

# EmásF

*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 Depósito legal: J 864-2009

## **EL ACROSPORT: UNA PROPUESTA COOPERATIVA PARA EL DESARROLLO MOTRIZ Y ACTITUDINAL EN PRIMARIA**

**Raúl López Pintor**

Maestro de Educación física

E-mail: [ralopin@hotmail.com](mailto:ralopin@hotmail.com)

Blog: <http://ralopin-educarfisica.blogspot.com/>  
España

### **RESUMEN:**

A través del presente artículo se presenta el acrosport como una propuesta para el desarrollo de contenidos del área de E.F. utilizando la cooperación y la creatividad. Los recursos dramáticos y escénicos, el matiz cooperativo y creativo que tienen las actividades realizadas en el Acrosport le dan un carácter enriquecedor, aspecto éste muy limitado a los contenidos propios de la Expresión Corporal y la Danza con unos códigos propios y cerrados. Se adjunta la presentación de una unidad didáctica para educación primaria, basada en el acrosport.

### **PALABRAS CLAVE:**

Gimnasia colectiva, cooperación, creatividad, control postural, ayudas, integración, normas de seguridad.

## 1. EL MUNDO DEL ACROSPORT. CONCEPTO Y BREVE EVOLUCIÓN HISTÓRICA.

### 1.1 Concepto.

Según la IFSA, Federación Internacional de deportes acrobáticos, el acrosport se define como un 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 (portor y ágil). Portor es la persona que sujeta y Ágil o “volteador” es la persona que realiza los elementos sobre el portor o es lanzado por él/ellos. (López Bedoya, J., Panadero, F. Vernetta, M. 1996)

### 1.2. Evolución histórica.

Tomando como base diversos estudios recogidos por López Bedoya, J., Panadero, F. Vernetta, M. 1996, resulta difícil determinar con exactitud en que momento surgen los ejercicios acrobáticos. Se tiene constancia científica, a través de estudios arqueológicos de que ya en Egipto se practicaban ejercicios acrobáticos.

Excavaciones arqueológicas en Grecia afirman que los antiguos griegos conocían los ejercicios acrobáticos, y fueron muy populares entre ellos los juegos con toros, sobre quienes hacían diferentes saltos acrobáticos realizando giros, volteretas, equilibrios, etc.

Ya en la edad media y el renacimiento, se produce un importante auge de estas actividades debido al interés por la práctica circense. Es en el renacimiento cuando los pedagogos comienzan a incorporar los ejercicios acrobáticos a la Educación Física.

A partir del siglo XVIII comienzan a aparecer en centro Europa, eventos lúdico-festivos basados en la realización de pirámides humanas y acrobacias, las llamadas “gimnastradas”. Este tipo de acontecimientos comenzaron a tomar un gran auge y fueron dando forma a lo que hoy conocemos como acrosport.

Hoy día, el acrosport es una disciplina deportiva incluida en la Federación Internacional de Deportes Acrobáticos, fundada 1973 e integrada en la Federación de Gimnasia desde 1999.

### 1.3. Roles del acrosport y elementos técnicos básicos.

#### ▪ Roles: (Fodero y Furblur ,1989)

- **Acróbata o ágil.** Son aquellos que realizan los elementos más complicados (acrobacias) y trepan hacia las posiciones más altas de las pirámides.
- **Portor.** Es aquél que se sitúa como base, utilizando su cuerpo como apoyo. Éste puede ser estático o dinámico y las posiciones básicas del portor son: tendido supino (tumbado boca arriba), cuadrupedia (cuatro apoyos) y bípeda (de pie, dos apoyos).

