

UNIDAD DIDÁCTICA

ACROGIMNASIA

otra forma de trabajar las

HABILIDADES GIMNÁSTICAS

JUSTIFICACIÓN.

La asignatura de Educación Física es una privilegiada si la comparamos con otras que tienen una mayor carga conceptual o que tienen unos programas con contenidos y planteamientos más cerrados. Si bien podemos conseguir los objetivos que nos establecen los Reales Decretos con una variedad de concreciones distintas en cuanto a secuenciaciones de contenidos, planteamientos metodológicos, propuestas de actividades, etc...; podemos afirmar que el ámbito de las actividades físicas esta variedad es mayor.

El abanico de actividades a elegir es muy amplio, tanto que es muy difícil encontrar dos centros educativos que coincidan en sus planteamientos. Es o no es esto una ventaja, somos o no somos unos privilegiados.

Dentro de las posibilidades que existen en cuanto a actividades físicas y deportivas que podemos utilizar en nuestra práctica diaria se encuentra lo que conocemos como "gimnasia acrobática" (acrosport, acrogimnasia o como queramos llamarla). Veamos algunas definiciones:

- *Catherine Huot-Monéta y Myriam Socié*: "La gimnasia acrobática consiste en realizar un encadenamiento de figuras colectivas combinadas con elementos individuales".
- *Mercedes Vernetta, Jesús López y Francisco Panadero*: "...deporte acrobático realizado con compañero o en grupo, mediante la combinación de pirámides humanas, saltos acrobáticos y elementos coreográficos, donde el cuerpo realiza varias funciones claramente determinadas."

Si bien se trata de una disciplina que no cuenta con un gran arraigo cultural dentro de nuestro país, podemos afirmar que si se trata de una actividad con unas posibilidades formativas y educativas importantísimas. Interviene la totalidad de la musculatura, se trabaja la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza, requiere un estado de concentración y atención permanente, se trabaja la actitud postural, es necesaria la colaboración y cooperación entre los alumnos, permite adaptar los niveles de dificultad, es

altamente motivante, son necesarias las ayudas y la confianza entre alumnos, etc. Como vemos son estas y muchas razones más las que nos hacen creer en las posibilidades que tiene esta actividad para ser incluida dentro de nuestros diseños curriculares, si es que no lo está ya.

Se trata de una actividad que tiene sus bases en las actividades gimnásticas, concretamente en la gimnasia deportiva, aunque constituye una disciplina deportiva por sí misma (acrosport), con todo lo que eso conlleva en cuanto a reglamentos, competiciones, organización institucional, necesidad de un entrenamiento específico, etc.

Nosotros nos vamos a contentar con acercarnos a esta disciplina deportiva pero con un enfoque particular, un enfoque educativo, formativo, lúdico, recreativo y nada especializado. Aunque en niveles superiores como puede ser bachillerato, ciclos formativos o grupos de trabajo nos podemos plantear un enfoque algo más ambicioso en lo que a la dificultad de las habilidades se refiere.

El enfoque que le vamos a dar a esta Unidad Didáctica va a ser el de trabajar de forma paralela y conjunta las habilidades gimnásticas básicas y la gimnasia acrobática, ya que las habilidades que se necesitan tanto en una como en otra son complementarias.

INTRODUCCIÓN.

La gimnasia acrobática representa una actividad de alta "rentabilidad" en el campo de las actividades físicas, tanto en un ámbito educativo como en otro tipo de ámbitos (recreativo, actividades extraescolares, clubes deportivos, asociaciones juveniles, etc.). Es una actividad original, motivante y que favorece la creatividad.

Más adelante analizaremos cuáles son las numerosas ventajas que ofrece como recurso educativo, formativo y recreativo. De momento citaremos algunos de los factores que justifican la gran aceptación de esta actividad según *Catherine Hule-Monéta* y *Myriam Socié*, autoras del libro "*Acrosport. De la escuela...a las asociaciones deportivas*":

- "- El trabajo en grupo.
- Las representaciones poco habituales, acrobáticas y espectaculares.
- El aspecto lúdico.

- La posibilidad de alcanzar objetivos con rapidez, independientemente del nivel de inicio.
- La posibilidad de ser valorado: independientemente del nivel o las dimensiones de la persona, cualquiera puede encajar en este tipo de actividad. Por ejemplo, el "gordito" podrá ser portador, por citar únicamente un ejemplo."

Si realizamos un análisis de los requerimientos físicos y motrices de la gimnasia acrobática, podremos comprobar que las cualidades que se desarrollan son muy variadas, lo que hace que se trate de una actividad muy completa si lo que pretendemos es trabajar con nuestros alumnos en el desarrollo de las distintas cualidades físico-motrices. Esta mejora se ve ampliada con el desarrollo de valores y actitudes muy positivos: la autoestima, la confianza, la ayuda, la cooperación, la responsabilidad, etc.

Se trata de una alternativa muy útil para sustituir los contenidos más tradicionales relacionados con la gimnasia artística (equilibrios, volteos, rondadas, ruedas laterales, mortales, flic-flac, palomas, etc.). No se trata de renunciar a ellos; pero sí de adaptarlos con la finalidad de ponerlos al alcance de todos, eliminando las situaciones de fracaso, miedo, inhibición; y lo que es más importante aún, minimizando el riesgo de sufrir accidentes en nuestra práctica de aula.

El aprendizaje de las habilidades gimnástico-acrobáticas desde un punto de vista deportivo requiere de un tiempo de práctica del que nosotros no disponemos en el aula, luego sería absurdo plantearnos el proceso de enseñanza-aprendizaje desde este punto de vista. Nuestro planteamiento ha de ser el de dar a conocer al alumno nuevas formas de moverse y relacionarse con su cuerpo de forma divertida y evitando los estereotipos y automatismos marcados por modelos técnico-deportivos.

Por otro lado el trabajo de las habilidades tradicionales de la gimnasia artística obliga a establecer un turno de ejecución que provoca largas esperas entre una ejecución y otra, con la consiguiente pérdida de tiempo, desmotivación y aburrimiento del alumno. Gracias a los contenidos de la gimnasia acrobática podemos establecer grupos de trabajo en los cuales todos los alumnos son ejecutantes, ayudantes y/o observadores.

