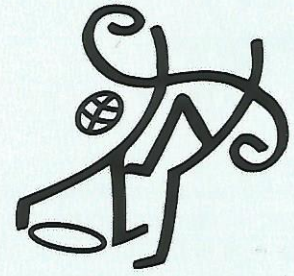


# SECUENCIACIÓN DE APRENDIZAJE DE LA KIPPE EN GIMNASIA ARTÍSTICA



.....

*Manuel López Moya*

*Doctor en Ciencias de la Educación y profesor de Didáctica de la Educación Física. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de León*

*Elisa Estapé Tous*

*Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y profesora de Gimnasia Artística. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de León*

*Alejandro Gutiérrez Vélez*

*Profesor Asociado de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de León*

.....

**El planteamiento de la sesión de aprendizaje de determinados elementos acrobáticos en la iniciación a la Gimnasia Artística es fundamental para conseguir realizarlos con éxito (Carrasco, R. 1976). La organización de la sesión, la elección de las tareas en diferentes estaciones y las consignas del docente juegan un papel primordial en el proceso de aprendizaje (Vernetta, M. y otros. 1996b; Estapé y cols. 1999).**

**El objetivo de este trabajo se concreta en la elaboración de las diferentes secuencias en el aprendizaje de la kippe, movimiento también denominado báscula, considerado básico e imprescindible en los aparatos de suspensión como las paralelas asimétricas y la barra fija. Otra aportación que presentamos, es la elección de tareas (Famose, J.P. 1990; Florence, J. 1992) y su distribución en cinco estaciones diferenciadas en una sesión tipo con el objetivo de lograr este aprendizaje.**

**Esta sesión que proponemos es la que se ha puesto en práctica en el estudio experimental llevado a cabo con los alumnos de Gimnasia Artística de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de León, con el fin de analizar el proceso de aprendizaje de este movimiento con una duración de 6 sesiones y también en sesiones de aprendizaje correspondientes a los/as gimnastas de la Escuela Municipal de Gimnasia Artística de León.**

.....

## INTRODUCCIÓN

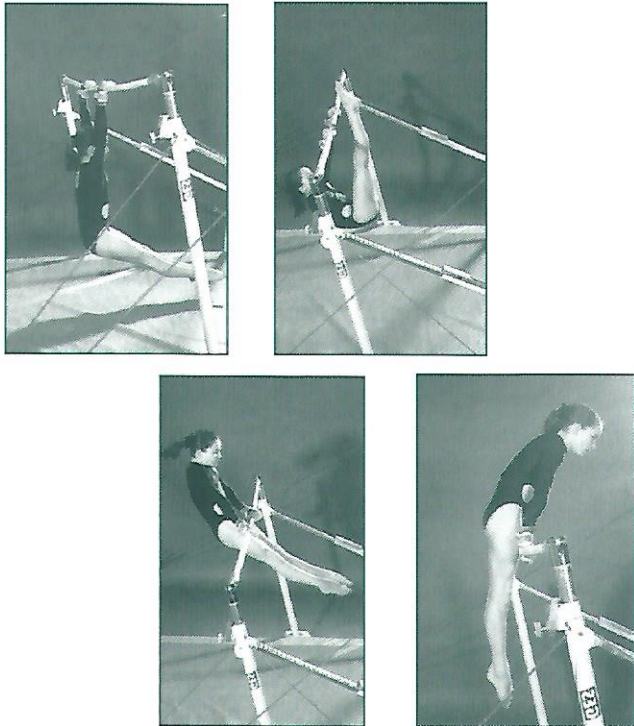
La enorme variedad de aprendizajes diferentes que conforman la Gimnasia Artística, deporte considerado de extrema complejidad, requiere estudios detallados sobre el aprendizaje de los elementos que podemos considerar básicos. Al mismo tiempo, es necesario elaborar secuencias de aprendizaje que permitan avanzar en los planteamientos didácticos, es decir, las sesiones y sus fichas, la elección de tareas, las ayudas, las consignas, los refuerzos, el estilo de enseñanza más adecuado... (Vernetta, M. y otros. 1996b).

