

Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en la ESO (I Parte).

Unidad didáctica

López Moya, M.; Estapé Tous, E.

Profesores de ICAFD Castilla-León

DIBUJOS: Grande Rodríguez, I.

La Unidad Didáctica que se presenta tiene como objeto abordar las actividades gimnásticas y acrobáticas, con la pretensión de llamar la atención sobre la importancia que tiene la vivencia del cuerpo y de sus posibilidades lúdicas, comunicativas y expresivas en el ámbito de la Educación Física. Esta UD apuesta por el trabajo entre los diversos bloques de contenidos que el Ministerio nos ofrece, tales como las cualidades motrices y la condición física.

La UD pretende ampliar la riqueza motriz del alumno, dándole a conocer las posibilidades de que dispone su cuerpo para trabajar en posiciones diversas y planos distintos a las habituales, intentando aportar movimientos nuevos para él. Además el trabajo que se plantea a lo largo de las diversas sesiones permite superar los problemas ante las nuevas situaciones motrices que se proponen durante las sesiones, insistiendo en la necesaria cooperación entre los compañeros para el logro de metas comunes.

LAS DISTINTAS CONEXIONES ENTRE LAS HABILIDADES MOTRICES

Las distintas acciones motrices que se desarrollan en el ámbito de la gimnasia están relacionadas entre sí; muchas de ellas pertenecen a la misma estructura o familia de movimientos. Además existe toda una serie de habilidades que son comunes a unos aparatos u otros. Por tanto, se observa cómo una habilidad acrobática como una voltereta, no se realiza sólo en las colchonetas de suelo sino también en un banco sueco, en la barra de equilibrio, en suspensión en la barra fija o en una paralela, en un plinton, etc. Además la voltereta se podrá ejecutar encima del aparato, como entrada, como salida, en suspensión, etc. (LEGUET, J. 1985). Detectar y conocer estas relaciones estructurales entre las distintas habilidades acrobáticas (y también en un futuro entre los elementos gimnásticos y acrobáticos codificados en el Código de Puntuación) va a permitir aplicarlo en el proceso de enseñanza aprendizaje. Por tanto, plantear sesiones cuyos contenidos sean realizar la misma habilidad en diferentes aparatos en recorridos generales, circuitos o mini circuitos facilita en cierta medida el aprendizaje al alumno y, al mismo tiempo, clarifica el planteamiento de las sesiones para el docente (CARRASCO, R. 1976, 1981). Podríamos afirmar que a cada aparato no le corresponden unas "técnicas" determinadas, sino que es un conjunto de habilidades relacionadas entre sí y con estructura similar que se puede ejecutar en el suelo y en los distintos aparatos. Por ejemplo, una rueda lateral constituye una habilidad acrobática de por sí que se ejecuta en el suelo, pero también con leves modificaciones se puede realizar en un banco sueco o barra de equilibrio

(encima o de salida) y en el salto de potro o plinton; de esta forma, el alumno irá enriqueciendo su bagaje motriz. Este concepto de relación estructural entre las distintas habilidades tiene una aplicación práctica en el ámbito de la iniciación deportiva o del alto nivel (CARRASCO, R. 1981) y también en el ámbito educativo, tal como se observará en las sesiones propuestas en la Unidad Didáctica.

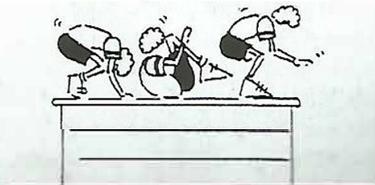
EJEMPLO

Desde el punto de vista biomecánico, los volteos son giros de 360° sobre el eje transversal. Como podemos observar, se pueden realizar en distintos aparatos y de diferente forma, es decir, como entrada, sobre el aparato y como salida. También en posición agrupada, carpada o extendida.

