos. 6 a 8 miembros salvo excepciones. Reparto de roles.			10'
Formación de palabras. Cada grupo tiene que formar por tiempo palabras que puedan ser leídas de izda a drcha.		Gana el que antes la hace y además se lee correctamente. Podemos repetir con la consigna de ver quién lee antes la palabra.	20'
El menor número al mayor número. Cada grupo intenta llevar con el menor número de personas debajo al mayor encima.		Desplazamiento de escasos 2 metros.	10'
Las piraguas. Emparejados, sentados en suelo sobre los pies del compañero, intentas ir remando. Una primera parte de asimilación y una segunda de competición.			7'
Vuelta a la calma y vestuario.			

"PLAN DE SESIONES"

Profesor: Rafael Montero de Espinosa B.

Grupo trabajo: Acrosport en el aula. Lugar de prácticas: Isbylia

Participantes: Fecha: 5/04/2010 N° Sesión: 4

Objetivos Generales: Habilidades gimnásticas grupales

Objetivos Específicos: Primeras figuras. Equilibrios básicos.

Objetivos Asociados: Relación entre sexos. Contactos. Descubrimiento de la dificultad.

Unidad Didáctica (general): Acrosport

Contenidos: Planteamos primeras figuras. Ningún grupo puede salirse de dichas figuras. Las practicarán intercambiando los miembros del grupo. Son figuras en las que todos pueden hacer de cualquier rol.

Material: Gimnasio, colchonetas.

INFORMACIÓN	ORGANIZAC./ REPRESENTAC.	OBSERVACIONES	Tiempo
Es importante explicar al comenzar la sesión el uso adecuado de las colchonetas, su disposición y su despliegue y recogida. Esto último es motivo continuo de problemas.		Mantener todo el tiempo la motivación y la expectativa sobre los grupos.	10'
Explicar el calentamiento. Cuello, muñecas, espalda.			
Planteamos las primeras figuras, ejemplizando con modelos. - Sentado y otro sobre rodillas.		Colación colchonetas a los laterales. No más de 3 parejas trabajando por grupo. Hacer con o sin movimiento.	10'
- Idem, pero varios enlazados por los brazos, espalda con espalda.		Importancia de la verticalidad. Aprovechamos para explicar la importancia de la simetría en las figuras.	10'
- bocarriba piernas flexionadas, compañero tumbado supino		Apoyamos el trabajo con la explicación de "tu media naranja" en tu grupo. No con todo el mundo te sale bien esta figura. Debes encontrar la espalda que se adapta a la tuya o no.	10'
Sándwich simple.		Importancia de la simetría. Figura de culminación.	
Vuelta a la calma y vestuario.		Recogida de colchonetas con calma. Resumen y conciencia de lo trabajado: - Alternar las parejas. - Simetría. - Adaptación a los compañeros.	5'

“PLAN DE SESIONES”

Profesor: Rafael Montero de Espinosa B.
 Grupo trabajo: Acrosport en el aula. Lugar de prácticas: Isbylia
 Participantes: Fecha: 5/04/2010 N° Sesión: 5

Objetivos Generales: Habilidades gimnásticas grupales
 Objetivos Específicos: Equilibrios, fuerza y adaptación al grupo.
 Objetivos Asociados: Descubrimiento de los roles en la práctica
 Unidad Didáctica (general): Acrosport
 Contenidos: Figuras con cierto requerimiento de fuerza y necesidad de equilibrio. Descubrimos de esta manera los que pueden soportar más o menos peso y los capaces de mantener equilibrios básicos.

Material: Gimnasio y colchonetas

INFORMACIÓN	ORGANIZAC./ REPRESENTAC.	OBSERVACIONES	Tiempo
Calentamiento igual que en día anteriores. Insistir hoy precisamente en la importancia de las muñecas por los trabajos en cuadrupedia que realizaremos. (Aclarar el término cuadrupedia).	Cada grupo calienta en su colchoneta.	Intentar no perder mucho tiempo en explicación sobre el orden y la seguridad y el montaje de colchonetas más calentamiento.	10'
Cuadrupedia doble.		Hacer hincapié en las zonas de apoyo correctas y las reales.	5'
Cuadrupedia invertida.		Ver la espalda del que está arriba totalmente recta.	5'
Triple cuadrupedia.		Necesario escalón en cuadrupedia para subir. Ojo a los apoyos en los escalones en la mitad de la espalda. Es posible 4 plantas. NO EN PRIMARIA NI 1º CICLO SECUNDARIA.	10'
Altura y media.		Explicar la forma de subida. Observar a los ejecutantes y sus equilibrios. OJO a los payos en la espalda. El portor debe estar cómodo.	10'
Práctica libre y <u>creación</u> sobre lo realizado hoy. SOLO sobre lo realizado.		Ya empieza a haber alumnos que sobre lo realizado inventan y dejan correr su imaginación. Ayudadles si los veis entusiasmados.	7'
Vuelta a la calma.			

