



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

“LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y ACROBÁTICAS COMO RECURSO EDUCATIVO EN LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA”

AUTORÍA JESÚS MANUEL NAVARRO GARCÍA
TEMÁTICA EDUCACIÓN FÍSICA
ETAPA EDUCACIÓN SECUNDARIA

Resumen

Las habilidades gimnásticas y acrobáticas pueden resultar un recurso educativo muy enriquecedor dentro de la materia de Educación Física. Para ello, debemos adaptar el trabajo para que pueda ser realizado por todos los alumnos/ as en función de sus distintos niveles de capacidad, respondiendo de esta manera a una enseñanza individualizada y no discriminatoria, en la que las ayudas y el trabajo en equipo resulta ser fundamental para que los objetivos educativos que nos proponemos con este trabajo se alcancen, desarrollando en el alumnado una serie de capacidades que mediante otro tipo de contenidos serían muy difíciles de alcanzar.

Palabras clave

Habilidades motrices, habilidades gimnásticas y acrobáticas, gimnasia artística, ayudas, tareas motrices, técnica, coordinación, aprendizaje motor, marco educativo.

1.- INTRODUCCIÓN.

La Educación Física actual tiene como ejes fundamentales el cuerpo y el movimiento, como medios para la formación integral del alumno/a en sus distintos ámbitos: físico, cognitivo, afectivo y social. Nuestro cuerpo dispone de una serie de capacidades perceptivas, intelectuales y físico-motrices que mediante su desarrollo permiten la ejecución de movimientos eficaces, es decir, el desarrollo de habilidades motrices.

Dentro de las habilidades motrices, como veremos posteriormente, podemos distinguir entre habilidades motrices básicas, genéricas, específicas y especializadas, de manera que las habilidades gimnásticas y



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

acrobáticas las podemos ubicar dentro de las habilidades motrices específicas de los deportes relacionados con las actividades gimnásticas.

De acuerdo con REAL DECRETO 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria, las habilidades gimnásticas y acrobáticas las podemos ubicar dentro del núcleo temático de “Juegos y Deportes”, ya que mediante su trabajo vamos a desarrollar las habilidades motrices específicas de los deportes relacionados con las actividades gimnásticas, como puede ser la Gimnasia Rítmica, la Gimnasia Artística, el Acrosport, etc., siendo por lo tanto un contenido muy interesante para trabajarlo a lo largo de la Educación Secundaria Obligatoria y en el Bachillerato. Así, durante el primer ciclo de la ESO trabajaríamos las preacrobacias y las habilidades gimnásticas básicas, que son el grupo de elementos con apoyo de manos y sin fase de vuelo (volteos, equilibrio invertido y rueda lateral), durante el segundo ciclo de la ESO trabajaríamos el grupo de elementos con apoyo de manos y fase de vuelo (la paloma y el flic-flac) y en 1º de Bachillerato introduciríamos también el grupo de elementos sin apoyo de manos y con fase de vuelo (mortales adelante y atrás).

A continuación, en el siguiente apartado, realizaremos una clasificación de dichas actividades gimnásticas.

2.- CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS.

Podemos distinguir actualmente **3 grupos de actividades gimnásticas**:

- **Actividades gimnásticas rítmico-expresivas**: proceden de la gimnasia moderna y su autor fue el alemán Medau. De esta tendencia surgió el gim-jazz, la gimnasia expresiva, el aeróbic, la gimnasia rítmica, etc.
- **Actividades gimnásticas acrobáticas**: son actividades que incluyen todo tipo de acrobacias y entre ellas podemos destacar los ejercicios en tumbling (suelo largo que amortigua los impactos contra el suelo), los ejercicios en doble minitramp, cama elástica y trampolín. También incluimos dentro de estas actividades el Acrosport.
- **Actividades gimnásticas en grandes aparatos**: dentro de estas actividades gimnásticas es donde incluimos la **Gimnasia Artística**, que incluye los siguientes aparatos:
 - ✓ Competición masculina:
 - Ejercicios en suelo.
 - Ejercicios en caballo con arcos.
 - Anillas.
 - Salto de potro.
 - Paralelas.
 - Barra fija.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

- ✓ Competición femenina:
 - Salto de potro.
 - Paralelas asimétricas.
 - Barra de equilibrio.
 - Ejercicios en suelo.

3.- HABILIDAD Y TAREAS MOTRICES: CONCEPTO.

Una vez vista la clasificación de las actividades gimnásticas y ubicados los diferentes deportes dentro de los cuales vamos a utilizar las habilidades gimnásticas y acrobáticas como habilidades motrices específicas, vamos a ver los conceptos de habilidades motrices y tareas motrices para una mejor comprensión de estos términos.

Cualquier actividad motriz es el resultado de factores de carácter cuantitativo (capacidades condicionales o CFB: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad) y factores de carácter cualitativo (cualidades motrices o capacidades coordinativas: Coordinación y Equilibrio), de manera que los factores de carácter cualitativo son más difíciles de medir, y tienen por misión garantizar la precisión del gesto.

Si revisamos la bibliografía existente, observamos como el concepto de **habilidad motriz** se equipara a acciones en las que intervienen factores cualitativos fundamentalmente. Muy ligado a este concepto está el aprendizaje técnico, utilizándose habilidad motriz en el sentido de técnica. De manera que cuando trabajamos la técnica de los diferentes deportes, estamos trabajando las habilidades motrices específicas de esos deportes. Así por ejemplo, la paloma o el flic-flac son habilidades motrices específicas del ejercicio de suelo en la Gimnasia Artística.

Por otro lado, nos encontramos con el término **tarea motriz**, mucho más fácil de delimitar, asociándolo a los ejercicios, juegos, situaciones motrices que el profesor plantea a sus alumnos/as para que éstos/as las ejecuten.