- **Ayudante.** Su función es ayudar en las fases que lo requieran y adoptar una posición estética en la estructura final.
- **Aspectos técnicos básicos**
  - **Las presas de manos:** dentro de los aspectos técnicos necesarios para la construcción de pirámides o estructuras humanas, “las presas” o agarres de manos ocupan un lugar importante. Estas son utilizadas en la elaboración de todas las pirámides desde el principio hasta el final adoptando múltiples formas, facilitando su construcción y dando seguridad a las mismas. Por ello, se hace imprescindible realizar un apartado donde se incluyan las más comunes y apropiadas en función del tipo de pirámides o estructuras a realizar.(García, J. I. 1999).
    - ♦ **Presa mano a mano:** las manos se juntan en una posición estrechada como de saludo (darse la mano). Este agarre puede ser simple, cruzado doble o cruzado doble mixto (ver figuras), y se usan principalmente para empujar al compañero en el proceso de unión o formación de una “Pirámide o Estructura” y en menor grado, para sostenerlo en una posición de formación. El agarre doble mano a mano, se utiliza fundamentalmente para las acciones motrices de balanceos.
    - ♦ **Presa de Pinza:** se utiliza principalmente para sostener las figuras o posiciones adoptadas y en menor grado, para lanzar o empujar al compañero.
    - ♦ **Presa Mano-muñeca:** su utilización es exactamente igual que en la presa anterior de pinza.
    - ♦ **Presa Brazo-brazo:** esta presa es usada principalmente para sujetar una posición invertida. El que hace de base (portor) sujeta al que se sitúa encima en la unión del deltoides (hombros) y bíceps (brazos), mientras que el ejecutante de arriba (ágil) sujeta el brazo (tríceps) del portor.
  - **Entrelazado de muñecas y manos (plataforma / “banquina”):** esta presa es usada para trepar y sujetar en diferentes Pirámides y para lanzar (impulsar) en acrobacias a los ágiles. Se realiza por dos personas, una frente a otra; mientras una sujeta su propia muñeca izquierda con la mano derecha, se adelanta para agarrar la muñeca derecha del otro con la mano izquierda.
  - **Presa Mano-pie:** esta presa es utilizada fundamentalmente por el portor para sostener al ágil que se encuentra encima en la cúpula en una posición de equilibrio estático. Este agarre se debe de realizar en la parte trasera del pie.
- **Otros aspectos técnicos a tener en cuenta. (Fodero y Furblur ,1989)**
  - **Posiciones básicas del “portor”:**
    - ♦ **Posición bípeda:**

Para una mayor estabilidad, el portor en el momento de suministrar la asistencia al ágil, aumenta su base de sustentación abriendo, de manera óptima, los apoyos del suelo. Baja su centro de gravedad y reduce al máximo sus brazos de palanca.

Posteriormente, extiende sus piernas con los pies abiertos a la anchura de los hombros manteniendo su espalda recta en línea con las piernas.

Cuando el “portor” está manteniendo al “ágil” 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 de rodillas (cuadrupedia)

En esta posición los brazos y muslos deben de 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 adelante.

#### ♦ Posición tumbada supina

Es esencial en esta posición, que la pelvis se encuentre metida hacia adelante de forma que la espalda quede totalmente recta en el suelo. Por tanto, es importante evitar que los alumnos en esta posición desplacen la pelvis hacia atrás y arqueen la espalda, ya que pueden sobrecargar la zona lumbar

- Posiciones básicas del “ágil”: en cuanto a estas posiciones, indicar dos aspectos fundamentales:

#### ♦ Los apoyos sobre el portor:

Cuando el “ágil” asciende sobre el “portor” que se encuentra en posición bípeda, el peso del cuerpo debe de recaer sobre la pierna de sostén (pierna de apoyo) antes de que la pierna libre sea levantada. Además, el “ágil” debe de estar siempre ayudado en su ascensión apoyando sus manos y pies en las partes del cuerpo del “portor” que mejor soporten el peso hombros, cuádriceps. etc.

Si el “portor” está en cuadrupedia, el “ágil” deberá de 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.