“PLAN DE SESIONES”

Profesor: Rafael Montero de Espinosa B.
 Grupo trabajo: Acroport en el aula. Lugar de prácticas: Isbylia
 Participantes: Fecha: 5/04/2010 N° Sesión: 6

Objetivos Generales: Habilidades gimnásticas grupales
 Objetivos Específicos: Equilibrios avanzados. Invertidos.
 Objetivos Asociados: Complementación de las parejas. Necesidad de "alguien". Las ayudas.
 Unidad Didáctica (general): Acroport
 Contenidos: Equilibrios avanzados. Descubrir las posibilidades del grupo. Puentes, apertura de piernas, equilibrios invertidos, equilibrios a puente, etc.
 Material: Gimnasio y colchonetas.

INFORMACIÓN	ORGANIZAC./ REPRESENTAC.	OBSERVACIONES	Tiempo
Calentamiento Igual día anterior.		Importancia y charla sobre ello.	7'
La portora coge con sus brazos al ágil. Es un punto de equilibrio. Dentro de la progresión podemos colocar a alguien en cuadrupedia debajo del portor para luego quitarse.		El portor debe TIRAR del ágil, este no se echará hacia atrás, pues caerá de culo y será divertido. Manda el de abajo.	5'
Igual mirando para afuera. Esto nos da la posibilidad de tener las manos libres para coger los pies de alguien que hace el pino.		Con las manos libres nos quedan muchas posibilidades.	3'
Le damos un toque estético con mano cruzada o sin cruzar.		Figura estética.	3'
Equilibrio invertido del acroport. Cogidos de la barriga fuertemente.		No apretar mucho, pues te ahorcas. Tensar todo el cuerpo como en cualquier equilibrio.	10'
Equilibrio sobre brazos. Comenzar de rodillas y luego subir, según el ágil indique.		Nunca soltar. OJO a los ayudas con la caída del ágil sobre ellos. Hablar sobre ello (los despistados).	10'
Momentos de creación.		Usamos SOLO lo visto.	10'

"PLAN DE SESIONES"

Profesor: Rafael Montero de Espinosa B.

Grupo trabajo: Acrosport en el aula. Lugar de prácticas: Isbylia

Participantes: Fecha: 5/04/2010 N° Sesión: 7

Objetivos Generales: Habilidades gimnásticas grupales

Objetivos Específicos: Montajes tríos y cuartetos básicos.

Objetivos Asociados: Empezamos a crear. Buscamos lo simétrico.

Unidad Didáctica (general): Acrosport

Contenidos: En esta sesión insistiremos en las zonas de apoyo, en el equilibrio y sobretodo en la simetría. Subiremos a lo más alto en una segunda planta.

Material: Gimnasio y colchonetas.

INFORMACIÓN	ORGANIZAC./ REPRESENTAC.	OBSERVACIONES	Tiempo
<p>Calentamiento igual que todos los días. Importancia del cuello.</p>		<p>Seguimos informando en estos momentos iniciales sobre la seguridad dentro y fuera del centro.</p>	7'
<p>La bandera. Figura con mucha dificultad. A los que les salió el día anterior el equilibrio hacia delante y hacia detrás, pueden intentar esta figura. El empeine coge por el cuello del portor y el otro pie está en la ingle. Es un punto de equilibrio. Manda el portor.</p>		<p>Podemos llegar a hacer la bandera doble 1 caso de mil.</p>	5'
<p>Colocación de las manos con pulgares pegados a los demás dedos. IMPORTANTE la cabeza por delante del portor. El que coge los pies nuca debe tirar hacia atrás o el ángulo de las axilas se abrirá. No más de 90°.</p>			10'
<p>Subir hasta de pie. Todos los cursos. Sobre una planta inferior solo a partir de 3° ESO.</p>		<p>Debajo podemos construir otra y encima otra más.</p>	5'
<p>Importancia de la posición del portor agachada. La ropa debe ser de algodón para que no resbale. Podemos al principio cogerle el pie y además es importante separarnos para que la presión sea lateral.</p>		<p>Con 3 abajo más. Encima igual. Podemos cerrarlo, pero no queda tan estético. Algunos lo cierran y lo abren poco a poco.</p>	10'
<p>Por fin llegamos a la figura estrella. La enseñamos y la dejamos para el siguiente día. Creamos la expectativa.</p>			2'
<p>Momentos de creación.</p>			10'

