

El AcroSPORT y su valor educativo e integrador en las clases de Educación Física.

Autor: Antonio Luis Cabo López

INTRODUCCIÓN

El AcroSPORT es una actividad física que por sus características técnicas permiten su uso en la educación secundaria como un contenido apropiado para ser trabajado en el núcleo de expresión corporal. Va a permitir al alumnado a expresarse creativamente con su cuerpo y experimentar sensaciones y actitudes responsables hacia su cuerpo y hacia el de los compañeros. En este trabajo quiero presentar una propuesta para llevar el AcroSPORT como una herramienta práctica al profesorado de educación física a las sesiones de nuestras clases de educación física.

Se puede definir la palabra acroSPORT, 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, son las bases de las pirámides y **Ágil o "volteador"** es la persona que realiza los elementos sobre el portor o es lanzado por él/ellos (suele ser el más pequeño y ligero del grupo). Según el nivel de agilidad del alumnado podremos asignarle un papel u otro, siendo lo ideal que todo el alumnado adopte los diferentes roles existentes.

Los ejercicios se realizan en parejas, tríos o cuartetos realizando una alternancia de "figuras" y evoluciones gimnásticas acrobáticas estereotipadas (volteos, equilibrios, ruedas laterales, etc.) o elementos novedosos originales de inventiva propia. (**Hernández, Jiménez, Leal, Palomo, Romero, Sabido, Tato, Unión, 1999**).

En el acroSPORT se integran tres elementos fundamentales:

- Formación de figuras o pirámides corporales que requieren fuerza, flexibilidad, propulsión y equilibrio.
- La música, que apoya al componente coreográfico.
- Acrobacias y elementos de fuerza, flexibilidad y equilibrios como transiciones de una figura a otras.
- Elementos de danza, saltos y piruetas gimnásticas como componente coreográfico, que le otorga a este deporte el grado de artístico.

Actualmente, desde 1999, este deporte se ha incorporado en la Federación Internacional de Gimnasia.

Los ejercicios se realizan en grupos de dos, tres, o cuatro ejecutantes comportando una alternancia de "Figuras" y de evoluciones gimnásticas acrobáticas estereotipadas (volteos, equilibrios, ruedas laterales, etc.) o elementos novedosos originales de propia inventiva.

También se define como un deporte Sociomotriz, donde existe siempre la presencia de uno o varios compañeros que sincronizan sus acciones motrices en un espacio estable reglado, para conseguir la realización de figuras o pirámides humanas. Por tanto, se trata de un deporte eminentemente cooperativo, donde los acróbatas realizan unas habilidades motrices específicas establecidas de antemano, en busca de una gran perfección técnica y coreográfica.

Existen diferentes tipos de figuras para su realización cada una con un nivel de dificultad mayor, normalmente se empieza por la de nivel y dificultad baja, continuando hasta llegar a las más difíciles.

JUSTIFICACION DEL ACROSPORT EN NUESTRAS CLASES

En el Acrosport conjugan una serie de elementos que hacen de ello un contenido idóneo para su desarrollo al final de la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria.

Características del Acrosport en las clases de 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. Todos son "imprescindibles" para el desarrollo y consecución exitosa de la tarea, evitándose la discriminación a algún alumno/a.

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.

Objetivos del acrosport en las clases

- ✚ Identificar posturas correctas e incorrectas.
- ✚ Conocer aspectos técnicos del acrosport.
- ✚ Desarrollar la creatividad ejecutando un montaje de pirámides humanas en grupo.
- ✚ Fomenta hábitos de higiene o de alimentación, a través de montajes escénicos de gimnasia colectiva.
- ✚ Emplear ayudas cuando sea necesario; y valorar la seguridad.
- ✚ Aplicar las capacidades físicas y cualidades coordinativas valorando sus posibilidades y limitaciones, así como la de los compañeros/as.
- ✚ Crear coreografías colectivas adaptadas al tiempo, espacio e intensidad. Desarrollar la creatividad y su rendimiento motor.
- ✚ Favorecer el autoconcepto y autoestima del alumnado.
- ✚ Desarrollo de la cooperación entre los alumnos/as

Contenidos del acrosport

Conceptuales

- ✚ Acrosport: origen, desarrollo y posiciones básicas.
- ✚ Aspectos técnicos: apoyos, cargas, equilibrios, montajes y desmontajes.
- ✚ Pirámides humanas.
- ✚ Prevención de lesiones.