- ♦ El cuerpo como originario de giro: dentro de este apartado es importante distinguir dos funciones bien determinadas:

El cuerpo como plataforma de giros donde todos los movimientos giratorios posibles del “ágil” 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, una de las funciones claves del “portor” es facilitar los giros al “ágil” mediante lanzamientos que faciliten su altura. Es incluso, uno de los elementos obligatorios dentro del Acroport de Competición. Entre todos los movimientos posibles del “portor” que ayudan al “ágil” a la realización de todas las combinaciones de giros se destacan por su eficacia las impulsiones de piernas y los empujes de los brazos. En la técnica de estos impulsos, los portores siempre han de flexionar sus piernas para lanzar con fuerza a los ágiles siendo las presas de manos más utilizadas: los agarres pies-manos y la presa mano a mano

## 2. POR QUÉ UTILIZAR EL ACROSPORT EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA.

### 2.1. Justificación.

El acroport tiene una serie de características cooperativas e integradoras que le convierten en un instrumento de gran valía en su aplicación dentro de las clases de Educación física.

Esta es una actividad en la que todos son “imprescindibles” para el desarrollo y consecución exitosa de la tarea.

Se evitan actitudes de discriminación y favorece la cooperación y la integración frente al espíritu competitivo del deporte.

El acroport ayuda a aprender y valorar, las posibilidades de su cuerpo, y el de los demás. También, puede ser un vehículo muy original para trabajar hábitos de higiene o de alimentación, a través de montajes escénicos de gimnasia colectiva.

Una de las características que definen la práctica del acroport es la creatividad; excelente instrumento para el desarrollo del rendimiento motor de los alumnos, mejorando de forma evidente cualidades físicas como la fuerza, flexibilidad o equilibrio.

### 2.2. Características que definen el acroport en Educación Primaria.

- **Creatividad:** Las acrobacias permiten un gran número de posibilidades a realizar por los niños, estas posibilidades dan lugar a la imaginación.
- **Cooperación:** Obviamente, en toda acrobacia se necesita de una ayuda para realizarla. Esto mismo es lo que permite la cooperación entre compañeros facilitando la incorporación de un gran número de valores.
- **Autosuperación:** Una vez metidos en el mundo de las acrobacias, es tal la motivación que despierta esta actividad, que los alumnos desean aprender más y más provocando la propia superación.
- **Autoestima:** La autoestima se favorece con una numerosa cantidad de actividades que hacen que quien las realiza se sienta importante y necesitado en el grupo. Para ello el maestro ha de utilizar refuerzos positivos y parte de su psicología.

- **Expresividad:** Toda acción en la que el elemento más importante sea el cuerpo y sus movimientos utiliza de la expresividad, un componente al que no se le da suma importancia y es fundamental para el desarrollo pleno del alumno.
- **Motricidad:** El movimiento y la motricidad van asociados ya que todo movimiento va acompañado de la parte motriz. Y en las acrobacias se manifiesta esto muy claramente ya que a la hora de realizarlas se utiliza tanto la fuerza como la agilidad, velocidad e incluso la resistencia.
- **Sociabilidad:** En las actividades donde se necesita del compañero para que puedan ser realizadas siempre va a existir la sociabilidad y la interacción entre compañeros.

### 2.3. Los valores sociales en el desarrollo de la actividad de acrosport.

Los aspectos relacionados con la sociabilidad son sin duda los mayores valores que conlleva la práctica del acrosport en la escuela. A través de esta actividad el niño afianza su relación con sus iguales, se preocupa por ellos, sintiéndose parte importante dentro del colectivo.

Como se ha explicado con anterioridad, el Acrosport es considerado como una disciplina deportiva colectiva. Lo que se plantea a los niños y niñas es que construyan figuras grupales.

Esto significa que en ningún caso, es una actividad que pueda llevar a cabo una persona sola sino que es necesaria la presencia de otros. Las figuras se construyen entre varias personas que aúnan sus esfuerzos.

Se deben considerar las figuras a realizar como estructuras en la que se dan una relación de fuerzas equilibrada, estable, armoniosa.

Pero esta estructura va más allá del aspecto meramente físico y motor. No es una estructura estanca sino que hay una relación dialéctica entre todos los componentes del grupo que deben buscar un objetivo común solamente alcanzable si actúan en conjunto.

Sobre esa estructura actúan fuerzas físicas, pero también el grado de confianza que hay entre sus componentes, la cohesión del grupo, su capacidad para elaborar proyectos propios y proyectos en equipo, los lazos afectivos y sociales que hay entre los niños y niñas que están en el grupo, etc.

