

POSTER

LA TRANVERSALIDAD EN EL ACROSPORT Y LA GIMNASIA AERÓBICA (ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA)

Rosana Fernández Rodríguez, Diego Alonso Fernández, Águeda Sánchez Gutiérrez, José Luis García Soidán

Facultad de Ciencias de la Educación. CC.A.F.D. Pontevedra Universidad de Vigo.

RESUMEN

El objetivo de este póster es dar a conocer dos nuevas modalidades gimnásticas de fácil introducción como contenidos del área de Educación física en la Enseñanza Secundaria Obligatoria. La gimnasia aeróbica y el acrosport, además de aportar a los/as discentes enormes beneficios a nivel coordinativo y muscular respectivamente, son propicias para, a través de sus conceptos, procedimientos, actitudes, valores y normas, incidir en la mayoría de los temas transversales. Sus aplicaciones didácticas se plasman en las actividades que configuran la Unidad Didáctica de formas diversas. Es importante reflejar el trabajo diario de las sesiones de forma activa, es decir, que ellos mismos construyan sus propios aprendizajes.

Palabras clave: Educación, currículo, gimnasia aeróbica, acrosport, temas transversales

INTRODUCCIÓN

Tanto el acrosport como la gimnasia aeróbica son modalidades deportivas de reciente incorporación en el ámbito de la Educación Física. Hay un gran desconocimiento sobre ellas y pocos son los que optan por introducirlas en este contexto educativo por desconocer sus potencialidades de desarrollo de la formación integral del individuo. Ubicándose cada una de ellas en el bloque de contenidos que tiene mayor relevancia (Acrosport → I. Habilidades específicas: Juegos y deportes. Cualidades motrices personales/ Habilidades deportivas; Aerobic → I. Habilidades específicas: Ritmo y Expresión) y desarrollando los contenidos pertinentes, se hace evidente su gran accesibilidad para el tratamiento de los temas transversales.

DESARROLLO

El Acrosport es definido por Vernetta (1996) como: *deporte acrobático realizado con un compañero o en grupo, mediante la combinación de pirámides humanas, saltos acrobáticos y elementos coreográficos, donde el cuerpo realiza varias funciones claramente determinadas. Evidentemente, el compañero que se sitúa en la parte superior llamado "ágil o volteador" es más pequeño y ligero que el que hace de base, denominado "portor". En esta modalidad se incluyen elementos gimnásticos y coreográficos organizados en torno a los momentos culminantes de equilibrios y volteos. 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*

La gimnasia aeróbica tradicional es definida por María Martín (2000) como: *práctica deportiva con objetivo fundamentalmente higiénico, enmarcada en el grupo de actividades salud y deporte para todos, referido al ejercicio físico de intensidad moderada a alta (pero no agotadora) y duración prolongada, estructurado lógicamente al ritmo de la música.*

Es evidente que la aplicación al ámbito escolar requiere las debidas adaptaciones en función de las características físicas, psíquicas y sociales de los alumnos, encauzando la actividad física, no solamente a la adquisición de una buena condición física y salud, sino a la formación de la personalidad del/la adolescente. Por lo tanto al plantear las actividades

debemos pensar siempre en la intervención en el ámbito psíquico y social, buscando en el discente la integración de unos valores morales y cívicos, así como de conductas, que permitan al individuo integrarse en la sociedad de forma crítica y autónoma. Además de los conceptos y los procedimientos de los que los docentes nunca nos olvidamos, debemos darle igual importancia a las actitudes, valores y normas que son la base que nos construye como seres sociales.

La Educación en valores se hace necesaria en todas las áreas curriculares, cada una de estas áreas se vincula más hacia el tratamiento de unos temas transversales en concreto, por su afinidad con los mismos, de ahí la importancia de la coordinación entre ellas para fomentar una educación íntegra en valores, actitudes y normas. La E.F. en concreto, es un área que por sus características se presta a abarcar la totalidad de los temas transversales.