Procedimentales

- ✚ Ejecución técnica de equilibrios con compañeros/as.
- ✚ Realización de ayudas responsables a los compañeros/as...
- ✚ Fortalecimiento de la musculatura corporal.
- ✚ Dominio de agarres, posiciones individuales y figuras corporales.
- ✚ Elaboración de pirámides humanas.

Actitudinales

- ✚ Seguridad en la práctica.
- ✚ Cooperación, creatividad y dimensión artística en la práctica.
- ✚ Concentración en el trabajo en equipo.

Estilos de enseñanza a utilizar

En los primeros momentos, donde el profesor presenta los contenidos descritos y proporciona las bases para la adecuada realización de las habilidades gimnásticas o pirámides propuestas, la técnica y el estilo de enseñanza usado por regla general son la Instrucción directa y la Asignación de Tareas, para evitar que los alumnos realicen técnicas o movimientos que puedan ser susceptibles de riesgo.

Progresivamente evoluciona hasta técnicas basadas en la enseñanza mediante la búsqueda (resolución de problemas, descubrimiento guiado), con estilos más participativos (enseñanza recíproca, grupos reducidos, microenseñanza) y

creativos, y sobre todo estilos Socializadores, donde se desarrolla el “hábito de trabajo en grupo para un objetivo común”.

Atención a la diversidad

La diversidad del alumnado que nos podemos encontrar en el aula hace que sea imposible exponer las adaptaciones específicas a cada problema dentro del acrosport, por ello, expongo una serie de pautas a tener en cuenta con el alumnado que tenga dificultades para alcanzar los objetivos propuestos.

Para alumnos/as con problemas de motricidad:

- ✚ No realizar posturas con alto grado de dificultad.
- ✚ Formar parte de la base de las pirámides humanas.
- ✚ Participar activamente en las ayudas.

Para alumnos/as con discapacidad física:

- ✚ Formar parte de los ayudantes en los montajes.
- ✚ Asignar posturas que puedan realizar sin dificultad.
- ✚ Dotar de mayor tiempo para la preparación de los ejercicios.

Recursos materiales

Los materiales necesarios son: equipo de sonido, música para cada coreografía, colchonetas y espalderas.

Recursos espaciales

Lugar adecuado para realizar la actividad de acrosport es el gimnasio del centro educativo.

NORMAS DE SEGURIDAD EN LA REALIZACIÓN

Hay que tener en cuenta una serie de consideraciones fundamentales con respecto a esta modalidad gimnástico-acrobática específica, y que el profesor debe inculcar a los alumnos desde la primera hasta la última sesión para asegurar la práctica.

- ✚ Cada componente debe saber que hacer en cada momento: portadores, ágiles, ayudantes. La comunicación entre el Portor y el Ágil debe ser continua. En el momento que el portor note cualquier molestia, el debe comunicárselo al ágil para corregir esa situación.
- ✚ A la hora de realizar actividades de este tipo se hace imprescindible que la superficie sea acolchada. Se pueden realizar sobre colchonetas, arena, césped, etc., pero nunca sobre superficies duras. Podemos utilizar materiales de seguridad y apoyo (arneses, cuerdas, cascos, etc.).
- ✚ No utilizaremos zapatillas nunca durante una sesión de Acrosport. Con ropa cómoda, no deslizante para evitar caídas, sin relojes, collares, pulseras, etc. que puedan producir enganches.