En el presente apartado analizaremos los conceptos de habilidad motriz y tarea motriz.

3.1.- Concepto de habilidad motriz.

En EF, habilidad motriz se refiere a la maestría en la realización de una tarea, a la adquisición de un cierto grado de eficiencia.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Para **Guthrie**, habilidad motriz es la “capacidad adquirida por aprendizaje de obtener los resultados esperados con un máximo de acierto y empleando un mínimo de tiempo, de energía o de ambos”.

Nosotros la podemos definir de una manera sencilla como la CAPACIDAD DE PRODUCIR UNA BUENA RESPUESTA MOTRIZ.

Existen una serie de criterios determinantes de la habilidad motriz: **máximo éxito, mínimo tiempo y mínima energía.**

Así pues, los elementos constitutivos de la habilidad motriz son la **eficacia y la eficiencia**. El grado de desarrollo de una habilidad motriz se mide por el nivel de eficacia a la hora de alcanzar los objetivos propuestos. Por ejemplo, un jugador de tenis es hábil en el saque si logra un porcentaje alto de puntos directos.

Las habilidades motrices se caracterizan principalmente por su necesidad de ser aprendidas y por su carácter de eficiencia (realizarse en el mínimo tiempo y empleando la mínima energía).

La habilidad motriz se relaciona principalmente con la técnica y la coordinación, y aunque para algunos autores los términos habilidad motriz y destreza motriz son sinónimos, para otros autores existen diferencias, así por ejemplo, para **Sánchez Bañuelos** las destrezas son únicamente movimientos centrados en el manejo de objetos.

3.2.- Concepto de tarea motriz.

El término tarea motriz está relacionado con el ámbito del aprendizaje motor. En EF éste término se emplea para designar a **los ejercicios físicos que se proponen a los alumnos/ as, en los cuales, además de aspectos ejecutivos, pueden y deben desarrollarse aspectos perceptivos y cognitivos.**

Así, la tarea motriz es lo que nosotros proponemos a nuestros alumnos/ as, mientras que las ejecuciones físicas se denominan **actividad motriz.**

Así pues, la habilidad motriz es el objetivo a alcanzar, a través de las tareas motrices que se proponen a nuestros alumnos/ as. Es decir, **la tarea motriz es el medio de conseguir una habilidad motriz.**



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

4.- CLASIFICACIÓN DE LAS HABILIDADES MOTRICES.

Según **Famose**, la clasificación debe ser entendida como un medio útil para el docente en su intervención didáctica, y no como un fin. El ámbito de la motricidad incluye una enorme variedad y disparidad de habilidades motrices, por lo que se hace necesario ordenarlas o clasificarlas.

A continuación veremos la clasificación de las habilidades motrices en función de su evolución en el desarrollo motor del niño/a, veremos también la clasificación de tareas motrices que realiza Sánchez Bañuelos y ubicaremos las habilidades gimnásticas y acrobáticas en función de estas clasificaciones.

4.1.- Clasificación de las habilidades motrices en función de su evolución en el desarrollo motor del niño/a.

Las habilidades motrices se forman por la combinación y adaptación de otras para resolver problemas motrices concretos. Se observan una serie de habilidades motrices que se manifiestan en unas edades y tras unas etapas de aprendizaje. Autores como Fitts, Posner, Knapp, etc., han establecido una secuenciación de las habilidades.

Patrones Motrices.

Harrow los llama “movimientos fundamentales”, que de forma refleja se desarrollan en los primeros años de vida.

Distinguimos dos tipos:

- Patrones Motrices Básicos: tiene lugar durante el primer año de vida (gateo, reptaciones, etc)
- Patrones Motrices Elementales: aparecen entre 1 y 2 años en dos líneas de evolución:
 - a) Línea de bipedestación:
 - ✓ Patrones relacionados con la locomoción: desplazamientos.
 - ✓ Patrones relacionados con la postura: cabeza erguida, espalda, etc.
 - b) Línea de Prensión: patrones manipulativos: coger y soltar objetos, pintar, etc.

Capacidades perceptivas

Se desarrollan a partir de los 3 años:

- Percepción corporal: lateralidad, tono, postura, relajación, respiración, etc.
- Percepción espacial: organización, orientación y estructuración espacial.
- Percepción temporal: duración, silencios, tonos, intervalo, etc.

Habilidades motrices básicas

Se desarrollan a partir de los 6 años. Suponen una mejora de patrones motores en base al aprendizaje y el desarrollo de las capacidades perceptivas, cognitivas y físico-motrices.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Según **Sánchez Bañuelos**, la clasificación más apropiada de estas habilidades en el contexto de la EF es: *desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones*. Estas habilidades se deben trabajar durante el 1º y 2º ciclo de Primaria. **Enrique Serra** incluye además de éstas los *equilibrios*, pero nosotros vamos a considerar el equilibrio como capacidad coordinativa.

✚ **Habilidades motrices genéricas.**

Son aquellas que pueden ser aplicadas en diferentes situaciones de juego, de manera que no poseen gran especialización. Se van a relacionar con gestos comunes de distintos deportes. Según **Enrique Serra** son las siguientes: *botes, golpes, fintas, conducciones, paradas, interceptaciones y pases*.

Suponen una ampliación en el desarrollo de habilidades motrices mejorando las respuestas del alumno/a ante nuevas situaciones motrices.

Es muy importante el desarrollo de estas habilidades entre los 8 y 10 años para tener un gran bagaje motriz que sirva de base a las habilidades motrices específicas. Este desarrollo se ve facilitado por la mejora de la coordinación y de la condición física.