Aspectos como la confianza, la empatía, la aceptación del rol dentro del grupo y el someterse a las reglas del mismo, la cohesión grupal, implicación por el bien del colectivo son valores sociales que subyacen de la práctica del acrosport

## 2.4. Normas de seguridad en la escuela.

La práctica del acrosport en la escuela es motivante, atractiva para los niños y de gran valor desde el punto de vista formativo. No obstante para un correcto desarrollo de esta actividad en el aula es necesario tener en cuenta una serie de medidas de seguridad. Estas medidas las trataremos desde una triple perspectiva. (García, J. I. 1999)

- **Información preventiva.** Destinada a trabajar aspectos como presentación de los participantes (ropa deportiva, no deslizante para evitar caídas, sin relojes pulseras, collares que puedan provocar enganches, cortes...), uso del espacio (contar con un espacio suficiente para que los grupos puedan trabajar, evitando invasiones y choques) explicación de la importancia de las ayudas y en que momento, Por último, explicación de los agarres, como colocarse (Los apoyos deben ser siempre sobre la prolongación del eje longitudinal de los segmentos, de forma que el peso caiga sobre el hueso y no en la mitad del mismo) límite de las cargas
- **Información técnica.** Será adecuado plantear actividades de exploración en las que los alumnos vayan descubriendo las posibilidades que los diferentes movimientos les ofrecen. El maestro encauzará estas actividades de exploración, siempre bajo los criterios de seguridad expuestos.
- **Información organizativa.** Distribución de grupos, ocupación del espacio, reparto de los diferentes roles, tiempo de práctica etc.

En esta primera parte hemos situado el acrosport como actividad física y el por que de su inclusión en la etapa de Educación Primaria. Ahora presentamos el desarrollo de una unidad didáctica en la que ponemos en práctica las ideas anteriormente expuestas.

### 3. UNIDAD DIDÁCTICA “ARQUITECTOS DEL MOVIMIENTO”.

#### 3.1. Justificación:

El acrosport es una actividad motivante y novedosa para los alumnos y que puede ser de gran utilidad para conseguir el principal objetivo de la Educación Física, la educación integral de los alumnos. En estas edades en las que las diferencias sexuales, en cuanto a rendimiento, aun no existen, esta actividad constituye un planteamiento motivante para trabajar el desarrollo de las C.F.B. (Fuerza, Flexibilidad...) y la capacidades coordinativas (coordinación y equilibrio) Aparte de sus indudable valor como vehículo para conseguir los objetivos planteados en el currículum, el acrosport también es una actividad no sexista. De esta forma estaremos trabajando de forma coeducativa, trabajando en la igualdad y desechando cualquier tipo de sesgo sexista.

En definitiva El Acrosport (formación de figuras y pirámides humanas) es una actividad gimnástica adaptada al ámbito escolar que da la posibilidad al alumno de desarrollar su capacidad de invención y creatividad a nivel grupal, aumentando las posibilidades de rendimiento motor mediante la mejora de sus funciones de ajuste y control corporal y utilizando la riqueza expresiva del cuerpo y el movimiento como medio de comunicación y expresión creativa.

#### 3.2. Ciclo/temporalización:

Como se ha mencionado con anterioridad, la unidad va dirigida al tercer ciclo, concretamente al primer nivel (5º de E.P). En cuanto a la temporalización se desarrollará entre la 4ª semana del mes de noviembre y 2ª semana del mes de diciembre, contando con un total de 7 sesiones, ocupando el quinto lugar dentro de la programación de las unidades didácticas.

En cuanto al por que de su ubicación en este momento, el acrosport debe desarrollarse en un lugar cubierto (pabellón, gimnasio) por lo que se consideró adecuado situar esta unidad en este momento aprovechando que son meses en los que las condiciones climáticas son adversas como norma general.

Esta unidad esta situada después de la unidad 4 “somos equilibristas”, en la que se trabajaron el equilibrio y la fuerza de manera genérica, aspectos básicos para el desarrollo del acrosport. De esta forma estaremos contribuyendo a una transferencia positiva de los aprendizajes

#### 3.3. Objetivos.

Con el desarrollo de la presente unidad didáctica se pretenden conseguir una serie de objetivos que se desglosan por orden jerárquico en objetivos generales de etapa, objetivos generales de área y objetivos didácticos.