- ✚ El uso del espacio, los grupos suficientemente separados con el fin de evitar invasiones o choques.
- ✚ Información por parte del profesor/a de los aspectos técnicos como agarres, colocación y límite de cargas, que, aunque también tienen que ver con la calidad de la ejecución, evitaban en muchos casos daños por sobrecarga, malas pisadas, desmoronamientos, golpes, etc.
- ✚ Montaje: se debe hacer de forma coordinada asistido por los ayudantes, desde el centro hacia los extremos y desde la parte inferior hacia la superior.
- ✚ Utilizar las planillas de los ejercicios a ejecutar con toda la secuencia insistiendo en los posibles errores a evitar.
- ✚ Estabilización de las posturas: Es necesario mantener la postura elegida al menos durante 3 segundos, valorando la dificultad y/o ayuda de compañeros/as.
- ✚ Desmontaje: ha de hacerse de forma coordinada y de forma inversa al montaje, desmontando en primer lugar los compañeros/as más ágiles asistidos por los ayudantes.
- ✚ Todos los movimientos de subida y bajada sobre el portor han de realizarse de forma suave y a velocidades muy controladas.
- ✚ Plantear situaciones de exploración donde los propios alumnos/as vayan descubriendo los principios biomecánicos y las variaciones de contacto que permiten realizar la práctica con menor esfuerzo, con mayor diversidad de acciones motrices y con mayor grado de disfrute
- ✚ Hacer siempre las ayudas necesarias en las habilidades gimnásticas, practicando previamente el número y tipo de ayudas. En el Acrosport se puede distinguir dos tipos de **ayudas manuales**:

1. La parada o ayuda manual de detención cuya finalidad es evitar accidentes. Esta ayuda consiste en la colocación alerta por parte del profesor o alumnos en lugares neurálgicos de posibles peligros eventuales con el fin de evitarlos. Según **Macé (1995)**, la figura de este ayudante juega un papel primario de protagonismo.

2. La asistencia o ayuda manual de éxito, aquí la situación del asistente juega un papel fundamental. Este, se colocará delante, detrás o lateralmente en relación al "ágil", cerca de él o más alejado, a nivel del suelo o sobre una base estable más elevada. Su colocación va a depender de la trayectoria del movimiento que realizará el "ágil". Como norma general y en simbiosis con los movimientos a ejecutar las disposiciones de los asistentes suelen ser las siguientes:

- Asistencia lateral- para recepciones de saltos y rotaciones hacia adelante
- Asistencia delante- para mantenimiento de posiciones
- Asistencia detrás- para recepciones de saltos y rotaciones hacia atrás.

La ayuda preventiva

Referente a todos los procedimientos específicos tanto para los portores como para los ágiles en caso de que se produzcan caídas durante la construcción de las pirámides. Las normas preventivas serán las siguientes:

Portores, deben permanecer en sus posiciones para que los ágiles puedan caer en lugares libres con seguridad. Cualquier movimiento de los portores pueden interferir las acciones de los ágiles

Los ágiles al perder el equilibrio siempre deberán intentar caer sobre los pies, flexionando firmemente las rodillas para absorber el impacto. Si los ágiles se encuentran en posición de equilibrio invertido, éstos deberán girar rápidamente hacia

un lado y flexionar la cadera para caer sobre sus pies.

Todo ejecutante que se caiga, ya sea “portor” o “ágil” **nunca deberá agarrar a otro compañero mientras se está cayendo** y confiar en la ayuda que le ofertará el profesor o un alumno observador situado en esos lugares neurálgicos de posibles peligros eventuales con el fin de evitarlos

ASPECTOS TÉCNICOS: TIPOS DE PRESAS

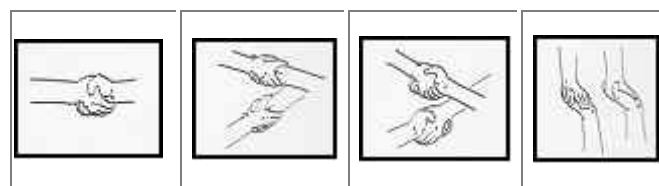
Las presas de manos

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.