El planteamiento que vamos a darle a esta unidad didáctica no está reñido con otros enfoques, tan sólo se trata de tener claro cuál es el objetivo o los objetivos que pretendemos conseguir y adaptar el enfoque bien hacia una mayor competencia motriz, bien hacia un enriquecimiento de experien-

cias positivas de cara al futuro para los alumnos, bien hacia el trabajo de habilidades de tipo social o afectivo, etcétera.

Independientemente del objetivo que nos planteamos, la presente unidad es lo suficientemente flexible como para permitir adaptaciones en varios sentidos: progresiones metodológicas, niveles de dificultad, cantidad y calidad de las figuras, planteamientos más o menos directivos, resolución de problemas motrices, mayor o menor escasez de medios y recursos, etc.

OBJETIVOS.

Los objetivos que nos planteemos en nuestras sesiones serán muy distintos a los planteados en sesiones más enfocadas a la iniciación deportiva o al entrenamiento de futuros gimnastas. En este sentido debemos buscar que los alumnos tengan muchas y variadas experiencias sin perseguir con ello una precisión rigurosa en los movimientos.

Vamos a intentar con esta unidad que los alumnos adquieran las siguientes capacidades:

- Conocer y comprender el propio cuerpo ante posiciones, movimientos y equilibrios que no son los habituales.
- Adquirir hábitos de vida saludables con la práctica de una actividad que desarrolla muchas y variadas cualidades.
- Adquirir unos conocimientos básicos en conceptos de seguridad y ayudas.
- Aprender a organizarse y a relacionarse con otras personas por medio de la cooperación.
- Integrarse de forma participativa en actividades de grupo con actitudes solidarias y tolerantes (ayudar y ser ayudado), libres de inhibiciones y prejuicios.
- Mejorar las cualidades físicas básicas, la coordinación y el control motor.
- Potenciar la autoestima y el afianzamiento de la identidad personal.
- Relacionarse, expresarse y comunicarse al margen de un ámbito competitivo de una forma original y creativa.

CONTENIDOS.

- **Calentamientos adaptados.** Descubrir las posibilidades de movimiento corporal, control postural, ritmo y movimiento, acompañamientos musicales, formas jugadas de iniciación a las habilidades gimnásticas.
- **La seguridad y las ayudas.** Funciones de portador y volteador.
- **Desarrollo de distintas cualidades** (fuerza, flexibilidad, coordinación, agilidad, etc.)
- **Dominio expresivo. La creatividad y el gesto.**
- **Los apoyos sobre brazos** (bancos, cuadrupedias y carretillas).
- **Equilibrios** (estáticos, dinámicos, altos, medios, bajos y equilibrios invertidos).
- **Elementos individuales** (volteos hacia atrás y adelante, ruedas laterales, equilibrios, mortales adaptados, etc.)
- **Figuras, pirámides y construcciones por parejas, tríos, cuartetos, etc.**
- **Elaboración y representación de montajes coreográficos.**

METODOLOGÍA.

Tenemos a nuestro favor que se trata de una actividad nueva, original, atractiva y motivante (qué más queremos). Sin embargo, de nuestra forma de plantear las actividades y del clima de trabajo que creemos va a depender la respuesta final de los alumnos.

Tenemos que dar especial importancia al inicio de la unidad a la necesidad de que los alumnos confíen los unos en los otros, pues en muchas ocasiones van a depender unos de otros para progresar en los ejercicios y establecer las ayudas que faciliten las ejecuciones y eviten posibles caídas y lesiones. Para ello plantearemos una serie de juegos y ejercicios que entrarían dentro de lo que se conoce como "pedagogía del riesgo". Se trata de situaciones en las que el alumno tiene que experimentar la sensación de que ante una posible caída, los compañeros están ahí para evitarla.

También al principio de la unidad resaltaremos la importancia de las ayudas y cómo tienen que ejecutarse en función de cada momento.

Lo más conveniente es abordar esta unidad sobre la base de unas habilidades básicas ya adquiridas, de forma que el alumno sea capaz de realizar giros, volteos sobre diferentes ejes corporales y equilibrios en distintas po-

siciones. Aunque esto no tendría que ser inconveniente si realizamos la consecuente adaptación de las actividades a los distintos niveles que presenten nuestros alumnos.

Debemos tener presente que las actividades van a tener una doble exigencia:

- **Cualitativa.** La calidad de los movimientos, enlaces y figuras realizados. Los distintos apoyos y posiciones deben ser correctos por varios motivos: evitar dolores y lesiones, alteraciones posturales, sobrecargas, estética y belleza de las figuras, etc.
- **Cuantitativa.** La cantidad de ejecuciones, teniendo en cuenta que la excesiva repetición puede provocar sobrecargas importantes sobre el organismo de nuestros alumnos. La fuerza, flexibilidad, coordinación, concentración, atención, equilibrio, etc. son cualidades que van a ser solicitadas en mayor o menor medida. Un abuso en la sollicitación puede acarrear sobrecargas y fallos en la ejecución.

En las sesiones vamos a empezar con un calentamiento basado en "formas jugadas" que tengan alguna relación de transferencia con los contenidos que se vayan a trabajar después. Se tratará de entrar en calor de forma progresiva, pero sin necesidad de recurrir al calentamiento tipo, que puede resultar algo monótono y falto de motivación. Incidiremos más en aquellos núcleos articulares y músculos más solicitados en la sesión, así como en las sensaciones de equilibrio, apoyo, movimiento, orientación, etc. que vayamos a trabajar después. No sólo hay que calentar el cuerpo, también tenemos que ir creando una actitud de predisposición hacia el trabajo posterior.

Una vez que hemos entrado en calor entramos en la parte principal de la sesión. Los planteamientos metodológicos de esta parte van a ser variados, moviéndose entre la instrucción directa más rigurosa a la resolución de problemas más creativa. Estos planteamientos van a depender de factores como la fase de aprendizaje en la que se encuentren los alumnos, la necesidad de sentar unas bases de trabajo iniciales, el nivel de complejidad y dificultad que presenten algunos elementos, etc.