“PLAN DE SESIONES”

Profesor: Rafael Montero de Espinosa B.
 Grupo trabajo: AcroSPORT en el aula. Lugar de prácticas: Isbylia
 Participantes: Fecha: 5/04/2010 N° Sesión: 8

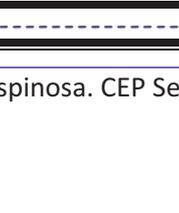
Objetivos Generales: Habilidades gimnásticas grupales
 Objetivos Específicos: Equilibrios avanzados.
 Objetivos Asociados: Desarrollo del rol de cada uno.
 Unidad Didáctica (general): AcroSPORT
 Contenidos: Se le mostrará al grupo una serie de figuras que deben cambiar en algunos matices de creatividad. Se plantea como un reto. Podemos hacerlo competitivo. Además cada uno muestra lo que es capaz.
 Material: Gimnasio y colchonetas.

INFORMACIÓN	ORGANIZAC./ REPRESENTAC.	OBSERVACIONES	Tiempo
Calentamiento igual que día anterior.		Pequeña charla de seguridad fuera del centro. Procurar no quejarse tanto.	7'
<p>Dos formas de subida sin ayuda. El portor baja para que el ágil suba por los muslo, hasta arriba. En todo momento le da las manos.</p>		<p>En todas las subidas el portor debe dar estabilidad. Una vez arriba les abrazan el cuello y las espinillas contactan con la cabeza del portor. Éste empuja para atrás su cabeza (este es el punto de apoyo). El portor cogerá los gemelos del ágil.</p>	15'
<p>La segunda subida es colocando el pie en la mano situada en la espalda (pegada a esta), cogemos mano contraria, luego subimos pie a hombro(o rodilla) y damos la otra mano. Subimos el otro pie y arriba.</p>		<p>SIEMPRE BAJAMOS POR DELANTE.</p>	
<p>EJEMPLO DE SUBIDA SIMPLE</p>		<p>NUNCA EL PORTOR AGARRA LAS PIERNAS SI EL ÁGIL CAE O BAJA.</p> <p>EL ÁGIL DEBE SABER SUBIR Y BAJAR SOLO (Y QUERER HACERLO)</p>	
<p>Ejemplo de subida doble. Más estable que la simple.</p>		<p>IMPORTANTE DEFINIR HACIA DÓNDE BAJAR CADA UNA. ES ESTA UNA FIGURA DE LESIÓN.</p>	10'
<p>Montajes libres.</p>			15'

“PLAN DE SESIONES”

Profesor: Rafael Montero de Espinosa B.
 Grupo trabajo: AcroSPORT en el aula. Lugar de prácticas: Isbylia
 Participantes: Fecha: 5/04/2010 N° Sesión: 9

Objetivos Generales: Habilidades gimnásticas grupales
Objetivos Específicos: Descubrimiento de cualidades personales. Desarrollo grupal creativo.
Objetivos Asociados: Desarrollo del rol de cada uno.
Unidad Didáctica (general): AcroSPORT
Contenidos: Se le mostrará al grupo una serie de figuras que deben cambiar en algunos matices de creatividad. Se plantea como un reto. Podemos hacerlo competitivo. Además cada uno muestra lo que es capaz.
Material: Gimnasio y colchonetas.