- **Objetivos de etapa.**

A través del desarrollo de la unidad didáctica “arquitectos del movimiento” se contribuye a la consecución de las capacidades expresadas en los siguientes objetivos de etapa.



i). Iniciarse en la utilización de las tecnologías de la información y de la comunicación, para el aprendizaje y desarrollo personal y social, favoreciendo el espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.

k). Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la Educación Física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

▪ **Objetivos generales de área.**

5. Aprender a conocer sus limitaciones y posibilidades físicas, para saber regular, dosificar su esfuerzo, según la actividad que realice, valorando más el propio esfuerzo y la actitud que el resultado en sí.

7. Participar en juegos y actividades con los demás estableciendo relaciones equilibradas y de cooperación para alcanzar objetivos comunes y evitando la discriminación por características personales, sociales, sexuales y culturales, así como conductas violentas y actitudes de rivalidad en actividades competitivas.

13. Conocer y utilizar de forma responsable y crítica las TICs como instrumento de aprendizaje.

▪ **Objetivos didácticos.**

- Afianzar el equilibrio en diferentes posturas y situaciones.
- Continuar con el trabajo de fuerza y flexibilidad de forma genérica.
- Desarrollar las actitudes de cooperación y participación: lograr el respeto mutuo, aportar ideas para un trabajo común.
- Conseguir actitudes lúdicas no competitivas: vivir el proceso por mero placer, valorar el trabajo en grupo, etc.

### 3.4. Competencias básicas.

Según Lleidá (2007) y Blázquez (2009), la E.F. al igual que el resto de áreas curriculares, contribuye a la adquisición de las competencias básicas. En este sentido, a través del desarrollo de la unidad didáctica "Arquitectos del movimiento" se contribuye al desarrollo de las siguientes competencias:

▪ **Competencia en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico.**

A través del acrosport, el niño/a percibe su cuerpo en diferentes situaciones e interacciona con el medio con los compañeros mejorando su rendimiento motriz.

▪ **Competencia social y ciudadana**

El acrosport es una actividad colectiva basada en la cooperación para lograr objetivos comunes. En este contexto el desarrollo de relaciones de respeto, confianza, tolerancia, están garantizados.

### ▪ **Tratamiento de la información y competencia digital.**

Usando Internet y otras herramientas para profundizar los conocimientos del acrosport.

#### **3.5. Contenidos.**

- El acrosport. Presas y roles de la actividad
- Medidas de seguridad.
- Realización de actividades para afianzar el equilibrio y la fuerza de forma genérica
- Práctica de los diferentes tipos de presas mediante elevaciones, transporte de compañeros.
- Elaboración de figuras básicas por parejas y tríos. Posibilidad de cuartetos en función del trabajo y del aprendizaje del grupo.
- Manejo responsable de las TIC's en la búsqueda de información y elaboración de trabajos sobre el acrosport.
- Interés por conocer una nueva actividad física.
- Valoración del esfuerzo propio y de los compañeros con independencia del resultado.

#### **3.6. Metodología.**

Al ser una actividad novedosa y que entraña algo de complejidad, sobre todo al principio, se utilizará el mando directo. También en función del desarrollo de la unidad se podrá utilizar el descubrimiento guiado y la resolución de problemas.

En cuanto a la organización esta será variable. Se utilizarán agrupamientos por parejas, tríos dejando los cuartetos para la construcción de alguna figura grupal simple.