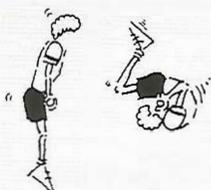
1. Volteo adelante, en el suelo:



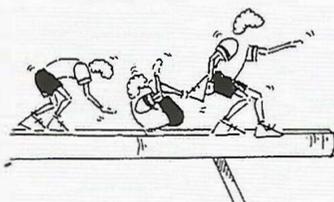
2. Volteo adelante, en aparato de salto (potro o colchonetas elevadas):



3. Volteo adelante, en un aparato de suspensión (barra fija, banda de las paralelas, barra de parque infantil, dos cuerdas de trepa, escalera horizontal):



4. Volteo adelante, en un aparato de equilibrio (barra de equilibrio, banco sueco del revés):



Por último decir que los volteos sin apoyo, es decir realizados en el aire, son los mortales adelante. Por tanto, los volteos constituyen una estructura o familia de acciones acrobáticas similares que constituyen la base de la acrobacia. Será necesario buscar estas relaciones entre las habilidades gimnásticas y acrobáticas para, por un lado, facilitar el proceso de enseñanza aprendizaje al alumno y también el planteamiento de las sesiones para el docente. Podemos señalar algunas habilidades que tienen una estructura similar y que, por tanto, pueden ser objeto de una serie de sesiones de aprendizaje o unidades didácticas:

UNIDADES DIDÁCTICAS

- de los volteos a los mortales adelante
- de las cuadrupedias a los pinos
- pinos, puentes, ruedas laterales
- pinos, puentes, corvetas, flics flacs

Es necesario por tanto, elaborar las unidades didácticas teniendo en cuenta la relación que se establece entre las distintas habilidades; es decir, presentar sesiones formadas por habilidades gimnásticas y acrobáticas que se relacionan desde el punto de vista estructural para facilitar las respuestas motrices de los alumnos y consolidar en la medida en que sea posible el aprendizaje. En primer lugar, las habilidades que van desde de los volteos a los mortales adelante; a continuación, desde las tareas de cuadrupedias

hasta los pinos. Aquí podemos incluir distintos tipos de desplazamientos en cuadrupedias, cuadrupedias más o menos elevadas hasta llegar a colocarse en vertical o pino. Los pinos, puentes, ruedas laterales, rondadas también mantienen unas características similares, siendo el pino la habilidad acrobática que se considera básica para poder probar, ensayar y aprender otras habilidades acrobáticas.

<p>1. Desde el punto de vista morfológico</p>	<ul style="list-style-type: none"> - crecimiento importante - desigualdad de los miembros y extremidades y "torpeza motriz" - desequilibrio y compensación del raquis - desarrollo progresivo de los órganos genitales
<p>2. Desde el punto de vista funcional</p>	<ul style="list-style-type: none"> - modificaciones en el sistema endocrino - problemas de apetito, insomnio, cambios en el estado anímico - estados de fatiga - gran fragilidad a las variaciones climáticas
<p>3. Desde el punto de vista motor</p>	<ul style="list-style-type: none"> - modificaciones del esquema corporal - inestabilidad motriz: hiper o hipo actividad - movimientos parásitos (tics) - incoordinaciones pasajeras
<p>4. Desde el punto de vista psicológico</p>	<ul style="list-style-type: none"> - todas las transformaciones inquietan - reacciones repentinas (risa, llanto, ...) - espíritu muy crítico - negativismo y obstrucción - pasa del entusiasmo a la depresión
<p>5. Desde el punto de vista social</p>	<ul style="list-style-type: none"> - búsqueda del amigo o confidente - opciones o salidas profesionales, religiosas o políticas (ideales) - oposición a la estructura familiar, escolar y deportiva
<p>6. Indicaciones y contraindicaciones en esta etapa</p>	<ul style="list-style-type: none"> - gran fatiga debido a los cambios morfológicos - nunca forzar, enfrentarse por que es la edad de la ansiedad, de la irritación y de la impaciencia - peligro de la competición ya que puede abocar al fracaso en vez de la afirmación del yo - otorgar responsabilidades - el docente debe ser siempre prudente, estar atento o intentar ser el confidente

UNIDAD DIDÁCTICA

PRIMER CICLO DE LA ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA

1. **Cooperar** con sus compañeros y prestarles la **ayuda** necesaria para experimentar las diversas habilidades gimnásticas y acrobáticas (pinos, puentes, ruedas laterales y rondadas).
2. **Elaborar por escrito y realizar en la práctica** (de forma individual grupal) un encadenamiento o enlace formado por alguna de las habilidades gimnásticas, habilidades acrobáticas o preacrobáticas que han sido trabajadas en las sesiones.
3. **Diferenciar por escrito** diversos calentamientos (tareas, organización espacial, duración, etc), como una buena forma para prevenir lesiones.
4. **Participar de forma activa** en la colocación y retirada del material que se utiliza en las sesiones.