Estos deben recoger los problemas y realidades sociales cotidianas y aplicarse de modo que el/la adolescente los interiorice y extrapole a cualquier ámbito de su vida. Su integración en el currículo es global, es decir, no se concretan directamente en unos contenidos u otros, sino que se reflejan en objetivos y contenidos de modo general y abarcan la totalidad del currículo, envolviéndolo y formando parte de todos y cada uno de sus elementos.

¿Por qué introducir estas dos modalidades gimnásticas, gimnasia aeróbica y acrosport dentro de los contenidos de la Enseñanza Secundaria Obligatoria?, además de repercutir beneficiosamente en el cuidado y mejora de la salud de nuestros adolescentes, contribuyen, también, a formarlos/as. Nuestro propósito debe ser educar de forma integral y construir la personalidad del/la alumno/a transmitiendo conceptos, materializando procedimientos y rescatando unos valores, actitudes y normas, por muchos/as olvidados. Ambas modalidades en combinación nos permiten educar a través de su idoneidad para el tratamiento didáctico transversal. Características como la cooperación, la confianza, el respeto, la interacción, la socialización las convierten en contenidos muy sugerentes para un planteamiento transversal íntegro.

A través del acrosport podemos incidir sobre todo en temas transversales como:

Educación para la paz: La cooperación es imprescindible en esta modalidad dónde cada elemento es indispensable para la realización de las pirámides. Los portores tienen que demostrar su estabilidad y seguridad para que los ágiles puedan adoptar la posición que les corresponde, a su vez estos deben buscar la forma más adecuada de ubicarse en la pirámide sin perjudicar la estabilidad de los anteriores, por tanto la confianza y la cooperación son la clave. En esta modalidad es importante el papel de todos los implicados, nadie es más o menos importante que su compañero, todos son iguales independientemente de su sexo, raza o procedencia social.

Educación para la igualdad de oportunidades entre ambos sexos: En esta actividad ambos sexos pueden desempeñar diferentes o similares roles dentro de un mismo contexto de acción, interactuando como elementos activos en busca de objetivos comunes. Por ejemplo, la construcción de pirámides grupales o en parejas mixtas donde los chicos más livianos desempeñen el rol de ágiles o intermedios, mientras las chicas más desarrolladas desempeñen el rol de portoras.

Educación para la salud: En este tipo de actividad podemos integrar toda clase de somatotipos. En los/las adolescentes es tan importante la salud psíquica como la física, ya que una repercute en la otra. El sentirse una pieza fundamental del grupo demuestra que los sujetos endomórficos, mesomórficos o ectomórficos son igualmente necesarios y que la salud no está relacionada exclusivamente con la apariencia física. Esta modalidad influye en el estado de salud físico puesto que es un trabajo de tonificación y control postural, lo que contribuye a que la propiocepción muscular adquirida reeduque la postura del adolescente que, en esta edad, puede verse deformada. De igual modo la salud psíquica y social se ve enormemente beneficiada ya que los/as alumnos/as ven acrecentada su autoestima al convertirse en una pieza clave en la construcción de la pirámide e interactuar activamente con sus compañeros a través del tacto y la comunicación verbal.

Educación para el consumidor: El acrosport es una modalidad gimnástica que a nivel escolar no necesita de grandes medios. Nos basta con colchonetas que impidan accidentes derivados de las posibles caídas que se puedan originar. El tipo de indumentaria necesaria

para esta modalidad deportiva es preferiblemente la ropa ajustada y de tejido poco resbaladizo al tacto, por ello hay que hacer ver a nuestros/as alumnos/as que la marca de la ropa no implica su idoneidad para la práctica de dicha modalidad.

Educación ambiental: podemos decantarnos por llevar a nuestros/as alumnos/as a la playa, puesto que la arena amortigua las posibles caídas. De hacerlo, debemos hacer hincapié en el respeto al medio natural comprobando que el entorno ha quedado tal y como estaba antes de nuestra llegada.

