



HABILIDADES Y DESTREZAS MOTORAS BÁSICAS EN GIMNASIA ARTÍSTICA DEPORTIVA

TEXTO DE APOYO A LA DOCENCIA

Autores:

Dr. Miguel Cornejo Améstica

Mg. Edgardo Inostroza Huenuman

Año: 2023

HABILIDADES Y DESTREZAS MOTORAS BÁSICAS EN GIMNASIA ARTÍSTICA DEPORTIVA
DR. MIGUEL CORNEJO AMÉSTICA – MG. EDGARDO INOSTROZA HUENUMAN

Registro de Propiedad Intelectual N° 2023-A-6471 año 2023

I.S.B.N. 978-956-9280-45-0

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra
©UNIVERSIDAD DE CONCEPCION

Autores

Dr. Miguel Cornejo A., Profesor Titular del Departamento de Educación Física, Profesor de Gimnasia de la UdeC. Entrenador de Gimnasia de Clubes nacionales y franceses

Edgardo Fco. Inostroza H., Profesor de Educación Física de la Universidad de Concepción, Magister en Gestión Liderazgo y Políticas Públicas de la UdeC. Entrenador de Gimnasia de Gimnasia Artística Deportiva de la UdeC, y clubes nacionales.

El equipo de autores desea agradecer a la Universidad de Concepción, Chile. Particularmente, a la Dirección de Docencia de la Universidad de Concepción, que a través del Fondo de Apoyo a la Docencia Escribe.Doc, apoya la innovación en docencia, a través de Proyectos de Innovación Docente para desarrollar iniciativas de cambio que van desde la elaboración de textos y manuales hasta acciones encaminadas al mejoramiento de los aprendizajes de los estudiantes.

1.- INTRODUCCIÓN	5
2.- ASPECTOS PEDAGÓGICOS DE LA GIMNASIA	6
3.- ACCIONES GIMNÁSTICAS BÁSICAS	7
4.- HABILIDADES ESPECÍFICAS EN GIMNASIA	8
5.- ORGANIZACIÓN DE LA CLASE	9
6.- ORGANIZANDO UN PERIODO DE APRENDIZAJE	9
7.- LA HABILIDAD MOTRIZ COMO EJE CENTRAL EN EL APRENDIZAJE DE LA GIMNASIA.	14
8.- ASPECTOS TÉCNICOS DE LAS DESTREZAS BÁSICAS	15
9.- LAS DESTREZAS GIMNÁSTICAS BÁSICAS	17
10.- DESTREZAS BÁSICAS	19
10.1 LA VOLTERETA ADELANTE.	19
10.2 Fases de la voltereta adelante.	20
10.3 Metodología de la enseñanza:	21
10.4 Errores y puntos de Corrección	23
10.5 Resumen Descripción final de la voltereta adelante.	26
10.6 Circuito metodológico para la voltereta adelante	27
10.7 ETAPAS EN LA ORGANIZACIÓN DE UN CIRCUITO	29
10.8 Preguntas de auto evaluación.	30
11.- VOLTERETA ATRÁS	31
11.2 Metodología de la enseñanza	33
11.3 Errores más frecuentes en la voltereta atrás y correcciones	35
11.4 Resumen Descripción final de la voltereta atrás	37
11.5 Ejemplo de circuito pedagógicos	39
11.6 Preguntas de autoevaluación.	39
12.- LA RUEDA LATERAL	40
12.1 Descripción	40
12.2 FASES DE LA RUEDA FRONTAL	41
12.3 Errores más frecuentes para considerar por el profesor.	43
12.4 Puntos claves a considerar:	45
12.5 Preparación específica para considerar en el aprendizaje de la Rueda.	45
12.6 Preguntas de auto evaluación.	46
13.- LA POSICIÓN INVERTIDA	47
13.1 Fases de la invertida	48
13.2 Resumen Descripción final de la Posición Invertida	49
13.3 Puntos clave	50
13.4 Errores más comunes para considerar por el profesor.	51
13.5 Preparación específica en el aprendizaje de la invertida.	54
13.6 Circuito pedagógico de aprendizaje	55
13.7 Preguntas de autoevaluación.	56

14.- DESTREZAS DE MAYOR DIFICULTAD	57
14. RONDAT	57
14.1 Resumen descripción del Rondat	59
14.2 Puntos claves	61
14.3 Errores más comunes	61
14.4 Circuito de aprendizaje	63
14.5 Preguntas de autoevaluación.	64
15. FLIC - FLAC	65
15.1 Descripción.	65
15.2 Progresiones	66
15.3 Puntos clave:	68
15.4 Resumen Descripción final de la voltereta atrás	68
15.5 Errores más frecuentes:	71
15.6 Circuito Pedagógico	73
15.7 Preguntas de autoevaluación.	75
16. VUELTAS SOBRE MANOS (handvault)	76
16.1 Puntos claves	77
16.2 Errores más frecuentes	77
16.3 Circuito	80
16.4 Pauta de autoevaluación.	82
17.- MATERIALES PARA LA ENSEÑANAZA DE GIMNASIA.	83
18.- Referencias Bibliográficas	84

1.- INTRODUCCIÓN

Las destrezas en gimnasia representan un pilar fundamental en la formación motora de los niños y escolares siendo parte importante en el desarrollo de las habilidades motrices de base. El presente manual tiene como objetivo apoyar a los profesores y estudiantes de educación física en formación herramientas didácticas y técnicas de fácil utilización y comprensión.

En este manual se presentan las destrezas básicas más comunes utilizadas en la enseñanza escolar, tales como la Voltereta adelante, Voltereta atrás, la Posición Invertida, la Rueda y algunas destrezas de mayor dificultad como son el Rondat, la Vuelta sobre las Manos y el Flic-Flac.

Se presenta igualmente las metodologías de enseñanza considerando aspectos técnicos, errores más frecuentes, correcciones, circuitos metodológicos, permitiendo a los profesores y estudiantes utilizar estos recursos con el fin de organizar sus clases dinámicas y más atractivas.

Esperamos que este documento sea un complemento y una herramienta que les permita a los profesores, estudiantes utilizar las destrezas propuestas como proceso de aprendizaje novedoso y apoyo en el complemento de sus planificaciones didácticas.

2.- ASPECTOS PEDAGÓGICOS DE LA GIMNASIA

Aprendiendo a través de la Gimnasia.

Uno de los aspectos importantes que el alumno debe confrontar son algunas contradicciones corporales:

“Aceptar perder los puntos de referencia espaciales y temporales, pero dominar el equilibrio”

Se debe afrontar las demandas de las tareas gimnásticas básicas tales como:

- Construir más y más acciones tiempo - espacio, apoyo manos, cambio de planos y rotaciones,
- Dominar cada vez más las acciones gimnásticas producidas: dominio postural y segmentario,
- El aprendizaje se centra en el equilibrio de los movimientos y la velocidad de las acciones.

3.- ACCIONES GIMNÁSTICAS BÁSICAS

Las acciones gimnásticas se refieren a la experiencia motriz que es adquirida en los primeros años de vida de los niños (Leguet, 1985), tal cual como se presenta en la figura 1, este proceso tiene una estrecha relación con las habilidades motrices básicas como son el saltar, apoyar, girar en sí mismo y rodar hacia adelante o hacia atrás.

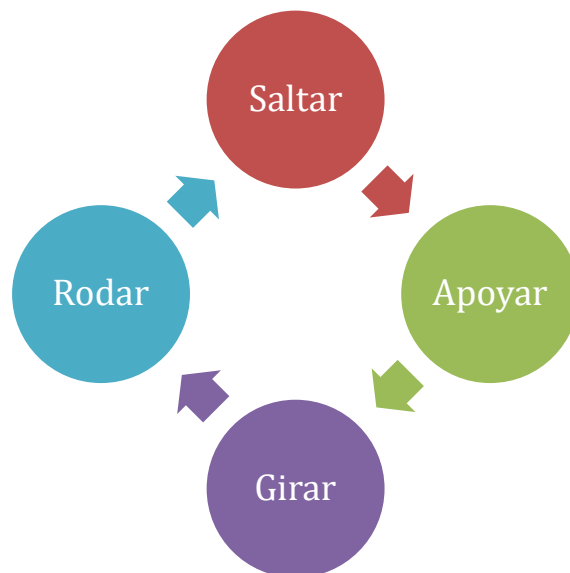


Fig. 1

4.- HABILIDADES ESPECÍFICAS EN GIMNASIA

El niño aprende gradualmente a tomar riesgos que se miden a medida que se mantiene atento a la seguridad, en situaciones de enseñanza aprendizaje el profesor debe controlar el nivel de riesgo en función al objetivo.