INFORMACIÓN	ORGANIZAC./ REPRESENTAC.	OBSERVACIONES	Tiempo
Calentamiento igual que día anterior.		Pequeña charla de seguridad fuera del centro. Procurar no quejarse tanto. Calentar bien espalada para puentes.	7'
Cada uno muestra sus capacidades. Apertura lateral, frontal, puente abierto o cerrado, etc.		Puente cerrado nos posibilita el subir alguien encima posteriormente.	5'
Mostrar la fuerza de los portores con esta figura. El portor de apoyo puede estar de rodillas, o de pie. Con dos o con 3 (a partir de 3º ESO).		El portor en flexión soportará el peso del ágil; este último realizará los apoyos sobre las escápulas. No debe haber mucha diferencia de estatura.	7'
Trabajo complicado de equilibrio. Necesidad de ayudas alrededor.		Dificultad 3.	7'
Trabajo divertido. Primero probar a subir sin ayuda y luego hacer una carrera para ver quien sube primero. Siempre con ayuda.		Simpático ejercicio. OJO a la espalda del portor. No suele sufrir, pero vigilar en 5º y 6º.	7'
Figura grupal. OJO con el portor de rodillas. Todos juntos con manos en los hombros. A partir de aquí crear alguna figura similar a esta. El momento de creatividad aumentará considerablemente. Nadie hace nada sin preguntar.		Los brazos apuntan todos hacia abajo en línea.	12'

“PLAN DE SESIONES”

Profesor: Rafael Montero de Espinosa B.

Grupo trabajo: Acrosport en el aula. Lugar de prácticas: Isbylia

Participantes: Fecha: 5/04/2010 N° Sesión: 10

Objetivos Generales: Habilidades gimnásticas grupales.

Objetivos Específicos: Grupales y temáticas.

Objetivos Asociados: Creatividad y colaboración.

Unidad Didáctica (general): Acrosport

Contenidos: Mostramos figuras grupales que se parezcan a algún objeto, animal o cosa. De esta manera fomentamos y despertamos la creatividad para las temáticas posteriores. Cada uno dice que le parece.

Material: Gimnasio y colchonetas.

INFORMACIÓN	ORGANIZAC./ REPRESENTAC.	OBSERVACIONES	Tiempo
<p>Calentamiento.</p> <p>Apertura frontal. Empezar de rodillas. Semejante a una puerta, puente, paso.</p> <p>Alzado en espalda. Similar a una estrella.</p> <p>Estrella en alto. Equilibrio avanzado. Solo la ESO.</p> <p>Igual anterior más fácil. Todos. OJO peligrosa.</p>			

“PLAN DE SESIONES”

Profesor: Rafael Montero de Espinosa B.

Grupo trabajo: Acrosport en el aula. **Lugar de prácticas:** Isbylia

Participantes: Fecha: 5/04/2010 N° Sesión: 11

Objetivos Generales: Habilidades gimnásticas grupales.

Objetivos Específicos: Grupales y temáticas.

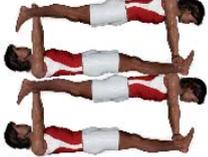
Objetivos Asociados: Creatividad y colaboración II

Unidad Didáctica (general): Acrosport

Contenidos: Mostramos figuras grupales que se parezcan a algún objeto, animal o cosa. De esta manera fomentamos y despertamos la creatividad para las temáticas posteriores. Cada uno dice que le parece.

Material: Gimnasio y colchonetas.

Material: Propio aula.

INFORMACIÓN	ORGANIZAC./ REPRESENTAC.	OBSERVACIONES	Tiempo
Calentamiento. Para esta sesión buscamos a ayudas de entre los alumnos para crear estas figuras.			7'
El caracol. La ágil de debajo levantaría la cabeza y podría vestirse con cuernos. Los demás se tapan con una sábana.		El apoyo de la torsión es en los glúteos.	5'
El vehículo. Podemos incluso hacer que se mueva.		El portor debe ser resistente de brazos. Es posible que se pueda poner en cuadrupedia en cursos inferiores.	5'
El pájaro o el volador. La ágil de arriba agita los brazos y da la sensación de vuelo. Los portores caminan o corren.		Facil de ejecución. OJO a las caídas.	5'
El sándwich doble. Muy difícil. SOLO 1º Bachillerato.		Necesaria ayuda para colocar a los ágiles de arriba sin que apoyen el peso en un punto. Cogerlos estirados y los “depositamos” encima.	5'
Momento de creatividad.			20'

"PLAN DE SESIONES"

Profesor: Rafael Montero de Espinosa B.
 Grupo trabajo: AcroSPORT en el aula. Lugar de prácticas: Isbylia
 Participantes: Fecha: 5/04/2010 N° Sesión:

Objetivos Generales:

Objetivos Específicos:

Objetivos Asociados:

Unidad Didáctica (general):

Contenidos:

Material:

INFORMACIÓN	ORGANIZAC./ REPRESENTAC.	OBSERVACIONES	Tiempo