El planteamiento de la sesión de aprendizaje de determinados elementos acrobáticos en la iniciación a la Gimnasia Artística es fundamental para conseguir realizarlos con éxito. Así, la organización de la sesión, la elección de las tareas en diferentes estaciones y las consignas del docente juegan un papel primordial en el proceso de aprendizaje.

El objetivo de este artículo se centra en la elección de las diferentes tareas que componen la sesión de aprendizaje de la kippe, también denominado báscula, elemento técnico considerado básico e imprescindible en los aparatos de suspensión como las paralelas asimétricas y la barra fija (fotos 1, 2, 3 y 4).



La sesión que presentamos es la que pusimos en práctica en la investigación realizada con los alumnos de tercer curso de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de León que consistió en analizar el proceso de aprendizaje de la kippe con una duración de 6 sesiones durante el curso 2002-2003. Al iniciar este estudio, estos alumnos no realizaban este elemento, considerado básico en iniciación deportiva pero a su vez, complejo en cuanto a la coordinación y comprensión que requiere.



Fotos 1, 2, 3 y 4. Kippe al apoyo facial. Fuente: Martin, P. (1993: 102-103).

## JUSTIFICACIÓN

Después de una exhaustiva revisión bibliográfica (Bourgeois, M. 1980; Piard, C. 1990; Still, C. 1993; Hauw, D. y cols. 1994; Payen, Ph. 1996, 1998), se desprende la dificultad de la tarea y los numerosos problemas que plantea su aprendizaje, tal como lo corroboran investigaciones llevadas a cabo en el análisis de este aprendizaje y la experiencia de técnicos en este deporte.

Así, el problema mayor que se plantea el docente ante el aprendizaje de movimientos complejos se concreta en determinar y elegir los ejercicios de progresión más adecuados:

- ¿por qué un ejercicio y no otro?
- ¿qué objetivo tiene cada uno de ellos?
- ¿qué nivel de dificultad tiene cada tarea?
- ¿en qué orden se deben realizar?
- ¿qué consignas precisas deben acompañar a las tareas?
- ¿qué recursos didácticos se deben poner en práctica?

- ¿cómo se evalúa la dificultad de cada tarea?
- ¿cómo se valora el aprendizaje de cada tarea?

Estudiosos en la materia y técnicos con amplia experiencia práctica suelen afirmar que, por lo general, son las cualidades físicas de cada sujeto las que determinan el mayor o menor grado de facilidad a la hora de lograr la ejecución de este movimiento. Sin embargo, señalamos que este aprendizaje tiene un alto componente cognitivo y de coordinación específica. Por esta razón, las consignas o refuerzos transmitidos por el docente al alumno cobran una importancia capital así como la elección de las tareas y los diferentes recursos didácticos como el dispositivo de aprendizaje o "instrumento didáctico" que facilita la ejecución de la kippe y que, en sus inicios, se debe a Piard (1982, 1990, 1994). En nuestro estudio, este instrumento se ha confeccionado de forma artesanal uniendo las cuerdas a un barrote donde se apoyan los pies para realizar el 2º tiempo de la kippe como primer ejercicio. También, como segundo ejercicio, se introducen los pies entre la banda y el barrote, se hace resbalar el barrote por los gemelos a la vez que se tira de brazos para elevarse al apoyo facial<sup>1</sup>.

## MÉTODO Y MATERIAL

La utilización de diferentes recursos en las sesiones prácticas dedicadas al aprendizaje de habilidades gimnásticas y acrobáticas ha sido justificada en distintos trabajos (Thomas, L. 1989; Vernetta, M. y cols. 1996a; Estapé, E. y cols. 1998, 1999).