Planificación del espacio

El niño "está dirigido a explorar y moverse en espacios pensados y organizados por el profesor, para actuar frente a los obstáculos encontrados". Las actividades deben ser una oportunidad para explorar espacios, formas de movilizar el cuerpo y los segmentos. Esto supone la provisión de material en cantidad suficiente. Las situaciones permiten la exploración libre del espacio propuesto. El profesor ayuda o guía al niño interactuando constantemente con él.

1.- Debe permitir que el propósito de la tarea sea - materializado - concreto - perceptivo. Es el niño quien desencadena la acción.

2.- Debe permitir que el criterio para el éxito sea - claro - concreto para que se ponga en práctica, después de las retroalimentaciones con los niños, la información les permite saber qué hacer o qué no hacer.

3.- Debe permitir a los niños tener autonomía - de acción: buscar formas de cómo hacer.

4.- Debe permitir que los niños sean confrontados en cada sesión en situaciones diferentes y diferenciadas

5.- Debe permitir una cantidad real de acciones para cada niño, durante cada sesión. (repetir un número adecuado de destrezas en un tiempo real).

6.- Debe permitir a los niños el aprendizaje del autocuidado. (afianzar su seguridad)

Para esto, es esencial establecer un repertorio completo de los recursos pedagógicos de la escuela, el grupo escolar, para adaptar los programas de gimnasia a la disponibilidad de instalaciones y equipo.

5.- ORGANIZACIÓN DE LA CLASE

Dependiendo de cuándo y en qué período de aprendizaje y de los objetivos previstos se encuentran, el profesor puede prever varios tipos de organización de la clase:

1.- Trabajo en "circuito" es una sucesión de materiales o dispositivos, dispuestos en forma de "recorrido". El niño se mueve de una estación a otra haciendo ejercicio en cada aparato. Este tipo de organización se adapta bien a las sesiones de descubrimiento y exploración.

2.- Trabajo en "estaciones" es en forma de un conjunto de materiales o aparatos, destinado a provocar acciones específicas de descubrimiento, mejora o refuerza. Los grupos de niños se quedan en cada estación varias veces para repetir las instrucciones. Si es posible, nunca más de 5 niños por estación. Del mismo modo, para evitar el cansancio, no se quedarán más de 3 a 5 minutos. Este tipo de organización es más adecuado para estructurar sesiones.

3.- Trabajo por tarea, es una forma de desarrollar la clase con alumnos que tienen una capacidad de autonomía en el cumplimiento de los objetivos planteados.

6.- ORGANIZANDO UN PERIODO DE APRENDIZAJE

De acuerdo con el programa de la unidad de gimnasia considere 10 a 15 sesiones por UNIDAD (una o dos sesiones semanales), que son necesarias para la construcción de la operación de seguimiento.

Elementos de desarrollo de la *Acción Gimnástica* en el proceso de aprendizaje de las destrezas básicas.

Cada uno de estos elementos permitirá mejorar el aprendizaje de las destrezas para ser desarrollada en cada unidad

1.- El descubrir

Descubrir el lugar, el espacio, el material. Hacer emerger las primeras acciones gimnásticas.

2.- Explorar

Identificar acciones y destrezas gimnásticas.

3.- Estructurar

Distinguir acciones motoras en diferentes aplicaciones: girar, moverse, volar.

4.- Re- inversión

Confirma tus logros convirtiéndolos de acuerdo con las limitaciones motrices, psicológicas, afectivas.

5.- Terminar

Demostrar los resultados. Sesión que finaliza el aprendizaje.

1.- El descubrir

El número de sesiones requeridas depende de la edad, la experiencia pre-adquirida de los niños y, para los mayores, el tiempo de práctica ya vivido. Este número puede variar de varias sesiones (6 a 7) en una sección pequeña, a una sola sesión en una sección grande.

Objetivo: Descubrir el lugar, el espacio, el material. Hacer emerger a los niños, las primeras acciones gimnásticas. Traer a los niños en un proyecto de aprendizaje.

Descubrir	En clase - Presentación de varios documentos - Investigación guiada y colectiva de todo lo que se puede decir sobre la gimnasia. En el gimnasio. -prever el material necesario y adecuado para la actividad.
Intercambiar	Agrupar: los niños retienen en todas sus propuestas aquellas que son solo acciones gimnásticas reales.
Recuperación	Explorar de manera específica el material en que los niños prueban las diferentes acciones de gimnásticas.
Balance de la actividad	Recordar las acciones propuestas por el profesor.
Propuesta	Poner a los niños en un proyecto para aprender gimnasia a través de la Educación Física. El período de aprendizaje puede ser apoyado, en clase, por diferentes medios: libreta de notas, carteles, fotos, dibujos.

2.- Sesiones de exploración.

Objetivo: Identificar diversas acciones gimnásticas.

Utilizar el equilibrio como juego	En los "camino" (circuitos o talleres), los niños intentan practicar para establecer el equilibrio.
Relación intermedia	Identificar sus acciones y acciones gimnásticas. Los niños nombran sus acciones. El profesor los ayuda a identificar las acciones principales y a traducirlos en términos aéreos, giro y movimiento en todas las direcciones.
Recuperación	Hacia un mayor respeto por la acción gimnástica. Las acciones no gimnásticas se abandonan permanentemente. Se dan instrucciones sobre el objetivo a alcanzar en los diversos talleres.
Resumen	Identificar las diferentes acciones gimnásticas en cada clase.

3.- Sesiones de estructuración

Objetivo: Los niños establecerán lo que es específico para "girar, volar, moverse"

Prácticas de acciones específicas	Identificar y diferenciar las acciones especificadas en cada taller específico, los niños buscan diferentes formas de girar, volar o moverse. Ellos comparten lo que encontraron ejercitado en cada taller, clase, sesión.
Relación intermedia	Agrupar y comparar las acciones en tres familias de ejercicios. Los niños diferencian las acciones y las sensaciones percibidas. Se apropian de los criterios de realización, que se construyen a medida que se realizan las sesiones.

Recuperación	Conocimiento de los criterios de realización. Los niños y niñas eligen llevar a cabo tales acciones en la clase bajo consideración, conociendo los criterios de logro y la dificultad de las acciones a ser producidas. Se comprometen a la correcta ejecución de la destreza.
Relación	Identificar los éxitos en términos de girar, volar, moverse.

4.- Sesión de re-inversión.

Objetivo: Los niños confirmarán sus logros reinvirtiéndolos de acuerdo con las nuevas restricciones de las secuencias

Conexión de acciones	El profesor diseña nuevos dispositivos, más o menos difíciles, donde el niño reinvertirá sus acciones.
Relación intermedia	Para compartir nuevos criterios de realización: más fáciles, más difíciles, más encadenados, teniendo en cuenta las opiniones de los observadores. Cada niño sitúa la evolución de su proyecto.
Recuperación	Cada alumno elige las destrezas en la que creará la secuencia. Incluirá, a elección, elementos gimnásticos de cada familia con 2 o 3 elementos de la misma familia. El principio y el final serán claramente identificables.
Relación	Registrar los logros finales al final del ciclo.

7.- LA HABILIDAD MOTRIZ COMO EJE CENTRAL EN EL APRENDIZAJE DE LA GIMNASIA.

Las habilidades motrices en la gimnasia representan un trabajo sistemático que contribuye al desarrollo y al perfeccionamiento de las destrezas coordinativas fundamentales. Estas les darán a los alumnos la posibilidad de enfrentar de forma adecuada y prolija distintas situaciones de la vida diaria. La práctica de actividad física y ejercicio representan variables fundamentales para el desarrollo óptimo de procesos cognitivos, como los mecanismos perceptivos, la resolución de problemas y la memoria. Cabe destacar que las habilidades motrices se propiciarán por medio de diversos tipos de actividades, como ejercicios guiados, juegos recreativos, predeportivos y deportivos, actividades gimnásticas y danza. Asimismo, se pretende incentivar el ejercicio físico en ambientes naturales, considerando los distintos escenarios que ofrece nuestro entorno.

Las habilidades motrices se agrupan en los siguientes aspectos:

- a.- Habilidades locomotrices Son aquellas que desarrolla el niño para poder desplazarse con autonomía, como gatear, caminar, correr, saltar, galopar y trepar.
- b.- Habilidades manipulativas Se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de implementos y objetos; por ejemplo, lanzar, recibir, golpear y patear.
- c.- Habilidades de estabilidad Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio. Entre estas se encuentran girar, rotar, balancear, rodar, equilibrar y colgar. El modo en que se aprenden estas habilidades depende en gran medida del grado de maduración de los estudiantes. En edades tempranas, se espera potenciar cada una de ellas. A partir de tercero básico, los estudiantes deberán combinar e integrar estos patrones motrices entre sí. De esta forma, los podrán aplicar en las múltiples actividades físicas de los años posteriores.

d.- Habilidades expresivo-motrices Al conocer y ejecutar movimientos gimnásticos, la danza y la expresión corporal, los estudiantes podrán desarrollar habilidades comunicativas y expresivas de forma simultánea al ejercicio físico. Esto les ayudará a crear su propia identidad, a fortalecer el sentido de pertenencia y a respetar la diversidad. Asimismo, se espera que estas habilidades contribuyan a fortalecer la cultura tradicional, popular y emergente.