✚ **Habilidades motrices específicas**

Se desarrollan a partir de los 10-11 años. Son las habilidades propias de los diferentes deportes. Una vez que se han afianzado las habilidades motrices básicas y genéricas, se debe comenzar la iniciación de las habilidades motrices específicas de los diferentes deportes, que requieren eficacia en su ejecución, ya que están encaminadas a conseguir un objetivo concreto en unas condiciones determinadas, como son las tipificadas por los reglamentos de los deportes.

Son las habilidades específicas de cada deporte, como el bloqueo en voleibol, el lanzamiento de peso, el tiro en suspensión en baloncesto, la paloma en la Gimnasia Artística, etc. Se puede comenzar su desarrollo en el último curso de Primaria mediante una iniciación multideportiva. Los dos primeros cursos de la ESO son el momento oportuno para su trabajo, y en los dos últimos cursos de la ESO se puede profundizar en las habilidades motrices específicas de algunos deportes.

✚ **Habilidades motrices especializadas**

Se desarrollan a partir de los 14 años. Son las habilidades propias de los puestos específicos de los diferentes deportes. El sujeto tiene un dominio sobre las habilidades motrices específicas de un determinado deporte/s, y se especializa en un puesto específico de ese deporte/s, que conlleva una mayor utilización de ciertas habilidades. Por ejemplo, las habilidades especializadas del base en baloncesto, del defensa en fútbol, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

4.2.- Clasificación de las tareas motrices.

De acuerdo con **Sánchez Bañuelos**, en toda tarea motriz intervienen los tres mecanismos que permiten su realización: el mecanismo de percepción, el mecanismo de decisión y el mecanismo de ejecución. De manera que clasifica las tareas motrices en:

- Tareas motrices de dificultad fundamentalmente perceptiva.
- Tareas motrices de dificultad fundamentalmente decisiva.
- Tareas motrices de dificultad fundamentalmente ejecutiva.

✚ **Tareas motrices de dificultad fundamentalmente perceptiva:** a continuación veremos las variables que influyen en el mecanismo de percepción:

- Las condiciones del entorno: nos encontramos con tareas predominantemente perceptivas (mayor complejidad) o con tareas predominantemente habituales (menor complejidad).
- El tipo de control prioritario: nos encontramos con tareas de regulación externa (mayor complejidad), tareas de autorregulación (menor complejidad) y tareas mixtas.
- El estado inicial del individuo y el objeto: nos encontramos con tareas en las que los dos están en movimiento (mayor complejidad), tareas en las que ambos están estáticos (menor complejidad) y tareas en la que uno está en movimiento y el otro estático.
- El tipo de estimulación: el grado de complejidad de la tarea va a depender del número de estímulos a atender, del número de estímulos que se encuentran presentes, de la velocidad y duración del estímulo, de la intensidad del estímulo y de la conflictividad del estímulo.

✚ **Tareas motrices de dificultad fundamentalmente decisiva:** a continuación veremos las variables que influyen en el mecanismo de decisión:

- Número de decisiones a adoptar: a mayor número de decisiones, mayor complejidad.
- Número de respuestas alternativas en cada decisión: a mayor número, mayor complejidad.
- Número de alternativas en el propósito de la tarea: a mayor número, mayor complejidad.
- Velocidad requerida en la decisión: a mayor velocidad requerida, mayor complejidad.
- Nivel de incertidumbre y riesgo: a mayor nivel de incertidumbre y riesgo, mayor complejidad. Dependerá de la estabilidad del medio, existencia o no de compañeros y adversarios, etc.
- Orden secuencial de las decisiones: si la secuencia es programada, la complejidad será menor, mientras que si es variable, la complejidad será mayor.
- Número de elementos a recordar: a mayor número, mayor complejidad.

De esta forma, en el aprendizaje de situaciones tácticas, será sobre el mecanismo de decisión sobre el que tendremos que establecer una progresión teniendo en cuenta los elementos anteriores. Así por ejemplo, en Balonmano trabajaremos las situaciones de 1x0, 1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3, etc...hasta 6x6.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

✚ **Tareas motrices de dificultad fundamentalmente ejecutiva:** las variables que influyen en el mecanismo de ejecución son:

- El nivel de coordinación neuromuscular requerido (aspectos cualitativos del movimiento).
- El nivel de condición física requerido (aspectos cuantitativos del movimiento).

Así por ejemplo, las habilidades gimnásticas y acrobáticas requieren en su mayoría un gran nivel de coordinación y de condición física para su ejecución, siendo tareas de dificultad fundamentalmente ejecutiva.

4.3.- Ubicación de las habilidades gimnásticas y acrobáticas.

De acuerdo con lo visto anteriormente, las habilidades gimnásticas y acrobáticas serían “todas aquellas habilidades específicas que se desarrollan en el ámbito de la Gimnasia Artística, hasta hace poco denominada Gimnasia Deportiva, y también en el ámbito de las actividades gimnásticas y acrobáticas, entendidas como actividades de carácter físico-deportivo-recreativo. Estas habilidades específicas son las que, partiendo de habilidades básicas, constituirán los fundamentos o patrones motrices básicos de la Gimnasia Artística, es decir, los elementos técnicos propios de este deporte” (Estapé, E).

Además, de acuerdo con **Sánchez Bañuelos**, se trata de **tareas de naturaleza fundamentalmente ejecutiva**, en las cuales su nivel de dificultad dependerá del nivel de exigencia coordinativa y física. En cuanto a los mecanismos de percepción, se trata de tareas predominantemente habituales ya que las condiciones del entorno son estables, siendo por lo tanto tareas de autorregulación en las que el número de estímulos a atender será pequeño, ya que no existe incertidumbre ni con el adversario, ni con el medio, ni con los compañeros/as. En cuanto a los mecanismos de decisión, se trata de tareas en las que el número de decisiones a adoptar será pequeño y la secuencia de decisiones está programada, por lo que su dificultad será también menor en cuanto al aspecto decisivo se refiere.

