

## APLICACIÓN EDUCATIVA DE LAS ACTIVIDADES ACROBÁTICAS<sup>1</sup>

### CURSO DE VERANO: 2002 – 2003

**Realización:** INEFC- Centro de Lleida

**Local:** INEFC Lleida – **Fecha:** 30 de junio, 1, 2,3 y 4 de julio de 2003

**Carga horaria:** 15 horas

**Profesor responsable:** Marco A. C. Bortoleto [www.bortoleto.com](http://www.bortoleto.com)  
[marco@bortoleto.com](mailto:marco@bortoleto.com)

**Coordinación:** Mercè Mateu (INEFC Lleida) [mmateu@inefc.es](mailto:mmateu@inefc.es)

### OBJETIVOS GENERALES

- Presentar y discutir la aplicación de los fundamentos de la acrobacia en el ámbito escolar (educativo);
- Discutir la problemática de infraestructura y de los recursos materiales para el desarrollo de las actividades acrobáticas;
- Proporcionar una formación básica, suficiente para que monitores y profesores de Educación Física puedan dirigir clases de actividades acrobáticas en sus respectivos centros;

### CONTENIDO GENERAL

- Las diferencias básicas entre el enfoque educativo (aprendizaje lúdico) y el entrenamiento (rendimiento)
- Estructura básica de una sesión de prácticas acrobáticas

#### I Parte: Preparación

- Calentamiento (fisiológico <<circulatorio-respiratorio>>, mecánico <<sistema muscular, articular, etc.>>, mental <<procesos de atención, coordinación, concentración, etc.>>)
- Estiramiento
- Tonificación

#### II Parte: Técnica

- Explicación de la técnica y de las formas de ayudas
- Reproducción de las partes de la acción motriz
- Reproducción del movimiento completo

---

<sup>1</sup>Contenido actualizado en 03/06/03

### III Parte: Física \*no se trabaja en la escuela

- Fuerza (de velocidad y de mantenimiento) \*
  - Resistencia (mantenimiento) \*
  - Flexibilidad \*
  - Relajación
  - Estiramientos leves
- Conceptos técnicos elementares de las acrobacias;
    - Postura corporal
    - Bloqueos
    - Repulsión
    - Esteriotipos motores - modelos - padrones
    - Automatismos motores
    - Eficiencia y eficacia
    - Corbeta
    - Rotaciones <<pituetas y/o giros>>: eje longitudinal trabajo de hombros, eje transversal trabajo de cadera
    - Encadenamientos
  - Aspectos básicos de las acrobacias colectivas (en pareja y/o en grupo): apoyos, agarres, posturas corporales, sincronismo, confianza
  - Distintas modalidades acrobáticas: acrosport, gimnasias, sky, parapente, trampolín, salto con pértiga, skate, patines acrobático, circo (acrobacia de piso, pareja, trapecio volante, banquinas, palanca rusa, etc.)
  - Planificación de un curso académico sobre acrobacias en la escuela;
  - Diferentes lecturas de las acrobacias (estilos técnicos y estéticos) – Interpretación de los modelos y/o esteriotipos motores anteriormente establecidos
  - Registro de datos (comparación de resultados, detección de los avances y fallos de la planificación)
  - Variaciones en la práctica de los elementos: amplitud del repertorio motor
  - Conocimientos básicos sobre acrobacias individuales, en pareja y en grupo
  - Recursos lúdicos para calentamiento

## **ELEMENTOS ACROBÁTICOS TRABAJADOS:**

### 1. Voltereta hacia delante

- agrupada
- carpada
- saltada

#### 1.1 Pez

- corto
- largo
- alto (planchado)

#### 1.2. Voltereta hacia tras

- agachado
- plano inclinado
- carpada
- 4°
- 5° - piernas estiradas - posición carpada - con impulso de piernas

### 2. Vertical (Pino)

- en la pared (de barriga y de espalda)
- empezando en pié
- empezando arrodilado y con piernas dobladas
- con ayuda del compañero

### 3. Rueda lateral

- sobre la línea
- empezando en plano elevado (tapa del plinto) terminando en el suelo
- de espalda en la pared
- de barrida a la pared
- entre colchones (pasillo)

### 4. Rondada

- en la línea
- empezando en plano elevado (tapa del plinto) terminando en el suelo

### 5. Paloma

- lenta con ayuda de dos compañeros
- empezando en plano elevado (tapa del plinto) terminando en el suelo

### 6. Flic-flac

- lento con ayuda de dos compañeros

## PROCESO DE APRENDIZAJE

- 1º. Fase: conocer la estructura mecánica del movimiento
- 2º. Fase: fragmentar el movimiento en las partes principales
- 3º. Fase: reproducir cada una de sus partes de forma lenta (percepción temporal, espacial,) - Entender
- 4º. Fase: reproducir todo el movimiento de forma lenta
- 5º Fase: repetición del movimiento añadiendo progresivamente fuerza, velocidad, etc.
- 6º. Fase: perfeccionamiento del movimiento: pulir pequeños fallos y/o puntos débiles de la acción
- 7º. Fase: ejercitar el movimiento encadenando con otros movimiento (antes y/o después)

## ASPECTOS DE RIESGO Y DE SEGURIDAD

1. Factores relevantes de riesgo: cansancio, desatención
2. Calentamiento escaso
3. Debilidad física
4. Seguridad: Control del miedo, desarrollo del respeto hacia las situaciones peligrosas y respuestas automatizadas (reacciones) a los problemas y/o adversidades.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BLUME, Michael (1999): **Akrobatik: training, technik, inszenierung**. Editora Meyer & Meyer, Verlag, Leipzig (Alemania).
- SMITH, Tony (1982): **Gymnastics a mechanical understanding**. Editorial Hodder and Stoughton, Londres. (Versión en español: Biomecánica y Gimnasia (s/f), editorial Paidotribo, Barcelona.)
- SMOLEUSKIY, Vladimir y GAVERDOUSKIY, Iuriy (s / f) : **Tratado General de Gimnasia Artística Deportiva**. Editora Paidotribo, Barcelona.

- WILEY, Jack (1970) **Individual Tumbling, Balancing and Acrobatics** Editions Solipaz, Lodi, CA.
- HUOT-MONÉTA, Catherine & SOCIÉ, Myriam (2000): **Acrosport: De la escuela a las asociaciones deportivas**. Editorial Deportiva Agonos, Lleida, Espanha.
- POZZO, Thierry & STUDENY, Christophe (1987): **Théorie et pratique des sports acrobatiques**. Editora Vigot, Paris.

### **LECTURAS RECOMENDADAS**

- SOARES, Carmem Lúcia (2001): **Acrobacias e Acrobatas: Anotações para um estudo do corpo**. En BRUHNS, Heloisa Turini & GUTIERREZ, Gustavo Luiz (Org.) **Representações do Lúdico: II Cilo de debates "lazer e motricidade"**. Editorial Autores Associados, UNICAMP, Campinas (Brasil), p. 33-41.
- BUSSE, Hans-Joachin (1991): **Artistik – Hohe schule der Körperkunst**. Editora Meyer & Meyer Verlag, Leipzig (Alemanha), p. 43,54, 57, 67, 68, 97, 124, 136, 144, 146, 161-171, 178
- ESTAPÉ, Elisa Tous (2002): **La acrobacia en Gimnasia Artística: su técnica y su didáctica**. Editora Inde, Barcelona (Espanha), p.