8.- ASPECTOS TÉCNICOS DE LAS DESTREZAS BÁSICAS

Cualidades biocinéticas básicas en la Gimnasia conceptos claves:

La gimnasia artística deportiva se caracteriza por la amplia gama de movimientos que se desarrollan en los diferentes aparatos, las destrezas gimnásticas requieren de un desarrollo de cualidades biocinéticas básicas como son la fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad y agilidad.

Cada una de ellas juega un rol importante para la adquisición y seguridad en el aprendizaje en los diferentes aparatos que también tienen su propia exigencia.

Daremos una breve descripción de cada uno de estos conceptos claves que serán esenciales para entender las diferentes metodologías y puntos de progresión en el aprendizaje de las diferentes destrezas gimnásticas.

a.- La fuerza se define como la tensión que se genera en los músculos, dando origen a las diferentes contracciones que en la gimnasia definen las posturas, como son contracción isométrica e isotónica.

a.1.- Contracción isotónica se define como la tensión que se genera en el músculo en una contracción estática sin desplazamiento de los segmentos corporales la longitud del músculo se mantiene

a.2.- Contracción isotónica podemos decir que es la tensión de las fibras musculares en donde se modifica su longitud.

a.3.- Otros tipos de fuerza que se relacionan con la gimnasia son:

- **Fuerza rápida**, es la facultad de lograr un impulso de fuerza en el menor tiempo posible.
- **Fuerza explosiva**, es la facultad de vencer una carga o resistencia no muy grande con la máxima velocidad
- **Fuerza relativa**, se refiere a la capacidad máxima que una persona puede levantar en determinado ejercicio tomando en cuenta su propio peso corporal.
- **Fuerza resistencia**, la fuerza resistencia es entendida como la capacidad que tiene el músculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo. También se la considera como la capacidad de retrasar la fatiga ante cargas repetidas de larga duración.

Cada una de ellas se deben abordar en la preparación básica de un deportista.

b.- Resistencia, se dice que se presenta cuando se mantiene un esfuerzo prolongado en el tiempo.

c.- Velocidad, se puede definir como la capacidad de realizar una acción en un mínimo de tiempo

d.- Flexibilidad, abarca los rangos de movimientos de poseer cada una de nuestras articulaciones y es una característica esencial en la gimnasia artística deportiva.

e.- Agilidad, la capacidad de resolver efectivamente alguna acción motora asociada a la gimnasia.

9.- LAS DESTREZAS GIMNÁSTICAS BÁSICAS

Las destrezas gimnásticas son el pilar fundamental para el desarrollo de las habilidades motrices básicas de los niños y niñas. Estas destrezas básicas representan un aporte importante al desarrollo de los aspectos coordinativos se pueden destacar la voltereta adelante, voltereta atrás, rueda y posición invertida.

Cornejo (2000), señala que estas destrezas son consideradas como elementos propios y naturales en el desarrollo evolutivo de los niños. Esto significa que en la etapa del desarrollo escolar estas destrezas o habilidades podrían ser de ejecución natural de estos.

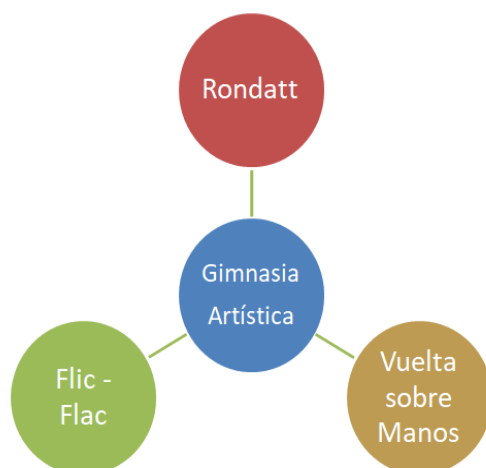
Una segunda etapa de destrezas consideradas de mayor dificultad en su ejecución tales como Rondatt, Vuelta sobre las Manos, Flic Flac requieren de una mayor preparación corporal y técnica de parte de los ejecutores y conocimiento de los profesores.

En el diagrama se presentan las destrezas más básicas que el profesor debe considerar en su proceso de aprendizaje.

Diagrama sinóptico destrezas básicas primera etapa



Diagrama sinóptico destrezas de mayor complejidad segunda etapa



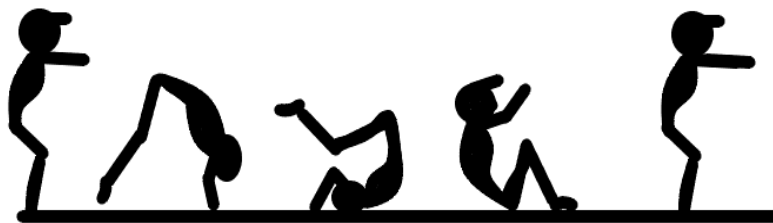
10.- DESTREZAS BÁSICAS

10.1 LA VOLTERETA ADELANTE.

La voltereta adelante es la destreza que se presenta desde un punto de vista motriz las condiciones naturales del movimiento, esta destreza forma parte del desarrollo motor del hombre principalmente en sus primeras etapas de la vida, es decir esta condición está presente desde el año hasta los 7 a 9 años. Pasado este periodo se produce una confirmación motriz en el niño, que puede dificultar la ejecución de esta destreza a posteriores.

10.1 Descripción:

Destreza básica en el aprendizaje de la gimnasia, se caracteriza por un encadenamiento de impulso de brazos y piernas, una rotación dinámica a ras del suelo provocando una fuerza rectilínea horizontal a una vertical con un pequeño ángulo de elevación. (ver figura 1)

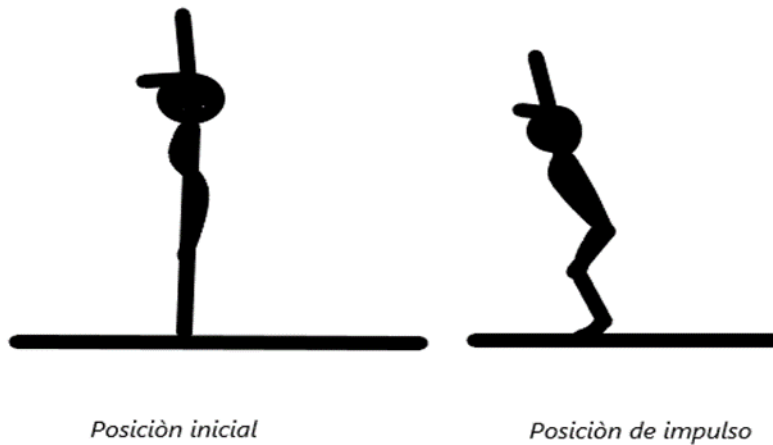


La ejecución de la voltereta comienza con un rechazo a pies juntos, apoyo simultáneo de manos, flexionando los brazos para amortiguar el peso del alumno con el suelo (brazos pegados a las orejas y mentón al pecho), mientras se apoya el dorso,

las piernas van juntas y flexionadas, el cuerpo se ovilla permitiendo que este pueda rodar desde las vértebra cervicales hasta las vértebras lumbares, al momento de levantarse se elevan los brazos y piernas simultáneamente hasta quedar en posición de pie en equilibrio.

10.2 Fases de la voltereta adelante.

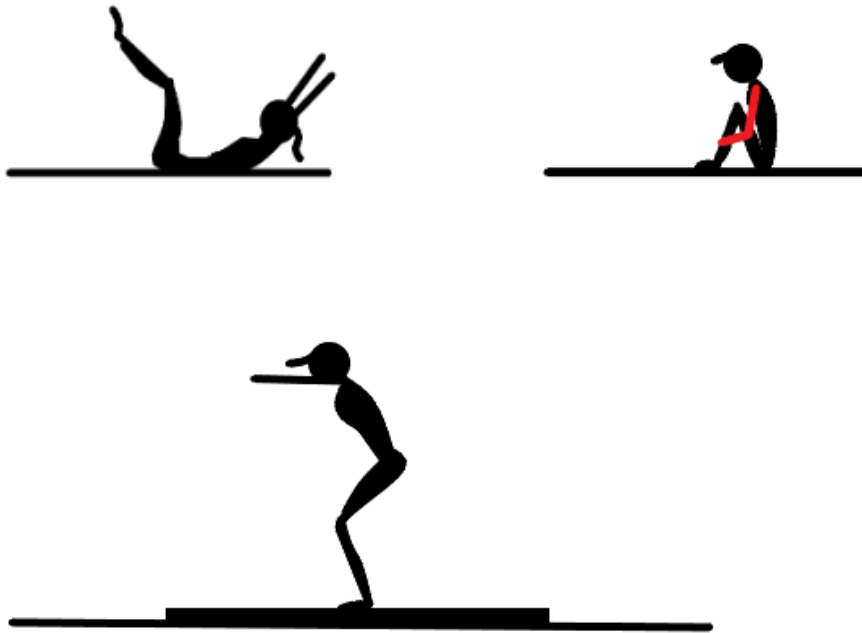
1. Fase inicial y de impulso de las piernas con apoyo simultáneo de manos.