A través de la gimnasia aeróbica podemos incidir, sobre todo, en temas transversales como: Educación para la paz, las actividades basadas en la gimnasia aeróbica implican un alto grado de consenso, cooperación, respeto y tolerancia, puesto que ante la elaboración de los montajes coreográficos colectivos cada miembro del grupo debe demostrar su iniciativa, consensuarla con los demás y aceptar otras opiniones igualmente válidas.

Educación para la igualdad de oportunidades entre ambos sexos: hay un estereotipo imperante, todavía hoy, que relaciona la gimnasia aeróbica con el sector femenino. Debemos resaltar el hecho de que los chicos no son torpes rítmicamente por naturaleza, sino que la falta de conocimiento y aprendizaje social es el origen de la problemática con la que estos se pueden encontrar ante actividades de este tipo. De igual modo, las chicas no son débiles, y su ritmo y estética no es algo que venga determinado genéticamente sino que es fruto de una construcción social.

Educación para la salud: La gimnasia aeróbica practicada correctamente es beneficiosa en todos los aspectos, mejora la resistencia aeróbica, la circulación, la capacidad pulmonar, además de influir enormemente en una cualidad física derivada, la coordinación. Su influencia en la salud psicológica puede derivarse de la necesidad creativa que conlleva la elaboración de coreografías, donde las ideas se materializan en un producto de invención propia. Respecto a la salud social podemos resaltar el hecho de que los/as alumnos/as más experimentados presten su colaboración a los que presentan mayores dificultades. A la hora la realización de actividades colectivas el docente debe prestar atención a constituir grupos variados en función de lo anteriormente señalado.

Educación para el consumidor: Esta modalidad gimnástica puede adaptarse al ámbito escolar sin la necesidad de utilizar grandes cantidades de material. De lo único que no podemos prescindir es de la música, base de esta actividad.

Centrándonos en la indumentaria es necesario unas zapatillas deportivas y ropa cómoda. El "ir a la moda" puede conllevar bastantes riesgos, sobre todo cuando hablamos del tipo de calzado. Es importante que los cordones sujeten con firmeza el pie y que el calzado sea de la talla que uno usa. De no ser así podría provocar importantes lesiones como los comunes esguinces de tobillo.

Educación ambiental, podemos probar diferentes lugares para la realización de esta actividad, siempre velando por la seguridad de nuestros/as alumnos/as y comprobando si el suelo es apto para ello. Es muy común realizar sesiones colectivas en plazas, parques, playas..., por lo cual, deberemos salvaguardar nuestro entorno y hacer conscientes a nuestros/as alumnos/as de la importancia que ello conlleva

Los temas transversales, antes señalados, se plasman en la Unidad Didáctica a través de su integración en las actividades que la constituyen. Por ello, creemos importante, plasmar en un cuadro posibles actividades dirigidas a tal fin:

| | | |
|-----------------------|--|---|
| Contenidos didácticos | Gimnasia aeróbica | Acrosport |
| Temas transversales | | |
| Educación para la paz | Actividades basadas en la enseñanza recíproca Montajes colectivos de series coreográficas | Elaboración de pirámides con asunción de roles según las características y posibilidades individuales: ágil, portor,... |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>Actividades grupales basadas en la iniciativa, consenso y respeto hacia los demás</p> <p>Implicación de los/as alumnos/as experimentados prestando su colaboración con compañeros en actividades individuales.</p> <p>Actividades dónde todos sean igual de importantes y dónde puedan cooperar los exentos como ayudantes en la elaboración coreográfica y en la corrección de posibles errores.</p> | <p>Montajes de pirámides con implicación de la confianza en los compañeros</p> <p>Actividades que conlleven la pérdida de miedo y fomenten la seguridad, tanto en uno mismo, como en los demás</p> <p>Actividades dónde todos sean igual de importantes y dónde puedan colaborar los exentos como ayudantes en la formación de pirámides</p> |
| Educación para la igualdad de oportunidades entre ambos sexos | <p>Elaboración de coreografías en grupos mixtos.</p> <p>Actividades dónde sea necesaria la interacción chico-chica</p> | <p>Realización de pirámides en grupos mixtos</p> <p>Realización de pirámides en parejas mixtas.</p> <p>Asunción de diferentes roles independientemente del sexo</p> |
| Educación para la salud | <p>Actividades de asimilación de una posición corporal correcta (evitar el riesgo de lesión o malformación patológica).</p> <p>Adquisición mediante conceptos, procedimientos, actitudes, valores y normas, de hábitos físicos saludables y trabajo de capacidades físicas: resistencia aeróbica superior a 20 minutos, flexibilidad y fuerza</p> | <p>Actividades de control postural (evitan el riesgo de lesión)</p> <p>Adquisición mediante conceptos, procedimientos, actitudes, valores y normas, de hábitos físicos saludables y trabajo de capacidades físicas: fuerza y flexibilidad</p> |
| Educación ambiental | <p>Clase colectivas en diferentes entornos: parques, plazas, playas...</p> | <p>Montaje de pirámides sobre superficies blandas: la playa</p> |
| Educación para el consumidor | <p>Actividades dónde se haga patente el uso de una indumentaria adecuada .</p> | <p>Actividades dónde se haga patente el uso de una indumentaria adecuada .</p> |