#### **3.7. Atención a la diversidad.**

En el curso se cuenta con tres ACNEAE: Marta, Santiago y Kasín. En relación a Marta, que padece hipoacusia leve, el profesor se situará cerca de ella a la hora de realizar las explicaciones de las distintas actividades. Por otro lado, proporcionaremos a Marta y al resto de los alumnos una ficha con las medidas de seguridad y las figuras a realizar. En algunas figuras mas complejas y debido a los leves problemas de equilibrio que presenta, esta alumna desempeñará el rol de ayuda en el desarrollo de la actividad. En este sentido explicaremos de forma pormenorizada al ayuda a realizar que podrá ser parada manual o ayuda de detección, para evitar accidentes y asistencia o ayuda manual de éxito. A la hora de intervenir, se explicará a la alumna el tipo de ayuda a realizar. Por lo que se refiere a Santiago y sus problemas de asma, se deberá tener en cuenta que el espacio de práctica este suficientemente libre de polvo y bien ventilado. En cuanto a Kasín se observará que realice las actividades de grupo actuando en muchos momentos con aquellos alumnos con los que no se suele relacionar normalmente.

### 3.8. Evaluación.

Al igual que en el desarrollo de todas las Unidades Didácticas, en la evaluación sugerida, se contemplan tres momentos:

- **Inicial.** La cual contempla dos fases: una práctica, para lo cual se utilizarán los resultados de la unidad anterior y la realización de juegos de equilibrio y fuerza para establecer el punto de partida. Otra teórica, para comprobar que conocen sobre el acrosport.
- **Continua.** Se llevará a cabo a través de la observación de la dinámica de las sesiones y se registrarán todas las incidencias y aspectos reseñables que surjan en un registro anecdótico. Los problemas que aparecerán con mayor facilidad estarán referidos a relaciones entre compañeros y a una inadecuada aplicación de estrategias y técnicas, por lo que polarizaremos nuestra atención en estos aspectos.
- **Evaluación final.** Se tendrán en cuenta los siguientes elementos:
  - Participación y colaboración en las actividades propuestas.
  - Conocimiento de las técnicas básicas del acrosport desarrolladas en la unidad.
  - Nivel de reflexión. A través de la elaboración del cómic “Belloto acróbata” que como en todas las Unidades Didácticas recogerá pequeñas reflexiones y comentarios de los alumnos.

El proceso de evaluación que se acaba de describir se concreta en los siguientes **criterios de evaluación** para la unidad:

- Identifica los diferentes roles a desempeñar dentro del acrosport.
- Ejecuta con seguridad las presas de manos.
- Tiene conciencia de su postura en cualquier situación, así como un control postural en situaciones de equilibrio estático.
- Evoluciona en el desarrollo de la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio.
- Intenta superarse en cualquier tipo de actividad física, siendo consciente de sus posibilidades.
- Conoce las diferencias individuales en cada destreza, por lo que le importa más el esfuerzo que el resultado obtenido en la actividad.

### 3.9. Interdisciplinariedad.

La unidad didáctica “Arquitectos del movimiento” tiene relación directa con las siguientes áreas curriculares:

Área de Lengua: aprendizaje del vocabulario propio de la actividad (presa, portor, ágil...). Del mismo modo al finalizar la unidad trabajaremos la expresión escrita en el cómic resumen “Belloto”

Área de Expresión Artística: elaboración de murales con fotos de las figuras trabajadas en clase.

### 3.10.Desarrollo de las sesiones.

Las sesiones constituyen el último eslabón del proceso de la programación, donde se plasman en la práctica las intenciones educativas que planteamos en cada unidad didáctica. Como en todas las sesiones de la programación, esta estará compuesta por:

- Momento de encuentro
- Momento de aprendizaje motor
- Momento de reflexión.

#### SESION 1.

##### ▪ Objetivos.

- Presentar la actividad del acrosport.
- Plantear las actividades multimedia relacionadas con el acrosport.

##### ▪ Actividades.

- Visualización de video dco. sobre el acrosport.  
<http://www.youtube.com/watch?v=4zvrpt04GxY>
- Presentación de la webquest “Acrosport”  
[http://phpwebquest.org/wq25/webquest/soporte\\_tabbed\\_w5.php?id\\_actividad=87689&id\\_pagina=5](http://phpwebquest.org/wq25/webquest/soporte_tabbed_w5.php?id_actividad=87689&id_pagina=5)
- Explicación de las medidas de seguridad en relación al acrosport.