En un principio predominará la propuesta de ejercicios modelo con las pertinentes demostraciones y explicaciones relativas a la seguridad, apoyos, corrección postural, prestación de ayudas, etc. Aquí nos tocará ejercer de instructores directos de la actividad, dejando poco o ningún lugar a las ejecuciones personales que no se ajusten al modelo que nosotros hemos propuesto. Debemos vigilar en todo momento la correcta ejecución sin detener

la actividad, salvo que detectemos errores generalizados y para su corrección haya que parar, explicar de nuevo y volver a empezar. En todo momento destacaremos aquellas ejecuciones correctas y animaremos a aquellos que tengan más dificultades.

Una vez sentadas las bases de trabajo, podremos dar paso a una fase en la que planteamos a los alumnos ejercicios-problema más o menos cerrados y que tienen que resolver por sí mismos. Es aquí donde se ponen en juego todas las habilidades y actitudes necesarias en el rendimiento de un grupo (ayudas, organización, roles, estatus, confianza, seguridad, responsabilidades, cooperación, etc.). Los alumnos aprenden, casi sin darse cuenta, a trabajar en grupo. En esta fase la labor del profesor es la de proponer, observar e intervenir cuando se lo soliciten, aunque sin dar soluciones definitivas.

Cuando los distintos grupos han conseguido dominar los, ejercicios, elementos y figuras propuestos, podemos pasar a una fase de creación grupal en la que deben elaborar un montaje donde integren los distintos elementos y figuras. Es aquí donde daremos una mayor libertad para que se expresen artísticamente, utilicen acompañamiento musical, etc.

Para terminar las sesiones realizaremos vueltas a la calma donde utilicemos distintos recursos (juegos sensoriales, estiramientos con compañero, puesta en común, respiración-relajación, etc.)

Los recursos materiales mínimos para desarrollar una unidad didáctica de este tipo van a ser colchonetas de 2x1metros. Al menos una colchoneta para cada 2-3 alumnos. Lo ideal por otro lado sería disponer de 18 colchonetas para poder preparar una superficie acolchada de 36 m² (o bien, 24 colchonetas para 48 m²).

Además de este material sería deseable poder disponer también de bancos suecos, plintos, espalderas, quitamiedos, y picas.

Tenemos que fomentar desde un principio la colaboración de los alumnos en la colocación y la recogida del material. Así como el respeto de las normas referidas al buen uso y el cuidado de éste.

Debemos intentar que tanto en la organización de la sesión como en el uso del material se pierda el menor tiempo posible durante la sesión. Por ejemplo no alterar los agrupamientos de los alumnos (parejas, tríos, etc.)

demasiadas veces y no hacer cambios de material de un sitio a otro continuamente.

Nos vamos a apoyar en muchas ocasiones en el uso de dibujos, bien en papel bien en la pizarra, para que todos los grupos sepan cuáles son los ejercicios o figuras que vamos a trabajar en cada momento y evitar en lo posible el abuso de explicaciones o consignas verbales. Del mismo modo pediremos a los alumnos que reflejen en papel la elaboración de movimientos, figuras, enlaces o composiciones propias.

Aunque no es imprescindible, si que sería recomendable que el profesor fotografiara o filmara distintas situaciones que se van dando en el aula con el fin de poder utilizar posteriormente este material con distintos propósitos: elaborar un panel de la actividad, pincharlos en la página web del centro, visionar los videos en clase, recoger propuestas nuevas y creativas, etc.

Veamos algunos comportamientos que podemos observar en el principiante según Catherine Huot-Monéta y Myriam Socié:

- "Desconocimiento total de la actividad.
- Dificultad para representar las figuras descritas en las fichas.
- Insuficiencia de cualidades requeridas para la ejecución (fuerza, flexibilidad y, sobre todo, refuerzo de la pelvis)
- Control inadecuado de sí mismo y de los segmentos del cuerpo.
- Dificultad para establecer contacto directo con los compañeros. Los compañeros se alejan tanto como pueden unos de otros o incluso llegan a rechazar el contacto físico.
- Actitudes opuestas: al comenzar la actividad, el principiante muestra un entusiasmo desordenado o bien una reserva extrema seguida de un tiempo de observación.
- Dificultad para aceptar que los demás lo observen."

LA SEGURIDAD Y LAS AYUDAS.

Debido a que hay que minimizar el riesgo (objetivo y subjetivo), tenemos que dedicar especial atención a la seguridad y las ayudas. Van a ser un contenido más a trabajar en la unidad didáctica, ya que éstas no serán espontáneas, sino aprendidas. Por medio de las demostraciones y a través de una constante explicación por parte del profesor, destacaremos la importancia que tiene la realización de ayudas correctamente.

No sólo van a representar un contenido más dentro de los muchos que vamos a trabajar, sino que también son un recurso metodológico; ya que gracias a ellas podemos permitir que todos los alumnos independientemente de su nivel de competencia (o miedo subjetivo) puedan experimentar las sensa-

ciones que proporcionan ejecuciones que de otra forma sería imposible realizar. Por ejemplo, un mortal, un equilibrio invertido, etc.

Las ayudas pueden ser materiales y manuales. Las ayudas materiales hacen referencia al uso y colocación del material (colchonetas, plinto, espaldas, bancos suecos, etc.) para favorecer el aprendizaje y aumentar la seguridad.

En lo que se refiere a las ayudas manuales hay que señalar que pueden ser totales, parciales o virtuales. Las ayudas totales son aquellas en las que el ayudante guía al ejecutor lentamente en la realización del ejercicio y hacen que este sienta el movimiento de forma segura. Se utilizan cuando probamos nuevos movimientos y/o la ejecución es compleja, evitando un posible accidente. Las ayudas parciales sirven para facilitar la ejecución y la percepción del movimiento. Se utilizan cuando ya se realiza el ejercicio, aunque con dificultad. Las ayudas virtuales no son físicas como las dos anteriores, sino que se trata más de una actitud vigilante del ayudante, que sólo interviene si la ejecución lo requiere. Esta última es la más difícil de realizar, ya que necesita de un alto conocimiento y dominio de las distintas ejecuciones para anticiparse a los posibles errores. El uso de un tipo y otro de ayuda va a depender del nivel de dificultad de los ejercicios y del dominio que los ejecutantes tengan de éstos.