Tabla 1. Aplicaciones didácticas transversales del acrosport y la gimnasia aeróbica

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, G. *Et al* (1996). *Guía para una Educación física no sexista*. Madrid. Ministerio de Educación y Ciencia
- Canalda, A. y San Miquel, R. (1996). *Educación Secundaria. Créditos variables de educación física (Bloque Expresión)*. Barcelona. Paidotribo
- Díaz, J. (1994). *El currículum de la educación física en la reforma educativa*. Barcelona. Inde.
- Fernández, J. (1999). "La metodología cooperativa como marco para la socialización en el aula de E.F." *En Actas del XVII Congreso Nacional de E.F. vol. I. U. De Huelva*
- García, J.L. (1999) *Acrogimnasia. Recursos didácticos*. Valencia: Ecir.
- Huot, C. y Socié, M. (1995). "Acrogym: una clasificación de las figuras". *Revista de educación física*, 55, 5-9.
- Lagardera, F. (1988). "Aproximación socio-cultural a las actividades físico-deportivas con soporte musical". *Apunts*, 11- 12, 8,9.
- Liarte, T y Nonell, R. (1998). *Diver-fit. Aeróbic y fitness para niños y adolescentes*. Barcelona. Inde
- Lucini, F. (1993): *Temas trasversales y educación en valores*. Madrid. Anaya

Martín, M. (2000). *Aeróbic y Fitness. Fundamentos y principios básicos*. Madrid. ESM S.L.

Montávez, M., Zea, M.J. (1998). *Expresión corporal propuestas para la acción*. Málaga. M.M. y M.J.Z.

Puig, J. M^a. (1992). *Educación Moral y Cívica*. Madrid. Ministerio de Educación y Ciencia

Ruiz, L. (Coord.) et al (2001) .*Desarrollo, comportamiento motor y deporte*. Síntesis. Madrid.

Sánchez, F. (1990). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid. Gymnos.

Ureña, F. et al. (1997). *Elaboración de materiales curriculares. Fundamentación teórica*. Barcelona. Inde.

Ureña, F. (1996). *El currículo de la Educación Física*. Barcelona. Inde.

Vernetta, M. Bedoya, J. Panadero, F. (1996): *El acrosport en la escuela*. Barcelona: Inde.

Verneta, M. Bedoya, J. Panadero, F.(2000). *U.D. para Secundaria IX. Habilidades Gimnásticas: minicircuitos*. Barcelona: Inde.

Vernetta, M., Gutiérrez, A. (1997). *Didáctica de la coreografía de aeróbic*. Actas del II Simposium Nacional de Actividades Gimnásticas. Pp. 257-263. INEF de Castilla y León.

Viciana, V. y Artega, M. (1997): *Las actividades coreográficas en la escuela*. Barcelona. Inde.