2. Fase de amortiguación de los brazos, cabeza pegada al pecho, piernas flexionadas.



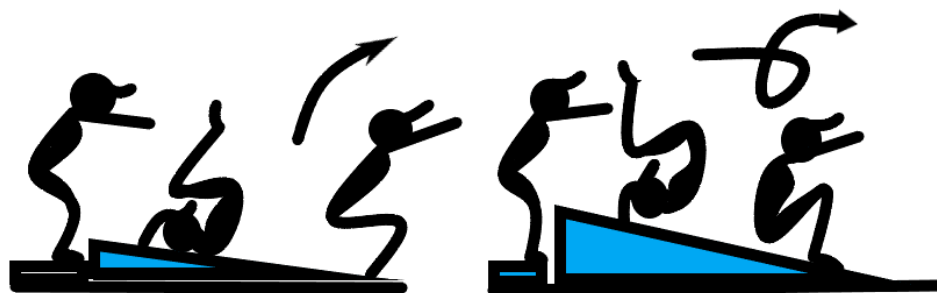
3. Fase de ovillado del cuerpo, en esta etapa se produce una contracción de la pared abdominal y rodada sobre la espalda, impulso y posición de pies



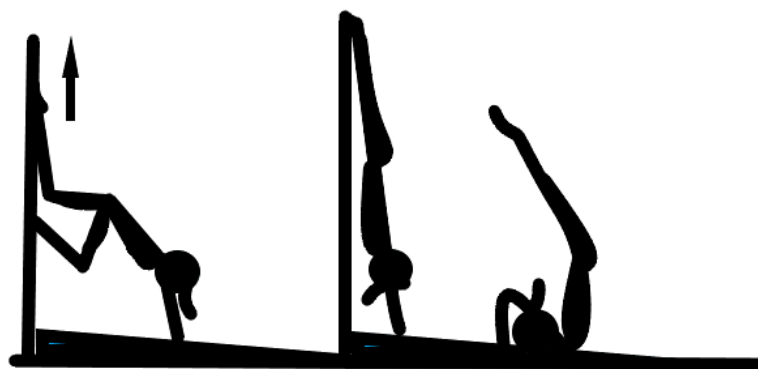
10.3 Metodología de la enseñanza:

Este proceso es fundamental en la adquisición de un movimiento correcto, para esto el profesor debe disponer de diversos materiales pedagógicos que permitan facilitar el movimiento. Algunos ejemplos:

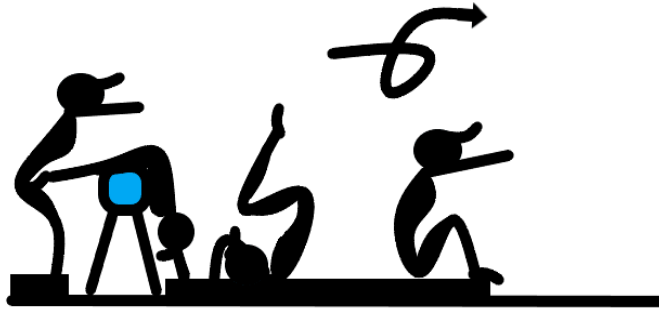
a.- Utilizar planos inclinados, estos permiten realizar gradaciones simples y fáciles para los alumnos permitiendo acelerar la cadena de movimientos creando además en cada niño el autocontrol del aprendizaje de esta destreza.



b.- El uso de la pared como apoyo en la ejecución y la utilización de pequeños trampolines o cajones en pequeñas alturas y en planos inclinados, permiten al alumno realizar de manera fácil la rotación, La figura nos permite observar que en todo momento la pérdida de equilibrio esto se debe a que la pendiente facilita la ejecución de la destreza.



c.- Esta parte de la destreza representa el elemento fundamental, debido a que el alumno debe tratar de elevar sus rodillas a fin de evitar golpearse en la cara y al mismo tiempo permitir una rotación dinámica, esta parte es conocida como el ovillo.



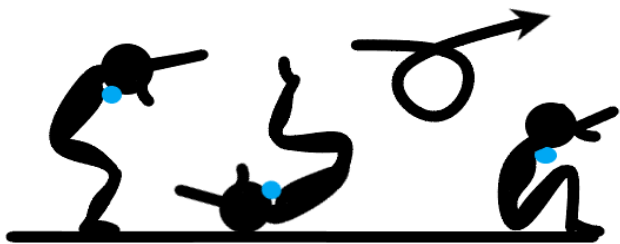
10.4 Errores y puntos de Corrección

En la enseñanza de la gimnasia es muy importante poder detectar los errores que son relevante en el movimiento y que si no son corregido en un corto plazo o de forma inmediata entorpecen la técnica correcta del aprendizaje.

Presentaremos un modelo de esquema para detectar los errores y posibles correcciones

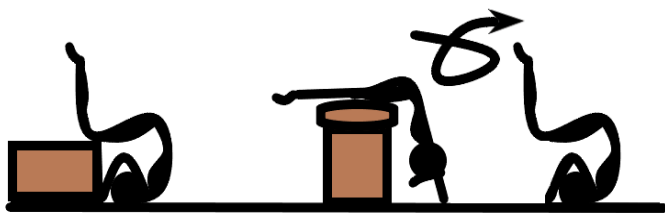
- 1.- Apoyar la parte superior de la cabeza, esto no permite que el cuerpo pueda rodar de manera dinámica y suave.

Corrección forzar el mentón al pecho manteniendo un objeto apoyado al tronco.



2.- No levantar la cadera en el momento de la ejecución,

Corrección: se puede iniciar el ovillo desde una superficie superior.



3.- Apoyar la espalda plana, esto hace que el alumno no pueda rodar y bloquee el movimiento.

Corrección: hacer trabajo de vaivenes (ovillos o botecitos).



4.- Rodillas relajadas puede provocar que el alumno se pueda golpear en su cara,

Corrección: alejar las rodillas del tronco levantando las piernas en posición de vela.



5.- Cuerpo totalmente relajado, no permite el control total del movimiento, alejándose de la ejecución correcta de esta destreza

Corrección: se puede asistir el movimiento en la ejecución global

10.5 Resumen Descripción final de la voltereta adelante.

Descripción	Esquema
La voltereta adelante es la destreza que presenta desde un punto de vista motriz las condiciones naturales del movimiento, esta destreza forma parte del desarrollo motor del hombre principalmente en sus primeras etapas de la vida, es decir esta condición está presente desde el año hasta los 8 a 9 años. Pasado este periodo se produce una confirmación motriz en el niño que puede dificultar la ejecución de esta destreza a posteriores.	 El diagrama ilustra la secuencia de movimientos para una voltereta adelante. Comienza con una figura humana en posición erguida a la izquierda. Se muestra una serie de posturas intermedias: una flexión profunda, una posición invertida con las piernas extendidas, y una posición invertida con las piernas flexionadas. Una flecha curva indica la trayectoria del cuerpo durante el giro. Finalmente, se muestra la figura humana en posición erguida a la derecha, completando la rotación.

10.6 Circuito metodológico para la voltereta adelante

Los circuitos metodológicos nos permiten elaborar un esquema de progresión de cada destreza, permitiendo enfatizar y perfeccionar ciertas conductas motrices elementales para la correcta ejecución, brindando mayor experiencia motriz y control de la habilidad específica de aprendizaje. Existen diferentes tipos de recorridos

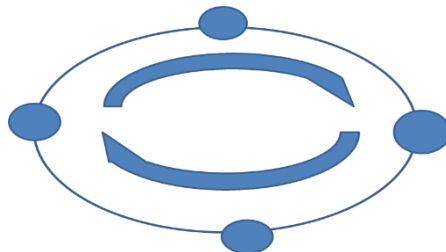
- 1.- Por circuito,
- 2.- Por estaciones,

Su aplicación dependerá de factores tales como:

- 1.- materiales disponibles para la ejecución de los circuitos
- 2.- número de alumnos por clase
- 3.- tiempo destinado a la clase
- 4.- tipo de destrezas a desarrollar en la unidad de acuerdo con los niveles del curso.