#### SESION 2.

##### ▪ Objetivos.

- Afianzar el equilibrio y la fuerza de forma genérica.
- Sensibilizar a los alumnos sobre la importancia de estas cualidades como base del acrosport.

##### ▪ Actividades.

- Ejercicios planteando diferentes posiciones de equilibrio.
- Juegos de equilibrio y fuerza “La llevas en equilibrio” “La hora de las parejas”, a la señal de “parejas”, cada alumno busca a su pareja, la carga de la manera que quiera y la lleva al fondo de la pista.¿a ver a quien se le ocurre la forma mas original de llevar a su pareja, “Las carretillas” Transportamos al compañero a carretilla hasta el otro fondo. Durante el recorrido podremos gritar equilibrio y el que hace de carretilla deberá levantar un brazo y permanecer unos segundos en situación de equilibrio. Cambio de roles.
- “Equipar”. Proponemos a nuestros alumnos realizar situaciones de equilibrio con su compañero. ¿A ver que se os ocurre? ¿Cuál es la pareja más original?

### SESION 3

- **Objetivos.**
  - Continuar el trabajo de investigación a través de la webquest.
  - Practicar las presas de manos en situación de juego.
  - Aumentar la confianza en los compañeros.
- **Actividades**
  - Trabajo de la webquest
  - Juegos para aumentar la confianza (tríos) “que no caiga” “el ciego”...
  - Transportes utilizando las presas básicas (tríos)
  - Práctica de figuras por parejas (el tercero adopta el papel de ayuda). (Cambiar roles)

### SESIÓN 4 (SESION DESARROLLADA)

- **Objetivos.**
  - Afianzar el equilibrio y la fuerza.
  - Repasar figuras de la sesión anterior e iniciar las figuras por tríos.
- **Materiales**
  - Colchonetas para cubrir toda la superpie de desarrollo de las figuras (10, 15 colchonetas).
- **LUGAR:** Pista Del Pabellón Polideportivo.
- **Desarrollo de La Sesión**

Los alumnos bajan por la escalera en fila hacia la puerta del colegio. Los controladores de fila (uno alumno al inicio y otro al final de la fila) ayudaran al maestro a que el orden y el silencio por el pasillo sea el máximo posible. En el pabellón los alumnos se dirigirán a los vestuarios para dejar la bolsa de aseo, beber e ir al baño, para después no interrumpir la sesión.

#### **Momento de encuentro.**

Situados en el punto central de la pista, se explicará a los alumnos el contenido de la sesión. Por otro lado, recordamos los tríos de la sesión anterior por que será el agrupamiento base para iniciar las actividades.

Se hará un repaso breve de las figuras de la sesión anterior y se colocaran las colchonetas.

#### **Momento de actividad motriz.**

Se iniciará con un calentamiento en el que realizaremos ejercicios de movilidad articular y estiramientos. Después de realizar los estiramientos, con el objetivo de aumentar la motivación y la activación física de los alumnos se realizará el siguiente juego:

“Letras fugitivas” Con los tríos con los que vamos a trabajar, los distribuimos por el espacio y a cada uno del trío le damos una letra. Comienzan a trotar por la pista, evitando las colchonetas (zona prohibida); el profesor dirá “A” y el que sea la a se deberá quedar quieto en una posición de equilibrio mientras los otros dos deberán buscar a otra “A”.

Cada trío repasa las figuras de la sesión anterior. Todos harán de portor de ágil y de ayuda.

Evolucionamos hacia otras figuras por parejas más complejas. En la realización de estas actividades, el compañero que hace de ayuda juega un papel importante. En este sentido antes de iniciar la actividad incidiremos en que la responsabilidad y la concentración son fundamentales no solo para el portor y el ágil si no también para la ayuda.

Cada pareja con la ayuda van a seleccionar una figura de las que hemos desarrollado en la sesión. Fotografiamos cada figura.

“Concurso de figuras”. Tomando como base lo aprendido hasta ahora, cada grupo va a hacer figuras diferentes. Entre todos seleccionaremos las más originales y fotografiaremos todas las figuras.

### **Momento de reflexión.**

Situados en las colchonetas realizamos ejercicios de respiración y estiramientos.