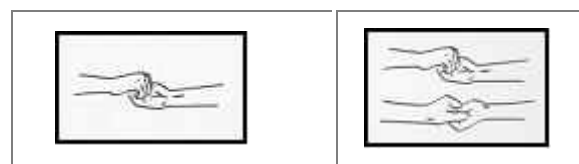
Presas mano a mano

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.



Presas de Pinza

Se utiliza principalmente para sostener las figuras o posiciones adoptadas y en menor grado, para lanzar o empujar al compañero.



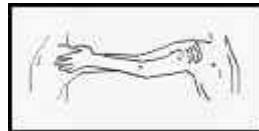
Presas Mano-muñeca

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)

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.



El cuerpo como apoyo

Es una de las funciones de máxima responsabilidad, puesto que de su gran estabilidad dependerá la posible ejecución de una pirámide. **El apoyo puede ser estático o dinámico.**



Apoyo estático: El “portor”, juega un papel relevante, ya que su cuerpo le sirve al compañero como superficie de apoyo para formar diferentes posiciones estáticas. El cuerpo se apoya de forma estática, o por el contrario, como soporte para generar una gran disparidad de movimientos en el “ágil” (el cuerpo se apoya de forma dinámica). La variedad de figuras y acciones motrices generadas se basan en la simbiosis de las zonas corporales que el “portor” ofrece con las superficies de apoyo que el “ágil” responde.

La dificultad de todos estos apoyos entre el “portor” y el “ágil” es inversamente proporcional al número de apoyos y a la cantidad de superficie en los mismos.

Apoyo dinámico: Gracias al dinamismo del “ágil” sobre el apoyo del “portor”; o al movimiento del portor manteniendo al “ágil” en equilibrio; o al movimiento simultáneo de ambos, el cuerpo puede adoptar diferentes formas de apoyo (cuerpo escalera, cuerpo puente, cuerpo transporte, balancín, rodillo, etc.) donde el dinamismo se ve involucrado.



Posiciones básicas del “portor”

Posición bípida

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



BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL ACROSPORT EN NUESTRO ALUMNADO

1.- Carácter participativo e integrador, ya que uno de los requisitos indispensables es la participación activa de todos los componentes del grupo.

2.- La posibilidad escénica que tal preparación encierra, ofrece la posibilidad de experimentar sensaciones y, por lo tanto, adquirir formación personal específica propia de cualquier arte escénico.

3.- Los alumnos aprenden a repartir “papeles o roles”, y asumir la responsabilidad que conlleva.

4.- Es una actividad en la que todos los alumnos son necesarios “e imprescindibles” para el desarrollo y consecución exitosa de la tarea propuesta. Por tanto, no solo facilita “*actitudes de cooperación y respeto*” sino que estas son características implícitas a la propia actividad.

5.- Evita actitudes de discriminación y favorece la cooperación y la integración frente al marcado espíritu competitivo que prevalece actualmente en el deporte.

6.- Los alumnos, aprenden a valorar, no solo las posibilidades de su cuerpo, sino también las de los demás, independientemente de sus características.

7.- La complejidad de la tarea es adaptable para cualquier edad y nivel motriz, debido a la infinidad de posibilidades, no sólo de rendimiento, sino también expresivas, rítmicas, etc.

8.- El ilimitado número de movimientos, posiciones, desplazamientos o situaciones espacio-temporales que se producen, hace que sea un medio muy eficaz para trabajar diferentes cualidades físicas como la fuerza, la flexibilidad o el equilibrio, lo que favorece el conocimiento personal, proporcionándole un amplio bagaje motriz al alumno.

9.- Es un contenido idóneo a través del cual se puede llevar a cabo la evaluación de habilidades motrices, tanto básicas (locomotoras, de estabilidad y manipulativas) como específicas.

10.- El contacto corporal es imprescindible para la consecución de los objetivos específicos. Los agarres, sujeciones, apoyos y demás formas de contacto favorecen y desdramatizan las relaciones interpersonales, sobre todo con compañeros del sexo opuesto, y con aquellos alumnos con algún tipo de discapacidad.