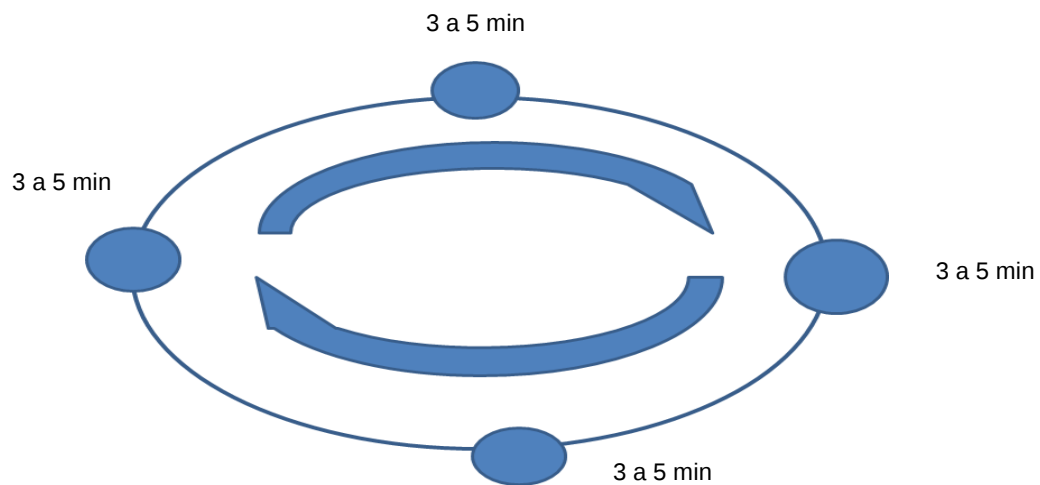
a.- Circuito de trabajo continuo

Este tipo de trabajo de recorrido que favorece a una rutina de trabajo de descubrimiento por parte del estudiante, en la cual cada estación favorece la fácil ejecución permitiendo un trabajo dinámico y entretenido por la diversidad de habilidades a desarrollar. Los materiales se distribuyen en forma de parkour o recorrido.



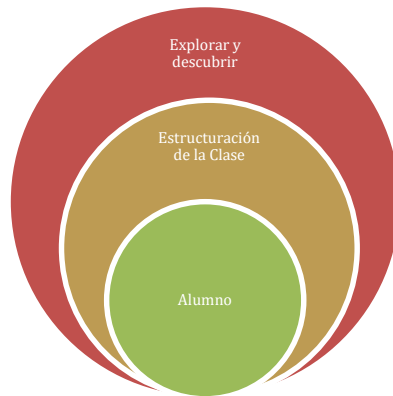
b.- Circuito por estaciones

El objetivo de esta forma de enseñanza es proporcionar a los alumnos un tiempo específico en cada tarea para su práctica y adquisición por ejemplo 3 a 5 minutos por estación que permite descubrir en mayor detalle el aprendizaje de la destreza.

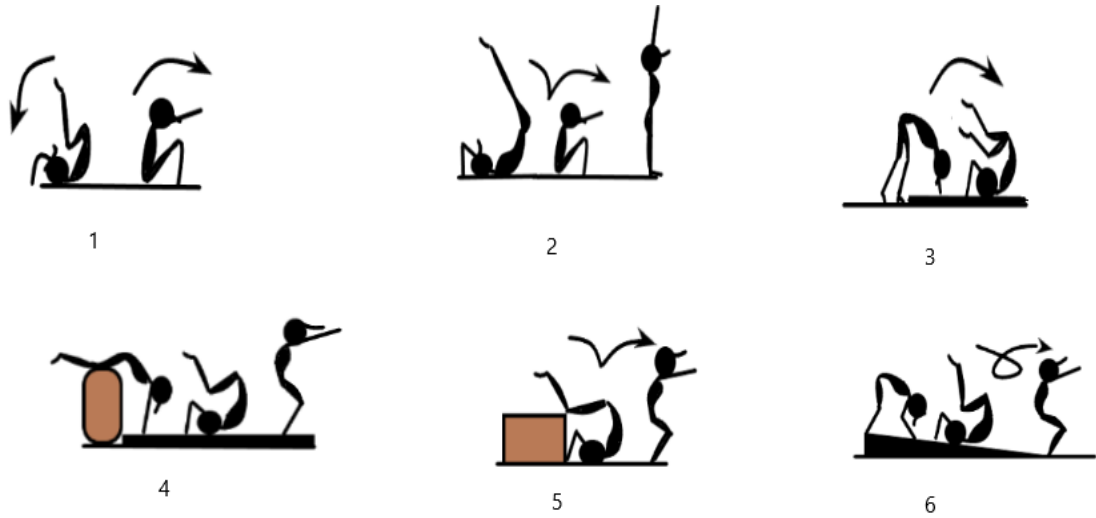


10.7 ETAPAS EN LA ORGANIZACIÓN DE UN CIRCUITO

Considerar los siguientes aspectos en la elaboración del circuito en las clases de gimnasia.



- a.- Explorar y descubrir, en esta etapa es necesario que el alumno pueda reconocer el material (colchonetas, cajones y otros materiales), el espacio (sensaciones temporo espacial) a fin de permitir las primeras acciones de aprendizaje de la destreza.
- b.- La estructuración de la clase permite al estudiante distinguir las diferentes sensaciones de las acciones motrices, por ejemplo, comprender las rodadas en diferentes niveles de dificultad, los desplazamientos y los saltos.
- c.- El alumno es el eje principal de la estructuración de la organización de un circuito.



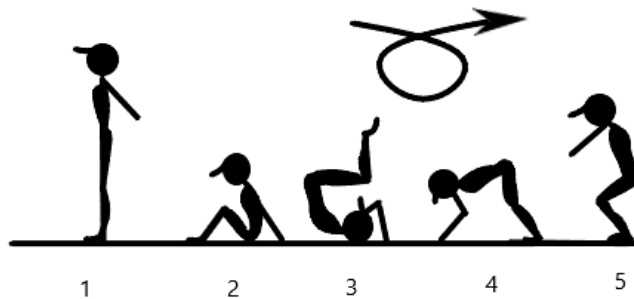
10.8 Preguntas de auto evaluación.

- 1.- ¿Cuál es la característica fundamental de la voltereta adelante?
- 2.- ¿Cómo describe usted esta destreza?
- 3.- ¿Señale tres formas que permitan facilitar el aprendizaje de la voltereta adelante?
- 4.- ¿Cuáles son los errores más comunes que presentan los alumnos y como usted los puede corregir?

11.- VOLTERETA ATRÁS

Es otra de las destrezas básicas que se desarrolla con fines educativo, y que se caracteriza por una rotación a ras de suelo en dirección horizontal hacia atrás, rodando sobre el dorso manteniendo las rodillas flexionadas juntas, para luego apoyar las mano e impulsar para llegar a la posición de pies.

Fases de la voltereta atrás



Normalmente esta destreza parte desde una posición de equilibrio a pies junto (fase 1), luego se produce un desequilibrio hacia atrás para llegar al suelo con el apoyo de manos y cadera (fase 2), en la rotación los brazos se llevan rápidamente flexionados pegados a las orejas, apoyando las manos en el suelo (fase 3) el mentón pegado al tórax continuando con el ovillo apoyando las vértebras desde la zona lumbar hasta la zona cervical (fase 3), posteriormente se realiza un empuje de brazos para llegar con las piernas juntas y elevar el tronco (fase 4), quedando en la posición de pies (fase 5). Este movimiento es conveniente que en sus primeras etapas de aprendizaje el centro de gravedad no se aleje mucho del suelo así favorecerá la rotación.