Para evitar cualquier riesgo en la aplicación de las ayudas debemos tener en cuenta varias consideraciones:

- Explicar como se van a realizar las ayudas en todo momento, incluso antes de explicar la ejecución del ejercicio correspondiente.
- Establecer una progresión que facilite la ejecución de aquellas actividades que entrañan un mayor riesgo, facilitando la ejecución gracias a las ayudas.
- Hacer un uso correcto del material y revisarlo siempre antes de utilizarlo.
- Si veo que una propuesta está resultando demasiado difícil o peligrosa, detengo la actividad y ajustamos el modelo de ejecución.
- Cortar rápidamente con cualquier comportamiento o actitud que ponga en peligro la seguridad de un alumno (distracciones, bromas, payasadas, gamberradas, etc.).
- Podemos y debemos adaptar las ayudas al nivel que presentan los ejecutantes
- Debemos destacar en nuestras explicaciones sobre las ayudas los siguientes aspectos:

- Mirar al compañero que está ejecutando en ese momento, sin distracciones.
- No comenzar una ejecución si el ayudante no está preparado.
- Situarnos cerca del ejecutante.
- Adoptar una posición estable, con piernas separadas y ligeramente flexionadas.
- Los agarres deben ser correctos y realizarse con fuerza y seguridad.
- No soltar los agarres hasta que el ejecutante haya terminado el ejercicio.
- No realizar la ayuda hasta que tengamos claro cuál es su técnica.
- Quitarnos los zapatos (no siempre), uñas largas, relojes, pulseras, anillos, collares, etc.

EVALUACIÓN.

Podríamos optar por realizar una evaluación continua y otra final. En nuestro caso nos vamos a centrar en el desarrollo de la evaluación final.

Características:

- Crear una composición enlazando construcciones acrobáticas con acompañamiento musical en la que estén presentes los diferentes elementos aprendidos en las sesiones anteriores.
- La composición deberá tener una entrada que inicia la representación o escenificación, y una salida que representará el final de la escenificación.
- Se valorarán las figuras colectivas, los elementos individuales, los desplazamientos, la seguridad durante la elaboración y descenso de las figuras, las ayudas, la ocupación del espacio y los enlaces de una figura a otra.
- Los grupos serán de un mínimo de 5 componentes.
- Cada figura deberá ser mantenida durante 3 segundos.
- Los roles en las figuras estarán en función de la complejidad y dificultad de las mismas.
- Se tendrá en cuenta la originalidad y la creatividad.
- Ajustar el ritmo de la ejecución al ritmo de la música.
- Realizar un mínimo de:
 - 4 estructuras grupales.
 - 4 estructuras de cuatro personas.
 - 4 estructuras de tres personas.
 - 4 estructuras de dos personas.

- La duración del montaje será de 2 a 3 minutos.
- Se permiten dos representaciones por grupo. Tras la primera, cada grupo debe ponerse de acuerdo para decidir si se les evalúa en esa primera representación, en caso de que haya satisfecho a todos los componentes del grupo, o bien si optan por una segunda representación, en caso de que consideren que la muestra ha sido inferior al nivel de dominio habitual. En el segundo caso únicamente se evalúa la segunda representación.
- La evaluación la realizan el profesor y los alumnos. La nota del profesor suponen dos tercios de la nota final. La nota de los alumnos representa un tercio de la nota final.
- Criterios de validez y calificación (20 puntos máximo):
 - o Respeto del número de figuras (1 punto)
 - o Dominio de las figuras (4 puntos)
 - o Continuidad y fluidez (3 puntos)
 - o Enlaces (4 puntos)
 - o Dificultad (riesgos, altura, inversión de las funciones de los componentes, superficie y número de puntos de apoyo) (2 puntos)
 - o Música. Atuendo. Impresión (2 puntos)
 - o Elementos individuales (2 puntos)
 - o Originalidad y creatividad (2 puntos)

Pautas de trabajo:

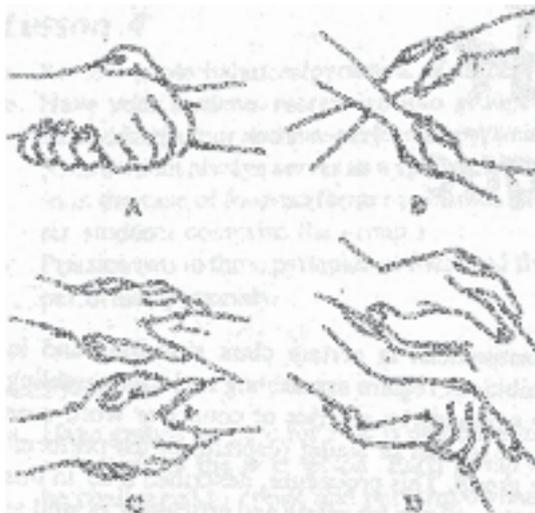
- Seleccionar la música de acompañamiento en función de lo que queramos representar (músicas con canto, sin canto, con efectos especiales, etc.). Encajan bien músicas de orquestas de temas conocidos, bandas sonoras de películas, música disco, etc.
- Revisar las fichas de trabajo y elaborar montajes de grupo.
- Buscar nuevas construcciones y llegar a un acuerdo en cuanto a la técnica de ejecución y el gesto o expresividad.
- Recoger por escrito todo el proceso.
- Representar gráficamente el montaje asignando un color a cada componente del grupo.

ASPECTOS TÉCNICOS.