11.- Mejora el grado de autoestima de cada alumno/a, debido a la necesidad de "representar" en público un papel asignado y asumido es imprescindible para el éxito del grupo.

12.- La propia actividad implica autoexigencia y una gran capacidad de superación individual, indispensable a su vez para el éxito del grupo en conjunto

13.- 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.

14.- Conocer y valorar su cuerpo y la Actividad Física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.

15.- Adoptar hábitos de higiene, de alimentación, posturales y de ejercicio físico, manifestando una actitud responsable hacia su propio cuerpo y de respeto a los demás, relacionando estos hábitos con sus efectos sobre la salud.

16.- Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motrices básicos adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa evaluación de sus posibilidades.

17.- Participar en juegos y actividades estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, así como los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad en las actividades competitivas.

EL ACROSPORT EN LOS BLOQUES DE CONTENIDO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

El acrosport es bastante eficaz para trabajar cada uno de diferentes contenidos del área, aquí voy a analizar de forma general, cuáles son las características de esta práctica y la relación que tienen específicamente con cada uno de los bloques de contenido.

Condición física y salud

Tiene unas características y requerimientos a nivel físico que hace sea un buen medio para trabajar la condición física de nuestros alumnos/as. Recordemos que este

bloque del curriculum abarca contenidos que engloban las cualidades físicas básicas; resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad. A la hora de formar las composiciones, debe existir un trabajo de flexibilidad específico que compense, y que es fundamental en la elaboración de pirámides. Con respecto a la resistencia y la velocidad, en la elaboración de montajes gimnásticos ambas cualidades son necesarias, pues recordemos que la fatiga afecta de forma determinante en el componente técnico de cualquier práctica física.

Juegos y deportes

El acrosport o Gimnasia Acrobática, con características reglamentarias similares a cualquier otro deporte permite a los alumnos interesados en ello, desarrollar sus inquietudes agonísticas en un campo poco tradicional.

Por supuesto, también es posible adaptar las reglas con el fin de que todos los alumnos puedan conocer como es una práctica de Gimnasia Colectiva de competición pero siempre desde una perspectiva de superación personal, habituación y sistematización de la misma y contemplando siempre el objetivo de inculcar hábitos de vida saludables.

Expresión corporal

Aquí aparte de poder trabajar la realización de montajes gimnásticos grupales, conlleva el uso de recursos expresivos, del ritmo y de la danza que siempre han estado inherentes en los contenidos propios de la Expresión corporal.

Además desarrollan la imaginación artística de los alumnos/as, ya que se puede recurrir a multitud de posibilidades para incluir dentro de los montajes, tales como los juegos malabares, percusión, textos teatrales, efectos escénicos (auditivos o visuales), todo un gran abanico de posibilidades.

Actividades en la naturaleza

Otro de los aspectos positivos es que puede practicarse en cualquier sitio....así que, ¿Por que no en el medio natural?, Se puede incluir como actividad complementaria en cualquier acampada, en forma de taller, actividad deportiva, o juego. Apenas requiere material, es divertido y adaptable al nivel de los alumnos, cualquiera que este sea. Posee un alto nivel cooperativo y de participación de los alumnos

BIBLIOGRAFÍA

- Brozas, M. P. y Vicente, M. "*Actividades acrobáticas grupales y creatividad*". Editorial Gymnos. Madrid. (1999).
- Devis, J. "*Actividad física, deporte y salud*". Editorial Inde. Barcelona. (2000).
- Estapé, E., López, M y Grande, I. "*Las habilidades Gimnásticas y Acrobáticas en el ámbito Educativo. El placer de aprender*" Editorial. Inde. Barcelona. (1999).
- García Sánchez, J. I. (1999). "*Acrogimnasia*". Editorial Ecir. Valencia. (1999).

- Manzaneda Martínez, M. A. “*El acrosport y su aplicación práctica como contenido educativo*”. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Año 13. N° 125. Octubre de 2008.
- Verneta, M, López, J y Panadero, F. “*El acrosport en la escuela*”. Editorial Inde. Barcelona. (1996).