CONCEPTOS	PROCEDIMIENTOS	ACTITUDES
<ul style="list-style-type: none">● Reconocimiento y diferenciación de distintos elementos gimnásticos.● Identificación de las cualidades motrices implicadas en las habilidades gimnásticas y acrobáticas.● Diferenciación de distintos tipos de calentamientos.● Elaboración de conclusiones acerca del papel de las ayudas en las habilidades gimnásticas y acrobáticas.	<ul style="list-style-type: none">● Realización de distintos calentamientos preparatorios para la práctica gimnástica.● Participación en la ejecución de habilidades acrobáticas y gimnásticas en el suelo y otros aparatos:<ul style="list-style-type: none">– pino– puentes– ruedas laterales– rondada– habil. gimnásticas– enlaces.● Elaboración y ejecución de distintas combinaciones de diferentes habilidades gimnásticas y acrobáticas.● Potenciación de las ayudas para lograr el éxito en la realización de las habilidades gimnásticas y acrobáticas.	<ul style="list-style-type: none">● Concienciación de la importancia que tiene la ayuda a los compañeros para poder realizar las distintas tareas gimnásticas y acrobáticas que sin ellas en ningún caso sería posible ejecutar.● Identificación de las cualidades motrices implicadas en las habilidades gimnásticas y acrobáticas.● Valoración del trabajo en equipo como una forma de conseguir mejoras individuales.● Respeto, tolerancia y aceptación de las diferencias de otros.

- Los calentamientos y la fase final de la sesión serán dirigidos por el profesor (instrucción directa) o por un grupo de alumnos que lo haya preparado.
- Asignación de tareas (sin diferenciar niveles de práctica).
- Trabajo de grupos.

- Trabajo de distintos calentamientos: circuitos, en oleadas, en diagonales, por parejas en espalderas, en círculo, ...
- Explicación de algunos conceptos básicos para el correcto desarrollo de las sesiones.
- Trabajo por estaciones, con ficha de tareas explicativas de los que se debe realizar en cada estación.
- Ejecución de elementos con la imprescindible colaboración de los compañeros realizando ayudas.
- Desarrollo de distintos enlaces gimnásticos y acrobáticos.

- Presentar por escrito mediante gráficos, dibujos, texto, un enlace o encadenamiento (de forma individual o grupal), formado por una serie de habilidades gimnásticas, acrobáticas o preacrobáticas que han sido trabajadas en la Unidad Didáctica.
- Realizar un enlace o encadenamiento (de forma individual o grupal), formado por una serie de habilidades gimnásticas, acrobáticas o preacrobáticas que han sido trabajadas en la Unidad Didáctica. El docente marcará pautas para componer el enlace, tales como:
 - nº de pasadas por las colchonetas (4, 6, ...)
 - duración de la composición
 - acompañamiento musical
 - nº mínimo de habilidades acrobáticas y gimnásticas en la composición (con ayudas):
 - habilidades acrobáticas: volteretas y variantes, pino, rueda lateral, puentes...
 - habilidades gimnásticas: equilibrio, giro o giro entero, salto, desplazamientos...
- Entregar por escrito diferentes propuestas de calentamiento realizadas en el desarrollo de la Unidad Didáctica.
- Observación directa en la participación de los alumnos en las ayudas.

Por último, otra Unidad Didáctica estaría formada por los pinos, puentes, corvetas, flics flacs, al ser el pino elemento básico tanto para las habilidades acrobáticas sin fase de vuelo como aquellas que tienen fase de vuelo.

CONTEXTUALIZACIÓN

Ciñéndonos a lo que determina el Sistema Educativo, se pretende establecer una continuidad entre los diversos niveles de Enseñanza Secundaria. La continuidad se asegurará tras establecer como punto de partida unos contenidos similares entre las etapas, si bien el grado de implicación, participación y exigencia será mayor según avancen en su formación los alumnos.