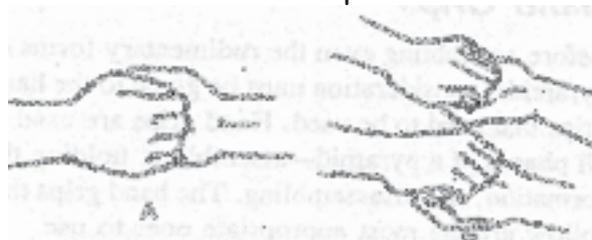
Las presas de manos: Para la práctica de la gimnasia acrobática es de capital importancia la sujeción de las manos.

Una buena técnica de sujeción con las manos es básica para conseguir una figura, ya que solidifica la unión entre el portador y el volteador y ayuda a mantener la estabilidad de la figura evitando los deslizamientos.

Presas mano a mano



Presas en pinza



Presas mano-muñeca



Presas bajo-brazo



Plataforma de manos



Presas mano-pie



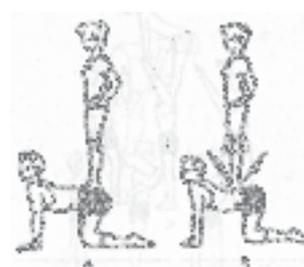
Los roles del alumno:

- **Porteador o portor.** Su función es soportar, propulsar y/o recibir al volteador. Puede ser un apoyo estático o dinámico. Puede ser propulsor del giro del volteador o bien servir de apoyo para el giro.
- **Volteador o ágil.** Su función es la de subir, mantener en equilibrio y/o volar. Puede realizar los giros en el aire o sobre el portador.

- **Ayudante y observador.** Es el encargado de velar por la seguridad del ejercicio ya sea de forma directa o manteniendo una actitud de vigilancia hacia sus compañeros.

Las posiciones y funciones del portor:

- **Posición bípeda.** Cuando el portor está manteniendo al volteador en una posición de pie sobre sus hombros, la insistencia en una buena colocación de espalda tan recta como sea posible aumenta para prevenir una tensión innecesaria en la columna.
- **Posición en banco.** Los brazos y los muslos deben permanecer extendidos y alineados perpendicularmente; las rodillas estarán paralelas con una separación similar a la anchura de los hombros; la espalda estará plana y los dedos de las manos abiertos mirando hacia delante. El volteador deberá apoyarse sobre las caderas o los hombros para que el peso del cuerpo esté mantenido sobre los muslos o los brazos, pero nunca sobre la espalda.
- **Posición en cuadrupedia.** Es similar a la posición de banco, pero sin apoyar las rodillas en el suelo.
- **Posición en carretilla.** Similar a la cuadrupedia, pero con los segmentos tronco-piernas alineados desde los hombros a los pies.
- **El cuerpo como plataforma de giro.** Los movimientos giratorios posibles del volteador se producen gracias al apoyo en una o varias superficies corporales del portor, en diferentes planos y con ejes de apoyo diversos: hombros, abdomen, espalda, etc.
- **El cuerpo impulsor de giros.** El portor puede facilitar los giros al volteador mediante lanzamientos que faciliten su altura



Las posiciones del volteador:

- **Los apoyos sobre el portor.** Destacar la importancia del control del equilibrio, de la estabilidad de la postura y de los apoyos sin dañar al portor. Los puntos de apoyo sobre el portor deben ser la pelvis y los hombros, pero jamás los riñones.
- **Apoyos de recepción al suelo.** Es importante incidir en una buena técnica de estacionamiento o recepción en la fase de desenlace de las pirámides con el fin de evitar posibles lesiones. El contacto con los pies en el suelo debe ser siempre con los pies ligeramente abiertos

hacia fuera para aumentar la base del equilibrio. La columna debe mantenerse recta, los brazos abiertos hacia los lados y el tronco inclinado adelante para absorber el impacto y mantener el equilibrio. Es aconsejable realizar esta técnica de recepción desde el principio, pudiéndose entrenar desde el suelo, desde plataformas elevadas (banco, plintos, etc.) y realizando diversos tipos de desenlaces o rupturas en las pirámides.

Las pirámides o figuras humanas:

- **1ª Fase. Construcción de la pirámide.** Los portores deben ser los más fuertes y estables para que la pirámide se realice con éxito. Los que van a ocupar posiciones elevadas tendrán que trepar o podrán ser lanzados a dichas posiciones. Durante la trepa, se mantendrán lo más pegados posible a la base, con la cabeza erguida y ejerciendo una fuerza de presión hacia abajo, evitando en todo momento empujar hacia fuera en dirección lateral.
- **2ª Fase. Estabilización.** Una vez conseguida la formación, ésta deberá mantenerse durante 3 segundos. Durante la posición de mantenimiento, se deben de realizar constantemente correcciones de equilibrios mediante contracciones de los músculos contrarios al lado donde se produce el desequilibrio.
- **3ª Fase. Desenlace.** Debe de realizarse siempre en sentido inverso a la primera fase, por lo tanto, debe de comenzar siempre por los ágiles. Estos deberán ir bajando de la pirámide hacia delante o de forma lateral. No es aconsejable que lo hagan hacia atrás en niveles iniciales. Es conveniente, dar alguna consigna. (*voy, listo, ya, al loro, etc.*) que informe a todos los ejecutantes que se va a proceder al desenlace de forma segura.
- La **comunicación** entre compañeros es imprescindible a la hora de aumentar la seguridad en las ejecuciones. Nunca podemos iniciar una acción si no están avisados y preparados todos los componentes del grupo.

La música.

- La música como fondo sonoro.
- La música como fuente de inspiración y guía de los distintos elementos.

La indumentaria.

- El alumno debe llevar ropa adecuada e ir descalzo o bien con zapatillas de suela flexible.

- No debe llevar prendas con superficies resbaladizas.
- Deben evitarse las prendas demasiado amplias.
- No podemos llevar anillos, cadenas, pendientes que cuelguen, relojes, pulseras, etc.

Otros principios generales que se deben recordar.