Los criterios básicos en los que se basa **P. Parlebas** al analizar cualquier situación motriz son: *el individuo, el entorno físico y los demás participantes*. De las combinaciones e interrelaciones de estos tres factores y de los conceptos de comunicación, contracomunicación e incertidumbre surgen todo tipo de deportes y de prácticas físicas.

Los **deportes individuales** estarían ubicados en la categoría de prácticas en las que no existe incertidumbre y no hay comunicación motriz con el compañero ni con el adversario. Ejemplos: la natación, la **gimnasia artística**, el atletismo, etc. **Son situaciones psicomotrices que se desarrollan en un entorno estable aislado, es decir, de motricidad “cerrada”**.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Por el contrario, los **deportes colectivos aparecen como situaciones motrices “abiertas”** en las que el carácter imprevisible del entorno no posibilita la reproducción del gesto. El individuo que practica deportes colectivos debe adaptarse continuamente y elegir la mejor solución posible para lograr el objetivo deseado. En la gimnasia artística de alto nivel no existen situaciones de improvisación. Sin embargo, para el principiante la gimnasia está tan saturada de incertidumbre como los deportes colectivos. Esto significa que los alumnos/as deben aprender las tareas motrices propuestas y también las ayudas, de manera que se sientan seguros y puedan realizar los ejercicios minimizando la situación de incertidumbre, temor, riesgo, etc.

Aunque la gimnasia artística se denomine deporte individual, el aprendizaje de las habilidades gimnásticas y acrobáticas se vive en grupo, no en solitario (Leguet, J).

5.- LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y ACROBÁTICAS: CONCEPTO.

Cuando hablamos de habilidades gimnásticas y acrobáticas nos estamos refiriendo, de acuerdo con Elisa Estapé, a todas aquellas habilidades específicas que, partiendo de habilidades básicas, constituirán los fundamentos o patrones motrices básicos de la Gimnasia Artística, es decir, los elementos técnicos propios de este deporte.

A partir de unos movimientos denominados “naturales”, “ejercicios espontáneos”, también conocidos como “premisas” de la actividad gimnástica y acrobática más elaborada, los alumnos/as deben obtener unos recursos o instrumentos que les permitan desenvolverse con mayor amplitud y dinamismo en el medio gimnástico (Thomas, L.) (Leguet, J.).

El principiante va a evolucionar desde una fase espontánea, en la que las principales acciones son: saltar, trepar, correr, desplazarse en cuadrupedia, balancearse, etc., hasta una fase de mayor contenido acrobático y gimnástico en la que las principales acciones motrices son: saltar, recepcionar, voltear, colocarse en apoyo invertido, etc.

La coordinación de estas acciones motrices se concretará en las habilidades gimnásticas y acrobáticas más conocidas como son: el pino, la rueda lateral, la rondada, la paloma, el flic-flac, los mortales, etc. Estas habilidades acrobáticas pueden tomar la forma de elemento acrobático y gimnástico reconocido y valorado por el Código de Puntuación de Gimnasia Artística Masculina y Femenina.

La gimnasia en el medio escolar se puede definir como “una actividad creada para ser vista y juzgada de acuerdo con las reglas establecidas en un código determinado” (Fourdan, R).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

La riqueza de la actividad gimnástica y acrobática posibilita que los niños se realicen en diversos aspectos, de manera que, de acuerdo con J. Leguet, **por medio de esta actividad el niño podrá:**

- Mostrar un enlace o encadenamiento de mayor o menor dificultad formado por varias tareas motrices.
- Podrán ayudarse y ser ayudados en la realización de las diferentes tareas motrices con el fin de contribuir al éxito de los compañeros, de dar confianza, de elevar el nivel de colaboración del grupo, etc.
- Tendrán la posibilidad de evaluar la actividad gimnástica y acrobática en el papel de observador.
- Aprenderán a organizar: colocar el material, responsabilizarse, etc.
- Permite que el niño entre en acción, es decir, que actúe, que valore las situaciones de riesgo, que busque hacer las tareas cada vez más difíciles, etc.
- Por último, el niño a través de esta actividad va a buscar situaciones nuevas, es decir, otras posibilidades de actuación y solucionar las situaciones motrices de otra forma...es el intentar crear o hacer algo original.

6.- OBJETIVOS DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y ACROBÁTICAS.

Los objetivos de las sesiones en el ámbito educativo deben ser muy distintos de los que planteemos en sesiones enfocadas a la iniciación deportiva o al entrenamiento de futuros gimnastas.

De acuerdo con M. Bourgeois, lo que debemos buscar en las sesiones de habilidades gimnásticas y acrobáticas en el marco escolar son “experiencias numerosas y variadas, la búsqueda de forma activa de soluciones, la globalidad de los movimientos más que la precisión o la ejecución correcta de los mismos, el juego con los aparatos para buscar las situaciones de vértigo en oposición al control.”