• La elaboración de las sesiones de la investigación ha sido el resultado de la **revisión bibliográfica y de la experiencia** en el campo teórico-práctico. En primer lugar, la elección de las tareas correspondientes a los Movimientos Previos y, a continuación, las tareas que se plantearon en cada estación.

• **Elaboración de fichas de las estaciones** incluyendo el análisis descriptivo de las tareas, las consignas y su distribución en cinco estaciones diferenciadas en una sesión tipo con el objetivo de lograr este aprendizaje. Todos estos aspectos juegan un papel primordial en el proceso de aprendizaje (Famose, J. P. 1990; Florence, J. 1992).

• Todas las sesiones de aprendizaje (6 en total) fueron grabadas con dos cámaras de video, para recabar datos que permitiesen su posterior análisis y poder determinar aspectos como el tiempo de práctica individual, el número de repeticiones en cada estación, el éxito o fracaso en cada intento, la mejora en la ejecución durante el proceso... y todos estos datos referidos a cada sesión de aprendizaje.

• También se utilizó un micrófono inalámbrico con el fin de recoger y analizar posteriormente las consignas emitidas por el docente. También, se elaboró una planilla para registrar todos los datos.



**RESULTADOS**

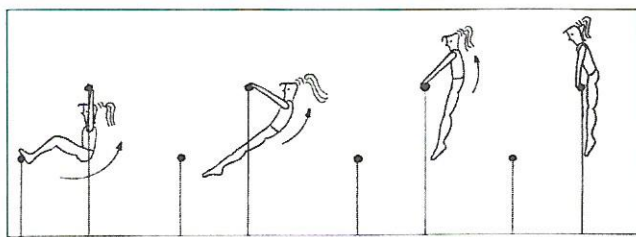
La primera sesión se dedicó a los **Movimientos Previos** (Piard, C. 1990) y las cinco sesiones siguientes al aprendizaje de la kippe a través de una serie de tareas. Antes de empezar la segunda sesión, los alumnos observaron la ejecución del elemento en vivo y también en una grabación de video de gimnastas de competición<sup>2</sup>. Después las sesiones 2, 3, 4, 5 y 6 se dedicaron a la ejecución de las tareas específicas propuestas para conseguir este movimiento.

Cada sesión tuvo una duración de una hora con el calentamiento y la parte final de vuelta a la calma incluidos. Después, se dejaron tres semanas de descanso sin entrenar este movimiento ni otros similares para, a continuación, dedicar una sesión de práctica no dirigida del movimiento como recordatorio de la ejecución de las tareas y la última al control de la ejecución del elemento global, denominado Test de Retención (Hauw, D. y Piard, C. 1994; Payen, Ph. 1996).

**PRIMERA SESIÓN**

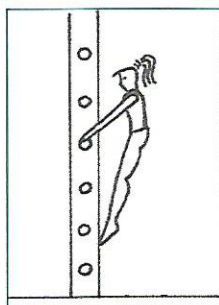
Nos decantamos por tres tareas o elementos previos o preparatorios a este aprendizaje, es decir, tareas que consideramos básicas para abordar el aprendizaje de la kippe<sup>3</sup>. Después de un calentamiento de una duración de 20' aproximadamente, enfocamos la sesión a la ejecución de los Movimientos Previos. El final de esta sesión lo dedicamos al control (Test) de la realización individual de cada una de las tres tareas.

1. Con bandas cerradas, en suspensión en presa dorsal frente a la banda inferior, apoyo de las puntas de los pies en banda inferior y mediante una ligera flexión de piernas llegar al apoyo facial en banda superior con los brazos totalmente extendidos<sup>4</sup>.