11.1 Fase de la voltereta atrás

1 Fase inicial de desequilibrio y preparación al ovillo



2 Fase apoyo de manos y rodillas al pecho



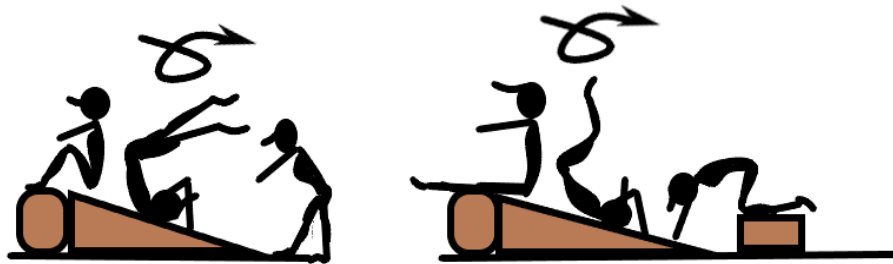
3 Fase de rotación y empuje a la posición de pie



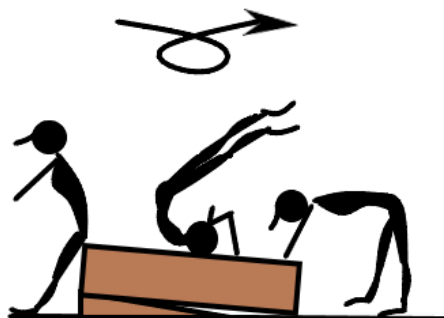
11.2 Metodología de la enseñanza

Existe una variedad de métodos que el profesor debe elegir para facilitar el movimiento y el aprendizaje, logrando que sea lo más fluido y dinámico posible, evitando que este se transforme en un movimiento de gran dificultad y traumático para el alumno. Normalmente se utilizan bastante los planos inclinados los cuales nos ayudan a realizar la rotación facilitando el movimiento, ya sea en cajones colchonetas o trampolines dependiendo del material que se disponga, generando el auto control de las posibilidades del recorrido.

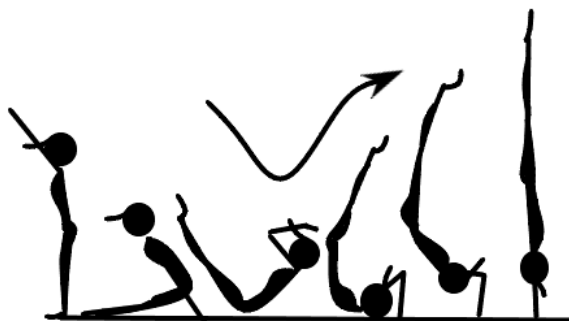
1.- Se pueden realizar en un plano inclinado donde la rotación se favorece, la inclusión de un material como el cajón u otro implemento que permita la rotación el alumno, y este pueda realizar un empuje con los brazos. La llegada puede ser modificada con piernas separadas, extendidas y/o de rodillas etc.



2.- La altura también resulta ser una buena alternativa para el desarrollo del movimiento, favoreciendo la llegada al suelo tomando la sensación de rotación.

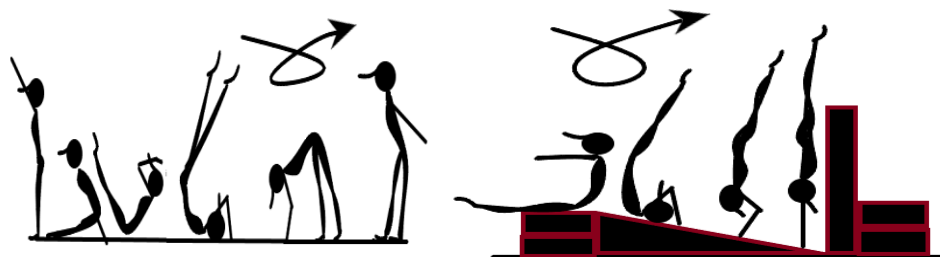


3.- La voltereta puede ser combinada con otros elementos como es la invertida, en la cual se requiere en primera instancia dominar la invertida y la voltereta atrás. Esta variación de movimiento puede resultar compleja para algunos alumnos, sin embargo, se pueden aplicar ayudas o asistencias a fin de facilitar la ejecución.



Ejemplos para lograr la voltereta atrás a invertida

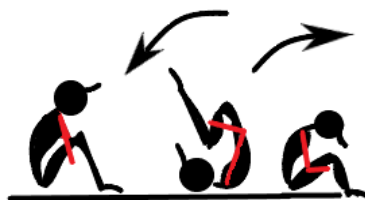
Los primeros pasos son elevar la cadera hacia la vertical llegando con las piernas extendidas al suelo, para luego ejecutarlo en plano inclinado permitiendo llegar a la invertida en la pared recubierta con alguna colchoneta. Es importante que el profesor o algunos compañeros puedan asistir de manera segura y eficaz.



11.3 Errores más frecuentes en la voltereta atrás y correcciones

1.- Desequilibrio con el cuerpo totalmente relajado,

Corrección: realizar acciones de sentarse y ejecutar vaivenes.



2.- Llevar la cabeza hacia atrás y no al pecho lo que impide la rotación del cuerpo

Corrección: pegar o sujetar el mentón con un objeto al pecho, repetir varias veces esta acción.



3.- No apoyar las manos en la rodada o apoyarlas a los costados

Corrección: Al sentarse llevar las manos en posición de portar una bandeja al costado de las orejas, repetir esta acción varias veces.



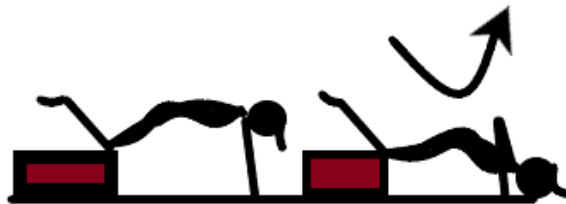
4.- No llevar las rodillas al pecho lo que impide que se realice el ovillo

Corrección: Ejecutar vaivenes en posición ovillado manteniendo las rodillas flexionadas y firme repetir varias veces este movimiento

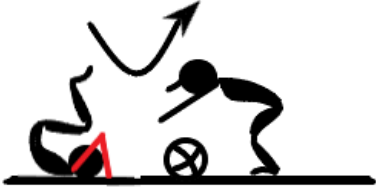


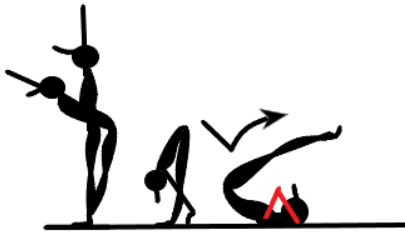
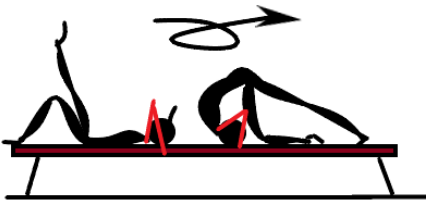
5.- No realizar el empuje con los brazos apoyando la cabeza con lo cual se termina apoyando las rodillas o bloqueando el movimiento hacia atrás

Corrección: Ejecutar acción de empuje de brazos en diferentes posiciones y situaciones, además aplicar planos inclinados.

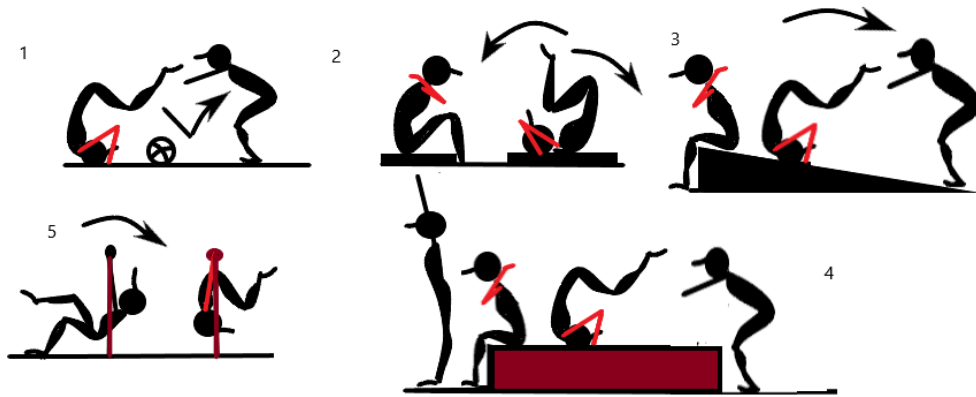


11.4 Resumen Descripción final de la voltereta atrás

GRÁFICAS	DESCRIPCIÓN
	Para abordar el movimiento en forma global en el suelo se utilizan planos inclinados (trampolín cubierto con alguna colchoneta)
	Unos de los errores más comunes en la ejecución de la voltereta cuando se realiza en forma global es el de lanzar la cabeza, el no apoyar las manos y separar las rodillas del pecho, lo cual no permite que se realice un ovillo, para favorecer la rotación
	Una vez que el movimiento esté adquirido se realiza en un plano horizontal buscando que se ejecute en forma global y dinámica
	Para perfeccionar la elevación de la cadera y asegurar que el niño realice un empuje, es muy bueno que se coloque algún obstáculo como se observa en la figura.