Nosotros añadimos además otros objetivos a los planteados por M. Bourgeois, como son que el alumno/a sea capaz de:

- Realizar diversas habilidades gimnásticas y acrobáticas en función de su nivel y posibilidades.
- Cooperar con los compañeros/as a la hora de practicar las diferentes habilidades.
- Organizar sus propios minicircuitos para trabajar las diversas habilidades.
- Ser consciente de la importancia de las ayudas a la hora de realizar este tipo de actividades, así como de la importancia de respetar una serie de medidas de seguridad.
- Crear sus propios enlaces acrobáticos a partir de las habilidades trabajadas en las prácticas.
- Adoptar una actitud crítica ante cualquier tipo de manifestación discriminatoria que pueda surgir en éste tipo de prácticas por razones de sexo, raza, capacidad, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Además, conviene señalar que M. Bourgeois deja muy claras las **diferencias fundamentales entre la gimnasia de élite y las actividades gimnásticas en el marco educativo:**

- ❑ Los **objetivos** a conseguir en el alto nivel son precisos, poco numerosos y se busca el rendimiento. Por el contrario, en el marco educativo serán numerosos, diversificados y poco articulados.
- ❑ En cuanto a **recursos humanos o medios materiales**, en la gimnasia de alto nivel el material es muy importante y se necesitan muchos técnicos altamente cualificados. Por el contrario, en el ámbito educativo el material es muy escaso y hay únicamente un profesor para el grupo, siendo además el tiempo de sesión muy reducido.
- ❑ Los alumnos/ as tienen también diferentes **motivaciones**: en el alto nivel el técnico trabaja con personas muy motivadas que practican de forma voluntaria, siendo por lo general el nivel homogéneo. En la escuela los alumnos/as deben cursar la Educación Física obligatoriamente y el nivel del grupo es heterogéneo.

Por tanto, vemos cómo **la gimnasia en la escuela responde a otros objetivos, ya que no debe ser practicada como un fin sino como un medio o instrumento de formación para el alumno/ a** (Estapé, E).

7.- LA IMPORTANCIA DE LAS AYUDAS.

Tal y como señalan diversos autores (J. Leguet, E. Estapé, etc), el objetivo fundamental de las ayudas es proporcionar confianza al ejecutante, cooperar con él a la hora de realizar la tarea, proporcionarle un soporte físico, darle la confianza necesaria para su realización, etc. De manera que las ayudas en nuestras prácticas de habilidades gimnásticas y acrobáticas resultarán fundamentales a la hora de obtener la calidad que deseamos en las prácticas.

Por tanto, la práctica de habilidades gimnásticas y acrobáticas no consiste sólo en relacionarse con los aparatos o el material y recibir ayuda de los demás, sino también en ayudar a los compañeros/as. Este aspecto es fundamental a la hora de plantear cualquier propuesta de actividades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito escolar.

La presencia de las ayudas tiende por tanto a responsabilizar, a dar confianza recíproca a los alumnos/as, a compartir la experiencia motriz y dar autonomía al grupo.

El compañero que asume el rol de ayudante no se debe comportar como un sujeto pasivo, sino que se debe adecuar y, a menudo, anticipar a la acción motriz del ejecutante. **Estas ayudas no son espontáneas, se aprenden.**



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

8.- CLASIFICACIÓN DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y ACROBÁTICAS.

Partiendo de autores como E. Estapé, A. Gutiérrez, L. Camacho o M. López, presentamos la siguiente clasificación de habilidades gimnásticas y acrobáticas.

- Preacrobacias:
 - ✓ Posiciones básicas individuales.
 - ✓ Habilidades acrobáticas con formas jugadas.
 - ✓ Figuras corporales y pirámides humanas.
- Grupo de elementos con apoyo de manos y sin fase de vuelo:
 - ✓ Volteos (adelante y atrás).
 - ✓ Equilibrio invertido.
 - ✓ Rueda lateral.
- Grupo de elementos con apoyo de manos y con fase de vuelo:
 - ✓ La Paloma.
 - ✓ El Flic-Flac.
- Grupo de elementos sin apoyo de manos y con fase de vuelo:
 - ✓ El mortal adelante.
 - ✓ El mortal atrás.
- Enlaces acrobáticos: de 2, 3 o más elementos de los distintos grupos.

9.- METODOLOGÍA: INTERVENCIÓN DIDÁCTICA.

Delgado Noguera entiende por Intervención Didáctica toda actuación del profesorado con la intención de enseñar y educar. Tradicionalmente venía utilizándose el término Metodología. La Intervención Didáctica se concreta en el aula mediante 3 tipos de interacciones didácticas:

- Interacción de tipo técnico: Técnica de Enseñanza: supone la forma más efectiva de llevar a cabo la comunicación y presentación del contenido de nuestra enseñanza. Posee dos elementos fundamentales: la Información Inicial y el Conocimiento de los Resultados. Esta técnica de enseñanza puede ser de dos tipos: *Instrucción Directa o Indagación*.
- Interacción de tipo Organización-Control: distribución y evolución de los alumnos/as durante la clase.
- Interacción de tipo socio-afectivo: nos referimos a las relaciones interpersonales, tanto del profesor/a con los alumnos/as como entre los propios alumnos/ as, es decir, nos referimos al *Clima del aula*.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Estas interacciones didácticas en su conjunto constituyen lo que denominamos **Estilo de Enseñanza**.

Por lo tanto, dentro de la Metodología, veremos los siguientes apartados:

- Orientaciones metodológicas: principios de aprendizaje.
- Estilos de enseñanza.
- Técnica de enseñanza.
- Estrategia en la práctica.
- Organización-control de la clase.
- Clima del aula.
- Recursos didácticos.

Orientaciones metodológicas: principios de aprendizaje.

Las Orientaciones Metodológicas nos indican cómo tenemos que trabajar en nuestras clases, de manera que de ellas va a depender la puesta en práctica de todos los demás elementos curriculares. Las Orientaciones Metodológicas constituyen el conjunto de criterios y decisiones que determinan la intervención educativa.