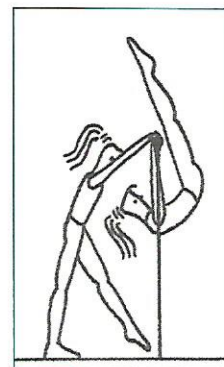
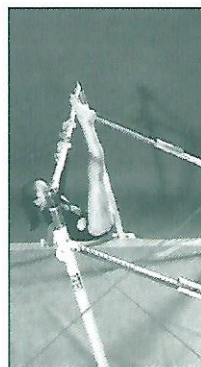
**Dibujo 1. Movimiento previo nº 1.**

2. Frente a la espaldera se colocan los pies en el 2º peldaño, brazos extendidos, tronco bloqueado, mantenerse 2' con apoyo tan sólo de los empeines en el barrote de la espaldera. Primero con ayuda de un compañero por la espalda y después sin ayuda (Carrasco, R. 1980).



**Dibujo 2. Movimiento previo nº 2.**

3. En suspensión en banda inferior se suben las puntas de los pies a la banda (o incluso hasta la altura de rodillas) y se mantiene 2'' esta posición.



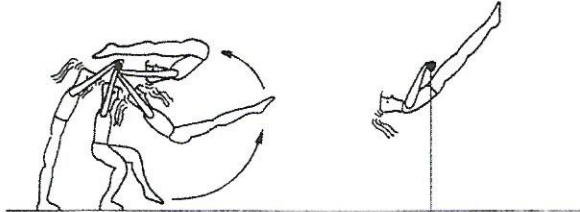
**Foto 5 y dibujo 5. Movimiento previo nº 3.**

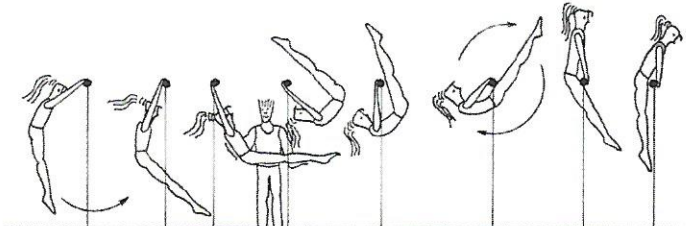
Cada alumno repitió el número de veces que deseaba las diferentes tareas, una vez se hubo explicado y demostrado cada una de ellas. Anotábamos en una planilla el número de intentos que ejecutaba cada alumno y el Test control pasado al final de la sesión. La valoración de estos movimientos consistió en si se conseguía su ejecución o no.

**SESIONES APRENDIZAJE**

Las sesiones 2, 3, 4, 5 y 6 correspondieron al aprendizaje de la kippe después de un calentamiento impartido por diferentes alumnos en cada sesión. A la hora de definir las tareas nos basamos en la revisión bibliográfica y en la experiencia práctica. Nos decantamos por 5 estaciones con unas tareas específicas para el aprendizaje de la kippe, algunas de ellas globales (como la Tarea nº2) y otras con movimientos parciales o analíticos dirigidos a la consecución de este aprendizaje. Como se observará, propusimos tareas diferentes de las que aparecen en la sesión dedicada a los Movimientos Previos que se asemejaban a ejercicios de preparación física específica o tests de valoración inicial ante el aprendizaje propuesto. Para la sesión tipo elegimos tareas de carácter analítico (3) y también global (2). Las tareas se podían realizar con ayuda y después sin ayuda, tal como indican las fichas de cada tarea. Asimismo, algunas tareas se realizaron con la ayuda del dispositivo didáctico y otras no. Hacemos especial hincapié en las consignas recogidas en las fichas emitidas por el docente y por los alumnos, pues el lenguaje utilizado mediante las consignas en el proceso de aprendizaje es fundamental para facilitar la comprensión del movimiento.

A continuación presentamos las 5 fichas de cada estación que fueron consultadas por los alumnos en cada estación. Aportaron la descripción de la tarea con gráficos, las consignas emitidas por el docente y también por los propios compañeros<sup>5</sup>.