	Hay algunas variantes en la bajada al apoyo como es el de bajar con las piernas extendidas, pero se realiza una vez que el niño domine la primera etapa básica del ovillo. La llegada también puede ser modificada como lo demuestra la figura.
	Este ejercicio es una de las primeras etapas para realizar una combinación de voltereta atrás para pasar por invertida, en lo cual las piernas deben ir lo más extendidas posible para llegar a la vertical.
	Una vez que el niño domine el ovillo, se puede modificar la llegada, ya sea con piernas separadas y extendidas o de rodilla como indica la figura, se puede utilizar como elementos de enlace.
	Cuando la destreza es dominada motrizmente o se ha conseguido la consolidación se puede realizar en otros aparatos como en una viga, banca sueca o realizarla en altura.

11.5 Ejemplo de circuito pedagógicos



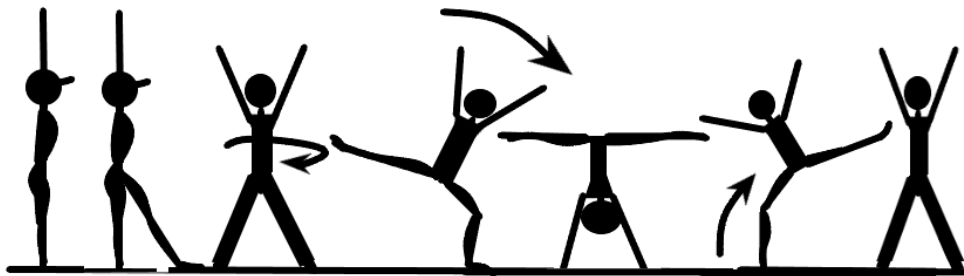
11.6 Preguntas de autoevaluación.

- 1.- ¿Cómo describe usted esta destreza?
- 2.- ¿Qué tipo de metodología utiliza usted para lograr un aprendizaje correcto?
- 3.- ¿Describa los errores más comunes y como usted los corrige?

12.- LA RUEDA LATERAL

12.1 Descripción

La rueda es una destreza en la cual se combinan cualidades físicas como la flexibilidad, la velocidad y algunas veces la fuerza de brazos y piernas. Se desplaza el cuerpo en forma lateral apoyando las manos alternadas y lineal, y las piernas separadas en la vertical para luego llegar a la posición de pie de manera lateral. La clave de esta destreza es lograr la máxima amplitud, el alumno deberá prestar atención a la posición de apoyo invertido con las piernas separadas.



Esta destreza puede realizarse despacio o con velocidad, también es un movimiento en sí mismo o bien un acelerador para incluir otro movimiento o destreza, de hecho, es un elemento muy versátil y puede ser enseñado de muchas formas. Se puede comenzar de lado o hacia el frente (hacia delante), el alumno puede terminar la destreza en el mismo sentido del movimiento o aplicar un cuarto de giro.

“La técnica más utilizada, es iniciar con una entrada hacia delante y de frente para terminar en un cuarto de giro”.



12.2 FASES DE LA RUEDA FRONTAL

1. El alumno comenzará con ambos pies juntos (posición inicial), luego se inclina hasta que esté en el límite del equilibrio para entonces lanzar una pierna hacia delante. Durante la posición inicial los brazos se colocan por encima de la cabeza y paralelos, los hombros están relajados y después se extenderán los brazos para que las manos bajen y tomen contacto con el suelo. Si el alumno se impulsa hacia delante con su pie izquierdo o derecho (apoyo), entonces justo antes de que la mano izquierda o derecha alcance el suelo, el hombro derecho o izquierdo girará en un ángulo de 90° ayudando a mantener una buena línea del cuerpo y no permitiendo a los brazos que se crucen por delante de la cara. La mano que comienza el movimiento se colocará a una distancia razonable de la primera pierna de apoyo que le seguirá, de forma que ésta se mantendrá directamente en el plano vertical previniendo que las piernas pasen por la horizontal provocando un desequilibrio o incluso la caída.



2. El alumno apoya sus manos paralelamente, el cuerpo permanece recto, con las piernas completamente extendidas y separadas, manteniendo el tronco en la vertical.



3. El alumno está a punto de apoyar la pierna en el suelo, las caderas deberán girar en 90° para que el cuerpo pueda terminar frente a la dirección en la que dio origen al movimiento. Los brazos permanecerán por encima de la cabeza y paralelo durante todo el movimiento, la cabeza se colocará en un plano neutral para ayudar a mantener en línea la espalda.



12.3 Errores más frecuentes para considerar por el profesor.

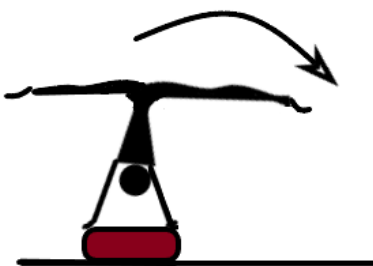
1.- Apoyo de manos fuera del eje y no en una línea, como también se apoyan muy cerca del pie de apoyo,

Corrección: Marcar en el suelo una línea dibujando la secuencia de manos y pies.
Poner círculos de colores donde el alumno pueda apoyar las manos y pies



2.- Lanzar las piernas dobladas y no pasar por la línea vertical,

Corrección: Practicar en forma analítica el lanzamiento de piernas extendida en diferentes situaciones como pasar de un lado hacia el otro en un cajón o banca
Para elevar las piernas se usa la pared en donde el alumno ejecuta el movimiento y al mismo tiempo logra sentir que sus piernas pasan por la vertical.



3.- Falta de separación de las piernas cuando están en la vertical,

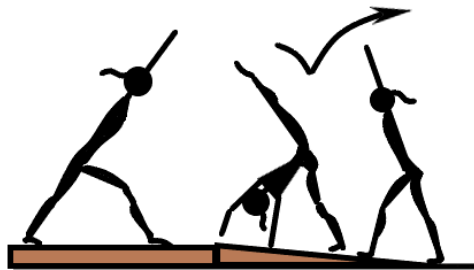
Corrección: Los ejercicios de flexibilidad del tren inferior (piernas separadas) permiten que el alumno pueda ampliar la abertura de sus piernas

Marcar en la pared la posición invertida manteniendo las piernas separadas



4.-Desequilibrio del cuerpo en la ejecución de la destreza, por apoyo descoordinado de manos e impulso leve de piernas.

Corrección: Utilización de planos inclinados para facilitar la ejecución del movimiento

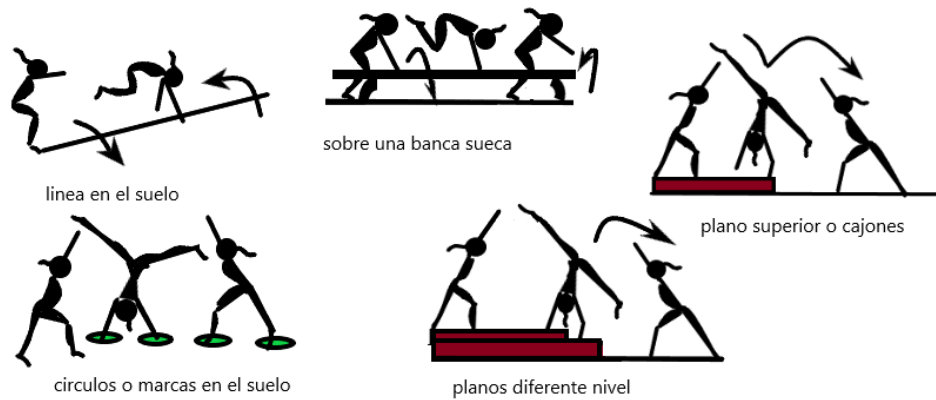


12.4 Puntos claves a considerar:

- El movimiento se debe realizar en un plano vertical.
- Buena alineación de los hombros, mostrando una posición neutral de la cabeza.
- Buena separación de piernas en apoyo invertido.
- Hay que considerar que el apoyo es alternado, es decir mano - mano - pie - pie.

12.5 Preparación específica para considerar en el aprendizaje de la Rueda.

- a. Si se puede mantener un buen apoyo invertido entonces no es tan necesario asistir al alumno ni tampoco será necesario desarrollar demasiada fuerza, sin embargo, hará falta una buena flexibilidad.
- b. La mejor manera de preparar esta posición es deslizar el cuerpo hacia abajo entre dos barras bajas, manteniendo el cuerpo recto y permitiendo a la gravedad que realice su acción.
- c. Manteniendo esta posición durante 20- 30 segundos se ayudará a la extensión de los músculos alrededor de las caderas y muchas repeticiones permitirán al alumno aprender la posición.
- d. Lo importante es lograr que el alumno pueda realizar esta destreza de forma segura y motivadora.