- La alineación de los diferentes segmentos del cuerpo se debe respetar siempre.
- La pelvis se debe situar en retroversión en todas las situaciones que exijan erguirla.
- El portador no debe soportar una carga durante demasiado tiempo. Debe administrar sus esfuerzos y los tiempos de recuperación entre intentos.
- El volteador debe situarse rápidamente sobre el portor, pero sin precipitarse ni pisotearlo. Debe ejecutar mentalmente sus movimientos antes de realizarlos. Estos movimientos deben estar planeados, ser precisos y rápidos y estar adaptados.
- El volteador debe aumentar al máximo la superficie de los puntos de apoyo sobre el portador (pies abiertos sobre el portor).
- El volteador, debe prever su espacio de recepción y evitar caer sobre el portor o los portores.
- El equilibrio del conjunto se consigue mediante el desequilibrio simultáneo de los componentes en direcciones opuestas.
- Se debe conservar la espalda recta para alzar y portar. Deben ser los muslos los que trabajen.
- El equilibrio es más importante que la fuerza (deben ajustarse correctamente las palancas).
- Se debe mantener el centro de gravedad del cuerpo en la base de apoyo.

BIBLIOGRAFÍA.

- "Acrogimnasia. Recursos Educativos". Autor: José Ignacio García Sánchez. Editorial ECIR.
- "Creating gymnastic pyramids and balances". Joseph M. Fodero y Ernest E. Furblur. Editorial LEISURE PRESS.
- "El acrosport en la escuela". Mercedes Vernetta Santana, Jesús López Bedoya y Francisco Panadero Bautista. Editorial INDE.
- "Acrogimnasia. Cuaderno de Actividades 1, 2 y 3". José Ignacio García Sánchez. Editorial ECIR.
- "Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo". Elisa Estapé, Ignacio Grande y Manuel López. Editorial INDE.
- "La gimnasia artística como contenido dentro del ámbito escolar". José Manuel Viedma Martínez. Editorial WANCEULEN.
- "Los juegos en el currículum de la educación física". Antonio Méndez Jiménez y Carlos Méndez Jiménez. Editorial PAIDOTRIBO.



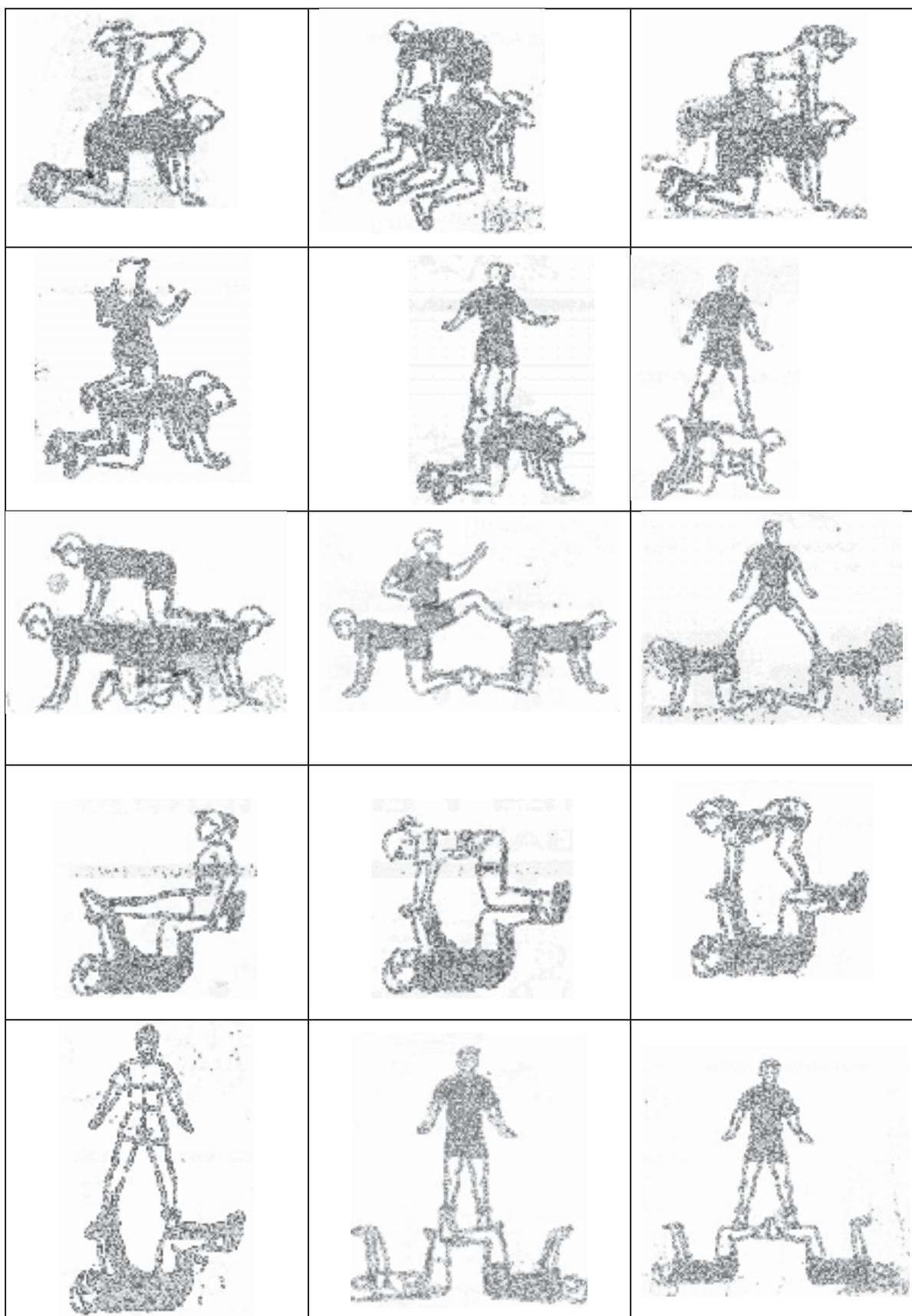
U. DIDÁCTICA	Acrogimnasia y habilidades gimnásticas	SESIÓN	1
CONTENIDOS	Apoyos sobre brazos. Los Bancos.		
OBJETIVOS	Adquirir sensaciones sólidas de apoyos de brazos en posición de banco. Controlar los segmentos en distintas posturas y equilibrios. Corregir los defectos de postura de un compañero.		
INTALACIÓN	Gimnasio	DURACIÓN	50'
MATERIAL	Colchonetas (2x1m). Fichas de trabajo 1.1, 1.2 y 1.3.		
METODOLOGÍA	Instrucción directa, asignación de tareas y resolución de problemas		
OBSERVACIONES	Siempre que trabajemos por parejas, tríos o grupos pequeños intentaremos que sean equilibrados en talla y peso, ya que la idea es que vayan rotando por todas las posiciones de los distintos ejercicios y figuras		