TAREA N°1:	
SESIÓN 2	
APRENDIZAJE DE LA KIPPE	
<p>TAREA 1</p> <p>Realizar 2 ó 3 balanceos y vuelos para llevar las puntas de pies a la banda e iniciar la retropulsión</p>	
<p>CONSIGNAS</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. "en suspensión en banda inferior, camina rápido por el suelo (2 ó 3 pasitos), para realizar el vuelo con brazos y cuerpo extendido"</li> <li>2. "lanza los pies adelante y lejos en el balanceo con piernas y brazos en extensión"</li> <li>3. "lleva las puntas de los pies a la banda con la cabeza en flexión"</li> <li>4. "tira con los brazos hacia atrás, barbilla al pecho y tronco bloqueado"</li> </ol>

TAREA N°2:	
SESIÓN 2	
APRENDIZAJE DE LA KIPPE	
<p>TAREA 2</p> <p>Realizar toda la kippe desde la suspensión en la banda superior e inferior de asimétricas y en la barra fija de aprendizaje. Con ayuda y después sin ayuda (ejecución global del movimiento)</p>	
<p>CONSIGNAS</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. "balancéate adelante y lejos para dirigir las puntas de los pies a la banda"</li> <li>2. "no separes los pies de la banda a la vez que mantienes la barbilla al pecho y el tronco bloqueado"</li> <li>3. "tira con brazos extendidos y lleva la banda hacia atrás hasta llegar al apoyo facial"</li> </ol>



Fichas 3 y 4

TAREA N° 3:	
SESIÓN 2	
APRENDIZAJE DE LA KIPPE	
<p>TAREA 3</p> <p>Tumbados boca arriba en posición de vela bajar la pica desde la punta de los pies hasta las caderas con y sin ayudas (sujetando 2 ayudas la pica)</p>	
<p>CONSIGNAS</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. “con los brazos extendidos y tronco bloqueado lleva la pica desde las piernas (tibias) hasta las caderas”</li> <li>2. “no despegues la pica de las piernas”</li> <li>3. “haz como si te subieses unas medias o unos calcetines”</li> </ol>

TAREA N°4:	
SESIÓN 2	
APRENDIZAJE DE LA KIPPE	
<p>TAREA 4</p> <p>En suspensión en la banda inferior introducir ambas piernas hasta las corvas en el bastón del instrumento corto, balancearse y realizar el 2º tiempo de la kippe para llegar al apoyo facial (Instrumento corto en la banda baja)</p>	
<p>CONSIGNAS</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. “entra piernas (entre el bastón y la banda) hasta las corvas, deja que el bastón resbale por la parte posterior de las piernas y balancéate con brazos extendidos”</li> <li>2. “con ayuda del balanceo y cuerpo bloqueado, retropulsión de brazos con flexión piernas tronco para llegar al apoyo facial”</li> <li>3. “mantén los brazos extendidos, barbilla al pecho y tronco bloqueado”</li> </ol>

TAREA N°5:	
SESIÓN 2	
APRENDIZAJE DE LA KIPPE	
<p>TAREA 5</p> <p>En suspensión en la banda inferior poner los pies en el bastón del instrumento largo y realizar el 2º tiempo de la kippe ayudándonos primero con varios balanceos, en segundo lugar, con una ayuda y después sin ayuda para llegar al apoyo facial</p>	
<p>CONSIGNAS</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. “apoya las puntas de los pies en el bastón y balancéate con piernas y brazos extendidos”</li> <li>2. “realiza la retropulsión para subir al apoyo facial”</li> </ol>

## CONCLUSIONES

En primer lugar y de acuerdo con Hauw y cols. (1994: 19) y Vernetta y cols. (1996b:109), hemos comprobado que las tareas planteadas en la sesión n°1 como Movimientos Previos son adecuados para abordar el aprendizaje de la kippe y poder conseguir su ejecución con éxito.