Podemos distinguir entre las siguientes Orientaciones Metodológicas:

Orientaciones metodológicas generales: nos referimos a los **Principios de Aprendizaje** del actual sistema educativo, de manera que la Intervención Educativa debe atenerse a estos Principios de Aprendizaje, siendo por lo tanto los **pilares básicos de toda intervención educativa** y, por lo tanto, de nuestra Programación. Podemos destacar los siguientes Principios de Aprendizaje:

- ✓ **Principios Psicopedagógicos:** impregnan todo el currículo y todo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Dentro de éstos distinguimos los siguientes:
 - **Partir de la situación del alumno/a:** supone la necesidad de partir del nivel de desarrollo real del alumno/ a y de sus conocimientos previos.
 - **Facilitar la construcción de Aprendizajes Significativos:** el aprendizaje significativo permite a los alumnos/ as establecer relaciones sustantivas entre los conocimientos previos y los nuevos aprendizajes.
 - **Plantear el aprendizaje como modificación de los esquemas de conocimiento:** tenemos que modificar la estructura cognitiva para iniciar un nuevo aprendizaje, ¿cómo?, creando conflictos cognitivos y después equilibrando.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

- **Posibilitar aprender a aprender:** es decir, posibilitar que los alumnos/ as realicen aprendizajes por sí solos.
- ✓ **Principios Didácticos:** determinan las condiciones de la intervención pedagógica, y son los siguientes:
 - **Relativos al papel del alumno/ a y del profesor/ a:**
 - El alumno/ a como eje/ centro del proceso de enseñanza-aprendizaje.
 - El profesor/ a como mediador del proceso de enseñanza-aprendizaje.
 - Propiciar la interacción en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
 - **Relativos a las estrategias educativas:**
 - Atender a la diversidad de los alumnos/ as.
 - Crear situaciones de aprendizaje motivadoras.
 - Primar la investigación como principio impregnador de la tarea educativa.
 - Utilizar la información multidireccional y polivalente, para que existan transferencias entre aprendizaje.
 - Dar un enfoque del entorno del aprendizaje en su doble vertiente social y cultural.

Orientaciones metodológicas específicas: podemos destacar las siguientes orientaciones metodológicas específicas de la materia de EF en la ESO, las cuales vienen establecidas en el Real Decreto 1631/2006:

- Buscar la transferencia de los aprendizajes.
- Adecuar el tiempo de práctica a la tarea.
- Realizar un tratamiento global de los contenidos.
- Consideración de las actividades complementarias y extraescolares.
- Crear hábitos de higiene corporal, alimentación, descanso...
- Plantear actividades con diferentes niveles de ejecución y solución.
- Diferenciar entre trabajo individual y trabajo individualizado.
- Tener en cuenta los intereses del alumnado.
- Etc.

✚ Estilos de Enseñanza.

De acuerdo con Delgado Noguera, entendemos por Estilo de Enseñanza la forma peculiar de interaccionar con los alumnos/ as y que se manifiesta tanto en las decisiones preactivas, como en las interactivas y postactivas.

Para analizar los estilos de enseñanza que utilizaremos fundamentalmente para trabajar las habilidades gimnásticas y acrobáticas, nos basaremos en la clasificación de Delgado Noguera, que distingue entre **estilos de enseñanza reproductivos**, basados en la técnica de enseñanza por instrucción directa (Tradicionales, Individualizadores y Participativos) y **estilos de enseñanza productivos**, basados en la



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

técnica de enseñanza por indagación (Cognitivos y Creativos). A caballo entre los estilos de enseñanza reproductivos y los estilos de enseñanza productivos se encontrarían los estilos de enseñanza socializadores.

Así, para trabajar las habilidades gimnásticas y acrobáticas utilizaríamos fundamentalmente los EE Reproductivos, fundamentalmente los EE Tradicionales (Asignación de Tareas principalmente), ya que, como hemos dicho anteriormente, se trata de tareas de dificultad fundamentalmente ejecutiva, en las cuales lo fundamental será el aprendizaje del gesto técnico y, para el aprendizaje de los gestos técnicos los estilos de enseñanza que más se adecuan son los estilos de enseñanza tradicionales y dentro de éstos la asignación de tareas, en los cuales utilizaremos una técnica de enseñanza por instrucción directa, para que el alumno/a aprenda de forma correcta la ejecución de los gestos técnicos de cada una de las habilidades gimnásticas y acrobáticas que se trabajen. También utilizaremos dentro de los EE Reproductivos los estilos de enseñanza participativos e individualizados. Así, por ejemplo, podemos utilizar la Enseñanza Recíproca a la hora de trabajar con hojas de tareas por parejas, en las cuales se les da una serie de aspectos a observar de una determinada tarea motriz y los alumnos/ as, por parejas, completan una hoja de observación. O bien, podemos entregar programas individualizados de trabajo en función de los diferentes niveles de capacidad de nuestros alumnos/as, con diferentes tareas en función de sus capacidades y evolución.

En cuanto a los EE Productivos, también podemos utilizar los EE Cognitivos a la hora de plantear tareas en las cuales dejamos la información abierta y es el alumno/a el que tiene que tratar de descubrir la mejor forma de realizar la tarea. Así por ejemplo, para la enseñanza-aprendizaje de la rueda lateral una de las actividades puede ser que el alumno/a tiene que apoyar en una misma línea los pies y manos siguiendo la siguiente secuencia: pie izquierdo-mano izquierda-mano derecha-pie derecho, y el alumno/a tendrá que averiguar la mejor forma de realizar esta tarea, utilizando en este caso el Descubrimiento Guiado. O bien, les podemos proponer a los alumnos, una vez vistas una serie de habilidades, que improvisen y creen sus propias acrobacias, partiendo de las vistas en clase, entrando en este caso en la utilización de EE Creativos.