DESARROLLO DE LA SESIÓN

CALENTAMIENTO (formas jugadas y preacrobacias)			
	<p>La ola caliente. Formamos un círculo cogidos de las manos y formamos olas con distintos movimientos. Vamos nombrando miembros del grupo y tienen que proponer durante un minuto movimientos para calentar un núcleo articular determinado (cuello, hombros, tronco, brazos, caderas, rodillas y tobillos). Podemos proponer hacerlo al ritmo de la música.</p> <p>La mula terca. Por parejas, realizamos varios desplazamientos en los que tenemos que ir empujando al compañero de distintas formas y con distintas partes del cuerpo. Serán desplazamientos de ida y vuelta. Se trata de que haya desplazamiento, no de bloquear al compañero para ver quien puede más.</p>		
PARTE PRINCIPAL			
Colocamos las colchonetas formando una gran superficie acolchada.			
	<p>Bancos. Por parejas. Explicamos la posición básica en banco, sus tipos y pasamos a adoptar distintas formas de bancos (facial, dorsal con apoyo de pies, dorsal sin apoyo de pies, con tres apoyos, con dos apoyos y todas sus variantes). Uno ejecuta las posiciones que va marcando el profesor y el compañero comprueba que la colocación es correcta y estable.</p> <p>Equilibrios sobre dos bancos. Grupos de tres. Dos se colocan en posición de banco y el tercero mantiene el equilibrio sobre los dos compañeros adoptando distintas posiciones. El profesor da algunas posibilidades y deja que los alumnos aporten sus creaciones propias al resto del grupo.</p> <p>Transportes sobre dos bancos. Grupos de tres. Igual al anterior pero desplazándonos a lo largo de las colchonetas intentando mantener el equilibrio. Hacemos tres recorridos de cada composición cambiando los papeles dentro del trío.</p> <p>Equilibrios sobre un banco. Por parejas. Realizamos equilibrios sobre un compañero en posición de banco. El profesor da algunas propuestas y deja que los alumnos aporten sus propias creaciones.</p> <p>Transportes sobre un banco. Por parejas. Igual al anterior, pero nos desplazamos (ida y vuelta) a lo largo de las colchonetas intentando mantener la posición y no caer al suelo. Cambiamos de posición a la vuelta.</p> <p>Construcciones en banco. Formamos grupos de 4-5 y proponemos algunas construcciones básicas. Dejamos que cada grupo trabaje en su propia construcción. Después cada grupo prueba las construcciones de los demás grupos.</p>		
VUELTA A LA CALMA			
	Trabajo de flexibilidad. De forma individual vamos realizando los ejercicios propuestos por el profesor.		
EVALUACIÓN			

EQUILIBRIOS Y TRANSPORTES SOBRE DOS BANCOS.