A continuación, afirmamos que la elección de las tareas en una o varias sesiones de aprendizaje de una tarea de alta complejidad como la kippe es uno de los elementos clave del aprendizaje. Así es fundamental determinar cuáles son las tareas más adecuadas e idóneas para lograr los aprendizajes, en qué orden plantearlas y con qué recursos didácticos.

Como se ha podido comprobar, la utilización de diferentes recursos didácticos, la elaboración de fichas en cada estación para el alumno y la formulación de las consignas

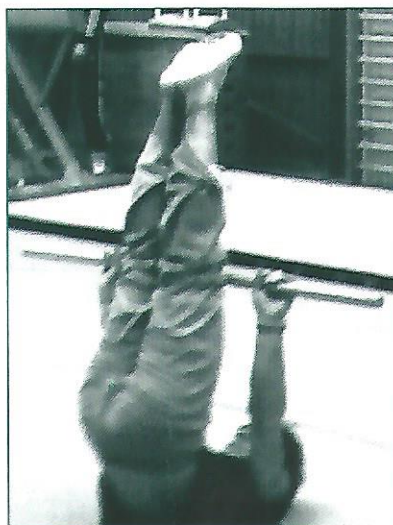


Foto 6. Tarea n° 3.



apropiadas corresponden al docente cuyo objetivo es encaminar al alumno a lograr el éxito en el aprendizaje del elemento planteado. Además, las fichas permiten al alumno visualizar la tarea mediante los dibujos, también leer y comprender las consignas emitidas en un primer momento por el docente; actúan como recordatorio de lo que transmite el profesor al principio, durante la sesión y concretamente en cada estación (Thomas, L. y cols. 1989: 58, 78; Estapé, E. y cols. 1998: 34).

La gestión de la clase, su organización y control mediante distintos recursos debe ser el resultado de una reflexión por parte del docente sobre los objetivos del proceso de aprendizaje con los alumnos. ●

## BIBLIOGRAFÍA

- AMICALE E.P.S. (1985). *El niño y la actividad física -2 a 10 años-*. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- BOURGOIS, M. (1981). *Gymnastique sportive: perspectives pédagogiques école-club*. Paris, Éditions Vigot.
- CARRASCO, R. (1972). *Essai de systématique d'enseignement de la gymnastique aux agrès*. Paris, Éditions Vigot.
- CARRASCO, R. (1976). *Pédagogie des agrès*. Paris, Éditions Vigot.
- CARRASCO, R. (1980). *Préparation physique*. Paris, Éditions Vigot.
- ESTAPÉ, E. (2002). *La acrobacia en Gimnasia Artística. Su técnica y su didáctica*. Barcelona, Editorial INDE.
- ESTAPÉ, E. y LÓPEZ MOYA, M. (2002). Dispositivo didáctico para el aprendizaje de la kippe en Gimnasia Artística. Comunicación presentada en *II Congreso de Ciencias del Deporte*, en Madrid, del 14 al 16 de marzo.
- ESTAPÉ, E. y LÓPEZ MOYA, M. (1998). Las actividades gimnásticas: recursos en cuanto a la organización de la sesión. *Apuntes Educación Física y Deportes*, nº54, 30-36.
- ESTAPÉ, E.; LÓPEZ MOYA, M. y GRANDE, I. (1999). *Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo*. Barcelona, Editorial INDE.
- FAMOSE, J. P. (1992). *Aprendizaje motor y dificultad de la tarea*. Barcelona, Editorial Paidotribo S.A.
- FLORENCE, J. (1992). *Tareas significativas en Educación Física escolar*. Barcelona, INDE.
- HAUW, D. y PIARD, C. (1994). L'instrument didactique. *Revue E.P.S.*, nº248, 19-22.
- LEGUET, J. (1985). *Actions motrices en gymnastique sportive*. Paris, Éditions Vigot.
- MARTIN, P. (1993). *La Gymnastique Féminine. La technique, la pratique, la compétition*. Toulouse, Editions MILAN.
- PAYEN, PH. (1996). *Gymnastique en milieu scolaire. Conception et utilisation des outils pour l'apprentissage. Activités gymniques et acrobatiques. Recherches et applications*, Dossier EPS, nº25, 33-44, Editions Revue EPS.
- PAYEN, PH. (1998). L'apport du langage à l'apprentissage d'une action gymnique en EPS. *Actualité de la recherche en activités gymniques et acrobatiques*, Dossier EPS, nº39, 65-69, Editions Revue EPS.
- PIERON, M. (1988a). *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*. Madrid, Editorial Gymnos.
- PIERON, M. (1988b). *Pedagogía de la actividad física y el deporte*. Málaga, UNISPORT.
- PIERON, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona, INDE Publicaciones.
- PIARD, C. (1982). *Fondements de la gymnastique, technologie et pédagogie*. Paris, Éditions Vigot.
- PIARD, C. (1990). *Gymnastique et enseignement programmé*. Paris, Éditions Vigot.
- PIARD, C. (1994). *Éducation gymnique féminine*. Paris, Éditions Vigot.
- SANDS, W. (2000). *Coaching Women's Gymnastics*. Carmichael, California, The United States Elite Coaches Association for Women's Gymnastics (USECA).
- SMOLEUSKIJ, V. y GAVERDOUSKIJ, I. (1996). *Tratado general de gimnasia artística deportiva*. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- STILL, C. (1993). *Manual de gimnasia artística femenina*. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- THOMAS, L.; FIARD, J.; SOULARD, C. y CHAUTEMPS, G. (1989). *Gymnastique Sportive. "De l'école... aux associations"*. Paris, Éditions "Revue EPS".
- VERNETTA, M.; LÓPEZ BEDOYA, J. y PANADERO, F. (1996a). *El Acrosport en la escuela*. Colección La Educación Física en... Reforma. Barcelona, Editorial INDE.
- VERNETTA, M.; DELGADO, M.A. y LÓPEZ, J. (1996b). Aprendizaje en Gimnasia Artística. Un estudio experimental con niños que analiza ciertas variables del proceso. *Motricidad*, nº 2, 93-112.