Aún así, queda claro que para la enseñanza.-aprendizaje de habilidades gimnásticas y acrobáticas partiremos fundamentalmente de los EE Reproductivos y, principalmente, de la Asignación de Tareas, ya que se trata de habilidades en las cuales la ejecución correcta de la técnica será fundamental, ya que se trata de tareas cerradas de alta complejidad ejecutiva.

Técnica de enseñanza.

Podemos distinguir dos tipos básicos de técnica de enseñanza:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Instrucción Directa: el profesor/ a le proporciona al alumno/ a una información directa sobre la solución del problema, concretándole su ejecución.

Indagación: el profesor le explica al alumno/ a el problema sin darle la solución, estimulándole para que la busque.

Como hemos dicho anteriormente, utilizaremos fundamentalmente la técnica de enseñanza por Instrucción Directa a la hora de trabajar las habilidades gimnásticas y acrobáticas, ya que se trata de habilidades en las cuales la ejecución técnica correcta será fundamental, aunque, como hemos dicho anteriormente, el trabajo lo vamos a realizar en el ámbito escolar y, por lo tanto, no nos centraremos tanto en el producto final como si estuviéramos formando ya a competidores, sino que prestaremos una mayor atención al proceso a través del cual vamos a tratar de conseguir que los alumnos/ as adquieran estas habilidades y, por lo tanto, trataremos de meter sesiones y actividades en las cuales utilicemos también la técnica de enseñanza por Indagación, de manera que formemos también a los alumnos/as en sus mecanismos de decisión y cognitivos, es decir, en el proceso, no dando tanta importancia a la ejecución correcta de las habilidades, sino a la comprensión de los mecanismos que rigen dichas habilidades.

✚ Estrategia en la práctica.

Podemos entender la Estrategia en la práctica como la forma peculiar de abordar los diferentes ejercicios que componen la progresión de enseñanza de una determinada habilidad motriz.

La Estrategia en la práctica puede ser:

- **Global:** supone la ejecución completa del gesto sin necesidad de descomponerlo. Dentro de ésta, podemos distinguir entre:
 - Global modificando la situación real: facilitando o dificultando la ejecución.
 - Global polarizando la atención: poniendo especial atención en determinados aspectos de la ejecución.
 - Global pura: se ejecuta el gesto global.
- **Analítica:** supone la descomposición de la tarea a realizar en partes, para posteriormente unir las entre sí. Dentro de ésta podemos distinguir entre:
 - Analítica pura: ejecución aislada de los elementos de la tarea por orden de importancia, para posteriormente unirlos entre sí.
 - Analítica secuencial: ejecución aislada de los elementos de la tarea según la secuencia temporal de ejecución, para posteriormente unirlos entre sí.
 - Analítica progresiva: ejecución aislada de un solo elemento y aprendizaje progresivo del resto, una vez dominado el anterior (A, A + B, A + B + C, etc).
- **Mixta:** combina las dos estrategias anteriores, primero se ejecuta el gesto de forma global, después se ejecutan analíticamente las partes más difíciles, para finalizar con la ejecución global de la tarea motriz.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Para la enseñanza-aprendizaje de las habilidades gimnásticas y acrobáticas utilizaremos fundamentalmente una estrategia en la práctica mixta, de manera que comenzaremos en la mayoría de las ocasiones con una ejecución global del gesto a realizar (tratando de realizar un descubrimiento guiado mediante una técnica de enseñanza por Indagación), para posteriormente tratar de realizar de forma analítica las partes más difíciles del gesto (aquí entraría fundamentalmente la instrucción directa), y para terminar realizaríamos de nuevo el gesto de forma global polarizando la atención, poniendo especial atención en los aspectos más determinantes y difíciles de la ejecución.

✚ Organización-Control de la clase.

Podemos distinguir entre los siguientes tipos de organización: *semiformal*, *informal* y *formal*. En estos contenidos utilizaremos fundamentalmente la organización formal, ya que el cumplimiento de las medidas de seguridad en este tipo de sesiones será muy importante, de manera que trabajaremos fundamentalmente mediante **minicircuitos** (con 5 o 6 estaciones), en los cuales el objetivo fundamental será la enseñanza-aprendizaje de una habilidad gimnástica determinada.

En cuanto a los tipos de ejecuciones, éstas pueden ser: *simultáneas*, *alternativas* y *consecutivas*. Al trabajar con minicircuitos, utilizaremos fundamentalmente las ejecuciones simultáneas, pero de diferentes tareas motrices. Así, los alumnos/as estarán trabajando al mismo tiempo en cada una de las estaciones, aunque la tarea a realizar en cada estación será diferente. Todos los alumnos/as irán pasando por las diferentes estaciones, de manera que el objetivo fundamental del minicircuito será que en cada una de las estaciones vayamos mejorando en diferentes aspectos técnicos de la habilidad gimnástica a desarrollar a través de dicho minicircuito.

En cuanto a la realización de *agrupaciones*, utilizaremos fundamentalmente agrupaciones de 5-6 alumnos/as por estación y trataremos de realizar **agrupamientos mixtos**, fomentando de esta manera la coeducación. Otro principio a tener en cuenta es el de realizar los grupos de forma equilibrada, no dejando a los alumnos/as con más dificultades de aprendizaje aislados..

En cuanto a la *organización del tiempo*, este factor será de gran importancia, de manera que vamos a tratar de **optimizar al máximo el Tiempo de Actividad Real o de Compromiso Motor**. La optimización del TAR, de acuerdo con Posada Prieto, va a depender de los siguientes aspectos:

- Claridad y brevedad en las explicaciones de las tareas. Ejemplo: realizar demostraciones para que no haya dudas sobre la actividad, ejemplificar la actividad para aclarar dudas, etc.
- Eficiencia en la utilización del material. Ejemplo: tener en cuenta la utilización del material durante la transición de una actividad a otra, utilizar actividades que tengan material común,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

colocar los materiales para la siguiente actividad mientras los alumnos /as están realizando la práctica, etc.