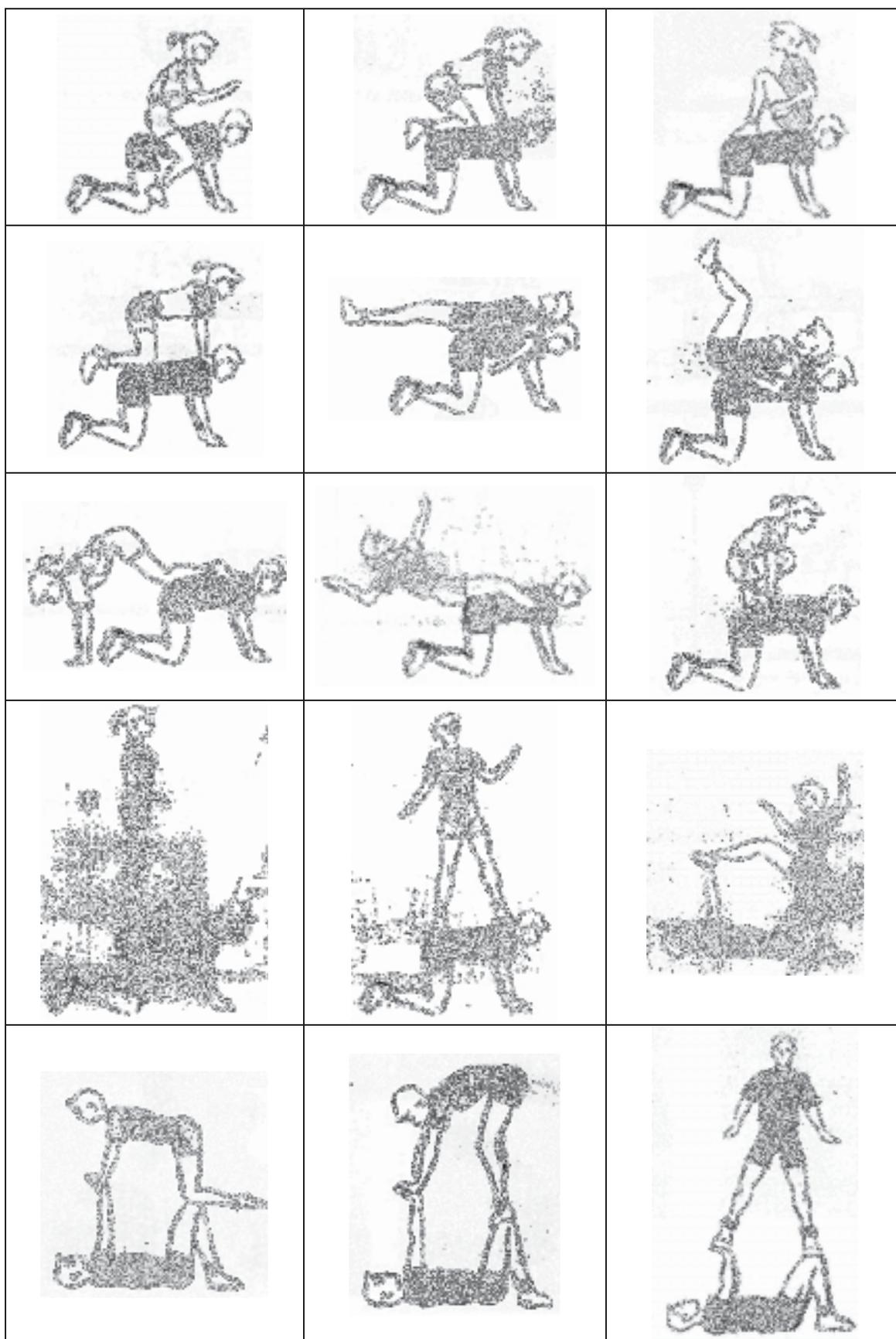
Ficha 1.1



Imágenes pertenecientes al libro: "Acrogimnasia. Recursos Educativos". Autor: José Ignacio García Sánchez. Editorial ECIR.

EQUILIBRIOS Y TRANSPORTES SOBRE UN BANCO

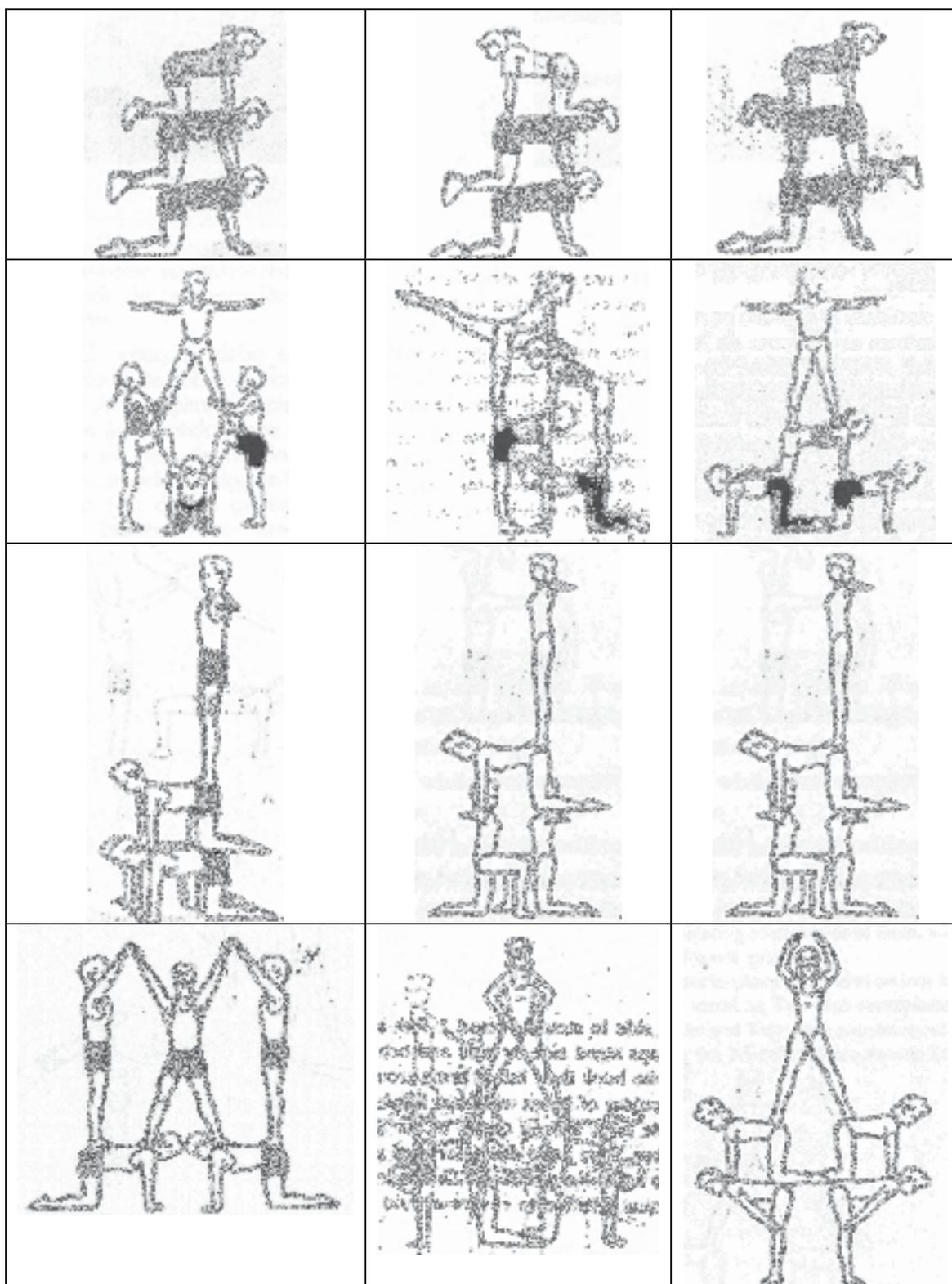
Ficha 1.2



Imágenes pertenecientes al libro: "Acrogimnasia. Recursos Educativos". Autor: José Ignacio García Sánchez. Editorial ECIR.

CONSTRUCCIONES EN BANCO

Ficha 1.3



Imágenes pertenecientes a:

“Acrogimnasia. Recursos Educativos”. Autor: José Ignacio García Sánchez. Editorial ECIR.

“Acrosport. De la escuela...a las asociaciones deportivas”. Catherine Huot-Monéta y Myriam Socié. Editorial AGONOS.

“Creating gymnastic pyramids and balances”. Joseph M. Fodero y Ernest E. Furlbur. Editorial LEISURE PRESS.