## NOTAS FINALES

1. Se pueden consultar la descripción de la tarea, el gráfico y las consignas en las fichas de las estaciones de la sesión tipo; concretamente, la descripción de Tarea nº 5 y Tarea nº4.
2. Antes de empezar las primeras sesiones, se mostró varias veces a los alumnos un video de la ejecución de la kippe a velocidad normal y a cámara lenta realizada por gimnastas de alto nivel para facilitar la comprensión del movimiento.
3. Piard los denomina 'pré-requis' o movimientos previos y realiza su descripción en cada aparato de GAM y GAF. Para la barra fija y las paralelas asimétricas se puede consultar en *Gymnastique et enseignement programmé* (1990: 87-102).
4. Este movimiento denominado en Francia "piston" se ejecutaba cuando las gimnastas trabajaban con bandas cerradas. En la actualidad, este ejercicio ha pasado a ser un ejercicio de preparación física específica para el 2º tiempo de la kippe y se ha sustituido el apoyo de pies en banda baja con las bandas cerradas por el apoyo de pies en un plinto situado transversalmente frente a la banda inferior.
5. Se pueden consultar otras propuestas de fichas para la sesión de habilidades gimnásticas y acrobáticas en:
  - THOMAS, L.; FIARD, J.; SOULARD, C. y CHAUTEMPS, G. (1989). *Gymnastique Sportive. "De l'école... aux associations"*. Paris, Éditions "Revue EPS".
  - VERNETTA, M.; LÓPEZ BEDOYA, J. y PANADERO, F. (1996a). *El Acrosport en la escuela*. Colección La Educación Física en... Reforma. Barcelona, Editorial INDE.
  - ESTAPÉ, E.; LÓPEZ MOYA, M. y GRANDE, I. (1999). *Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo*. Barcelona, Editorial INDE.