Una vez que nos hemos relajado pensamos sobre las actividades que hemos realizado.

- ¿Os cuesta mantener el equilibrio cuando estáis situados en altura?
- ¿Qué experimentáis?
- ¿Qué papel de los desempeñados en la sesión (portor, ágil o ayuda) os gusta más? ¿Por qué?

Recogemos las colchonetas dejándolas colocadas en su sitio y nos dirigimos al aseo.

#### **▪ Aseo**

En el aseo observamos que el mismo sea rápido, evitando las pérdidas de tiempo y los juegos. Para ello según van entrando en el vestuario recordamos las normas en el aseo.

#### **▪ ACNEAE.**

Por lo que se refiere a Marta puesto que tienes ciertos problemas de equilibrio, estaremos especialmente atentos a su papel en el grupo. Estaremos especialmente atentos cuando deba desempeñar el papel de ágil. Agruparemos a la niña con alumnos/ de su mismo peso para que no tenga problemas a la hora de desempeñar el rol de portor.

En relación a Santiago nos aseguraremos de que los materiales a emplear, en este caso las colchonetas, no tengan una gran acumulación de polvo. También nos aseguraremos de que el lugar este bien ventilado.

En cuanto a Kasín, cada cierto tiempo lo cambiaremos de grupo, aumentando así el número de relaciones de manera que interactúe con todos los compañeros.

### SESIÓN 5.

- **Objetivos.**
  - Afianzar los contenidos sobre el acrosport.
  - Practicar nuevas figuras.
- **Actividades**
  - Continuación de la investigación en Internet a través de la webquest(buscar en Internet)
  - Práctica de nuevas figuras. Grabación en video.

### SESION 6

- **Objetivos.**
  - Finalizar el trabajo de investigación.
  - Realizar el comic “Belloto, Acróbata”.
  - Evaluar las figuras aprendidas en la sesión.
- **Actividades**
  - Realización de un documento en Word con las respuestas a partir de la investigación en la webquest.
  - Responder a las preguntas de “Belloto” en el cómic “Belloto acróbata”.
  - Visionado de la grabación de la sesión anterior.

### SESION 7

- **Objetivos.**
  - Evaluar el trabajo de la unidad.
  - Conocer las impresiones de los alumnos sobre el desarrollo de la unidad.
- **Actividades**
  - Realización de figuras propuestas por el profesor.
  - Puesta en práctica de diferentes figuras propuestas por los alumnos.
  - Exposición de las opiniones de los alumnos sobre la unidad.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Blázquez Sánchez, D. (2009). *Enseñar por competencias en Educación Física*. Barcelona: Inde.

Brozas, M. P. y Vicente, M. (1999). *Actividades acrobáticas grupales y creatividad*. Madrid: Gymnos.

Díaz, J. (1994). *El currículum de Educación Física en la reforma educativa*. Zaragoza: Inde.

Fodero, J. y Fulbur, E. (1989) *Creating Gymnastics Pyramids and Balances*. Champaign, Illinois. E.E.U.U.: Leisure Press.

García, J. I. (1999). *Acrogimnasia*. Valencia: Ecir.

López Bedoya, J., Panadero, F. y Vernetta, M. (1996). *El Acrosport en la Escuela*. Barcelona: Inde.

Lleixà, T. (2007). Educación física y competencias básicas. Contribución del área a la adquisición de las competencias básicas del currículo. *Revista Tándem*, N°. 23, pp. 31-37.

Mateu, M. (1990). *1300 Ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas*. Barcelona: Paidotribo.

## **BIBLIONET.**

[www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)

[www.youtube.com/watch?v=4zvrpt04GxY](http://www.youtube.com/watch?v=4zvrpt04GxY)

[www.phpwebquest.org/wq25/webquest/soporte\\_tabbed\\_w5.php?id\\_actividad=87689&id\\_pagina=5](http://www.phpwebquest.org/wq25/webquest/soporte_tabbed_w5.php?id_actividad=87689&id_pagina=5)

Fecha de recepción: 21/3/2010

Fecha de aceptación: 31/4/2010