- Eficiencia en la transición de los agrupamientos.
- Establecer una rutina de espacios: para la información inicial general de la sesión, para el calentamiento, para la vuelta a la calma...

En cuanto a la **seguridad** en nuestras clases de Educación Física, llevaremos a cabo una serie de acciones como medidas de seguridad, evitando de esta manera los posibles accidentes que puedan sufrir nuestros /as alumnos/ as en nuestras clases de EF, atendiendo de esta manera a las orientaciones metodológicas que viene establecidas en el Real Decreto 1631/2006, que nos indican que debemos evitar cualquier situación de riesgo que ponga en peligro la salud de nuestros alumnos/ as. Así, en este tipo de prácticas la seguridad será fundamental, ya que se trata de acciones motrices de difícil ejecución y que, por lo tanto, pueden conllevar algún tipo de riesgo. Por eso es fundamental en las primeras sesiones hacer hincapié en una serie de medidas de seguridad que los alumnos/as deberán llevar a cabo de manera obligatoria y responsable. Entre estas medidas de seguridad destacamos las siguientes.

- ✓ Utilización correcta del material de seguridad: colchonetas finas, colchonetas quitamiedos, trampolines, minitramp, etc.
- ✓ Ubicación correcta de estos materiales de seguridad: alejados de paredes, bancos suecos o cualquier tipo de elemento o aparato sobre el que podamos caer.
- ✓ Realización correcta de las ayudas por parte de los compañeros/as, de acuerdo con las instrucciones dadas por el profesor/a.
- ✓ Responsabilidad a la hora de ejercer las ayudas.
- ✓ Realización de las tareas dentro del tiempo de ejecución indicado por el profesor/a y nunca una vez que el profesor/a ha dado por finalizada una determinada tarea.
- ✓ Realización de las tareas tal cual las ordena el profesor/a y nunca tratando de realizar otro tipo de tareas aparte de las indicadas.
- ✓ Etc.

En definitiva, para la realización de este tipo de trabajo los alumnos/as deberán seguir en todo momento las instrucciones dadas por el profesor/a, jugando éste un papel fundamental a la hora del establecimiento de las medidas de seguridad necesarias para la realización de las tareas sin ningún tipo de riesgo para la salud de los alumnos/as.

Clima del aula

Para que haya un clima positivo vamos a tomar las siguientes medidas:

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

- El alumnado debe respetar las normas de convivencia de clase.
- Abundará el feedback afectivo. De esta manera pretendemos que el alumno/ a se sienta cómodo en nuestras sesiones e incrementen su motivación hacia las mismas.
- Predominará en nuestras sesiones lo lúdico y recreativo sobre el rendimiento, lo que se traducirá en el planteamiento de actividades de enseñanza-aprendizaje donde todos los alumnos/ as tengan posibilidades de éxito.
- El docente presentará las tareas de forma entusiasta para conectar con los intereses de los alumnos/ as en función de su edad, necesidades,... haciéndolas más significativas.
- El docente ha de estar abierto a las propuestas de los alumnos/ as, dispuesto a aprender de ellos y valorar sus sugerencias.

Recursos didácticos.

Podemos entender como recursos didácticos todos aquellos instrumentos u objetos que vamos a necesitar para el desarrollo de las actividades escolares, para favorecer y orientar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En las sesiones de habilidades gimnásticas y acrobáticas, podemos destacar los siguientes recursos didácticos:

- **Recursos impresos:** libros de texto, apuntes elaborados por el profesor/a, hojas de observación, etc.
- **Recursos materiales:** colchonetas finas, colchonetas “quitamiedos”, minitramp, trampolines, bancos suecos, espalderas, etc.
- **Instalaciones:** utilizaremos la sala de audiovisuales para ver vídeos de diferentes actividades gimnásticas (gimnasia rítmica, acrosport, gimnasia artística, etc.), el aula de informática para la búsqueda de información en Internet, y fundamentalmente el gimnasio.

10.- BIBLIOGRAFÍA.

- Ministerio de Educación y Ciencia (2006). Real Decreto 1631/2006, de 29 de Diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria.

- Sánchez Bañuelos, F. (1992). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Madrid: Gymnos.

- Delgado Noguera, M.A. (1991). *Los Estilos de Enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una reforma de la enseñanza*. Granada: ICE de la Universidad de Granada.

- Posada Prieto, F. (2002). *Ideas prácticas para la enseñanza de la Educación Física*. Lérida: Agonós.

- Estapé, E., López, M., y Grande, I. (1999). *Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo. El placer de aprender*. Barcelona: Inde.

- Blázquez, D. (1995). *La Iniciación deportiva y el Deporte Escolar*. Inde: Barcelona.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

- Bourgeois, M. (1980). *Gymnastique Sportive. Perspectives pédagogiques école-club*. París: Editions Vigot.
- Leguet, J. (1985). *Actions Motrices en Gymnastique Sportive*. París: Editions Vigot.
- Parlebas, P. (1981). *Perspectivas para una Educación Física moderna*. Málaga: UNIESPORT (Cuadernos Técnicos del Deporte).
- Llamas, L., Hellín, G. y Moreno, J.A. (2004). La enseñanza de habilidades gimnásticas y acrobáticas en la etapa escolar. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, volumen 4, número 14 (82-105).

Autoría

- Nombre y Apellidos: Jesús Manuel Navarro García.
- Centro, localidad, provincia: IES García Lorca. Algeciras (Cádiz).
- E-mail: jesus_manuel_navarro_garcia@hotmail.com