Ateniéndonos a unas características de los alumnos de la Enseñanza Secundaria (edades comprendidas entre los 12 y 16 años), el grupo al que va dirigida la Unidad Didáctica se encuentra a un paso de alcanzar la adolescencia, pero todavía guarda ciertas características de las etapas anteriores. Siguiendo a Piaget podemos afirmar que nos encontramos en un momento en que los cambios que se producen en el niño adolescente crean una gran contradicción; se llega a grandes conflictos y perturbaciones afectivas pasajeras y el grupo es el lugar de refugio del alumno, sintiendo hacia éste una gran lealtad. Esta fase en lo que se refiere a las características del desarrollo del niño en las diferentes edades corresponde a la Pubertad, desde los 13 a los 17 años para los chicos y desde los 13 a los 15 en el caso de las chicas (FFG, 1986: 9, 12). Las principales características son las siguientes:

La localización de esta UD se podría situar en el primer ciclo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria.

EN RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESO

En el desarrollo de esta Unidad de Trabajo, se contribuye a la consecución de los siguientes Objetivos del Área de Educación Física propuestos por el M.E.C.:

1- Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas en su desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y salud.

- Se relaciona con el objetivo de la UD nº 3

2- Planificar y llevar a cabo actividades que le permitan satisfacer sus propias necesidades, previa valoración del estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices, tanto básicas como específicas.

- Se relaciona con los objetivos de la UD nº 2 y 3

3- Aumentar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de

ajuste, dominio y control corporal, desarrollando actitudes de auto exigencia y superación.

- Se relaciona con el objetivo de la UD nº 1

4- Ser consecuentes con el conocimiento del cuerpo y sus necesidades, adoptando una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, respetando el medio ambiente y favoreciendo su conservación.

- Se relaciona con los objetivos de la UD nº 1 y 4

5- Reconocer, valorar y utilizar en diversas actividades y manifestaciones culturales y artísticas, la riqueza expresiva del cuerpo y el movimiento como medio de comunicación y expresión creativa.

- Se relaciona con el objetivo de la UD nº 2.

UNIDAD DIDÁCTICA

La UD pretende ampliar la riqueza motriz del alumno, dándole a conocer las posibilidades de que dispone su cuerpo para trabajar en posiciones diversas y planos distintos a las habituales, intentando aportar movimientos nuevos para él. Además el trabajo que se plantea a lo largo de las diversas sesiones permite superar los problemas ante las nuevas situaciones motrices que se proponen durante las sesiones, insistiendo en la necesaria cooperación entre los compañeros para el logro de metas comunes.

Las sesiones son un total de 8 incluyendo la sesión dedicada a la evaluación. Entendemos por *Preacrobacias* aquellas acciones previas o preparatorias al aprendizaje de las habilidades acrobáticas más conocidas como *Los pinos, las Ruedas Laterales, Los Puentes, Las Palomas, Los Flics flacs, etc.* Esta sesión se puede dedicar a conocer el nivel de partida del grupo ya que se pretende que las tareas presentadas (por parejas, tríos o grupos) sean accesibles por la mayoría de los alumnos; de esta forma el docente podría reorientar las sesiones planteadas. Cabe señalar que las sesiones dedicadas a habilidades acrobáticas pueden estar formadas por tareas de un nivel de iniciación, un nivel medio o bien de un nivel más elevado; siempre el planteamiento de las sesiones prácticas se basará en el papel de las ayudas. La sesión dedicada a los *Equilibrios, saltos, giros, desplazamientos* y *enlaces* corresponde al aprendizaje de aquellas habilidades gimnásticas que forman la parte rítmica dentro del deporte de la Gimnasia artística; habilidades que son fundamentales para poder conseguir un enlace o encadenamiento de habilidades acrobáticas y gimnásticas. El docente podrá utilizar estos enlaces como instrumento de evaluación mediante fichas u hojas de observación: ante el grupo de alumnos que ha estado trabajando en las sesiones, ante el profesor, ante toda la clase, etc. El alumno podrá también transcribir los enlaces y también elaborar un calentamiento tipo, a partir de los que se han realizado en las distintas sesiones. ●