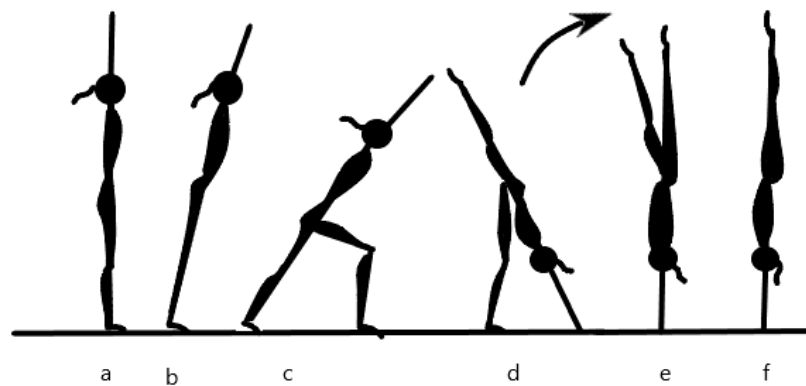
12.6 Preguntas de auto evaluación.

- 1.- Cuales son las fases técnicas de la rueda lateral.
- 2.- Como usted corrige el apoyo simultáneo de las manos en la rueda.
- 3.- Qué actividades puede realizar para enseñar la rueda y que se logre el objetivo de aprendizaje.

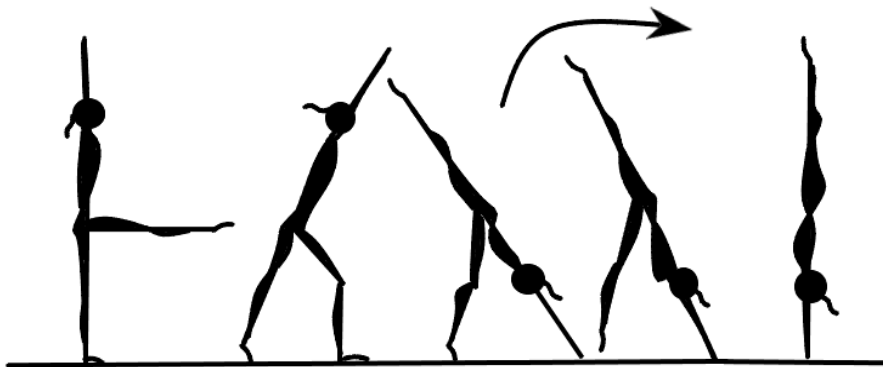
13.- LA POSICIÓN INVERTIDA

El alumno al iniciar el movimiento debe comenzar en una posición de equilibrio recta manteniendo el cuerpo lo más extendido posible, sintiendo que sus piernas estén rectas y juntas, los brazos deben estar extendidos por sobre la cabeza que estará en una posición natural (a)

A partir de esta posición, el alumno debe inclinarse levemente hacia delante hasta evitar la caída (b) entonces se debe desplazar una pierna hacia delante (c) con el pecho casi tocando la pierna de apoyo en una posición alineada entre brazos, tronco y pierna. (d). La pierna de empuje debe proyectarse hacia la vertical, permitiendo que el cuerpo se alinee a partir del apoyo de las manos, tronco y piernas a fin de mantener un equilibrio (f).



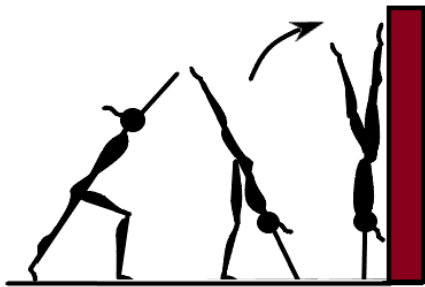
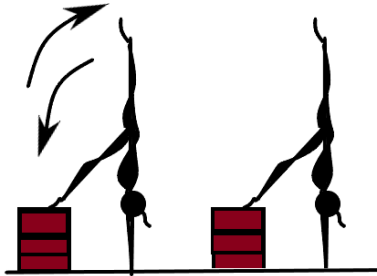
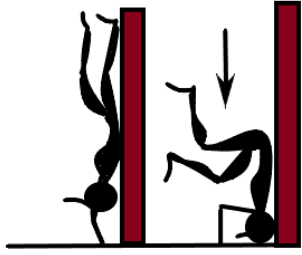
La acción de las manos es, ejercer presión sobre el piso con el fin de mantener el equilibrio en la vertical para completar la posición invertida de forma correcta, la cabeza debe permanecer en una posición natural, es decir entre los hombros.



13.1 Fases de la invertida

- 1 - Posición de equilibrio de pies brazos extendido sobre los hombros y alineados.
- 2.- Desequilibrio hacia delante adelantando una pierna acercando el pecho a las rodillas.
- 3.- Formando una línea recta desde las manos y la pierna de apoyo, apoyar las manos en forma paralela alineada con los hombros
- 4.- Elevación de la pierna de impulso para llegar a la vertical manteniendo una linealidad del cuerpo.
- 5.- Bajada(retorno) de la pierna de apoyo para retomar el equilibrio de pies y llegar a la posición final. (Igual posición de partida).

13.2 Resumen Descripción final de la Posición Invertida

GRÁFICA	DESCRIPCIÓN
	1. Los pies apoyados en la pared es una forma de conseguir llegar en forma segura a la vertical. De cara a la pared apoyar las manos alejadas hacia delante, a unos 30 cm. aprox. de la pared y lanzar, alternadamente, los pies contra la pared, sin doblar los brazos ni la cabeza. Despegar la espalda y la cabeza, empujando con los brazos extendidos.
	2. Utilizar un cajón como apoyo, podemos realizar el trabajo de equilibrio en invertida, es una forma analítica de realizar las fase de esta destreza.
	3 Los errores más comunes que nos podemos encontrar en esta situación son, que el cuerpo cuando está en la vertical está muy relajado sin contracción muscular, en donde no hay un control del cuerpo suficiente para mantenerse erguido, y eso

	permitiría que los brazos se doblen cayendo de cabeza al suelo.
	4.- En el momento de tomar impulso para llegar a la vertical el cuerpo debe ser controlado desde la primera fase en donde estamos en la posición de pies, para luego bajar en bloque y en línea. los errores comunes son la falta de control, piernas separadas, cabeza fuera de la línea de los hombros y espalda híper extendida.

13.3 Puntos clave

- buena alineación del cuerpo.
- Tensión en la parte baja frontal y dorsal del tronco.
- Las correcciones en el equilibrio se realizarán ejerciendo presión sobre los dedos
- En la vertical mantener piernas juntas

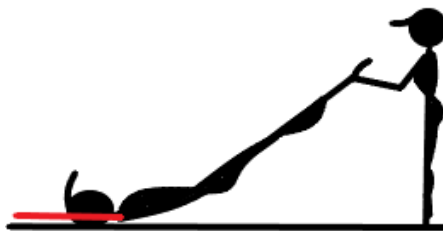
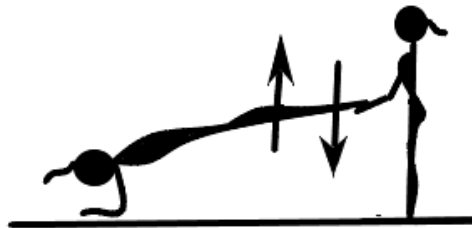
13.4 Errores más comunes para considerar por el profesor.

1.- Falta de tonicidad del cuerpo (brazos tronco piernas y glúteos),

Corrección: Trabajo isométrico en un plano horizontal (de espalda en el suelo) lograr que el alumno tome la posición contraída.

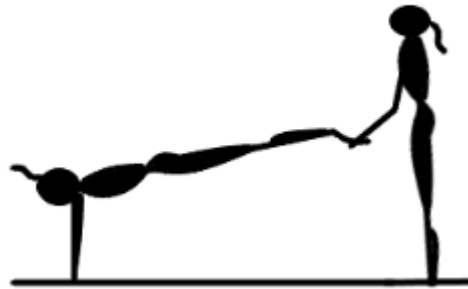


Trabajo en parejas, donde un alumno le levante los pies a su compañero, y este debe mantener su cuerpo en contracción (piernas juntas, glúteos contraídos y mentón al pecho)

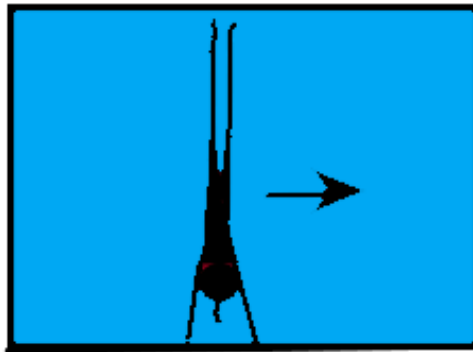


2.- No presionar el suelo con los dedos para mantener el equilibrio y empujar el suelo,

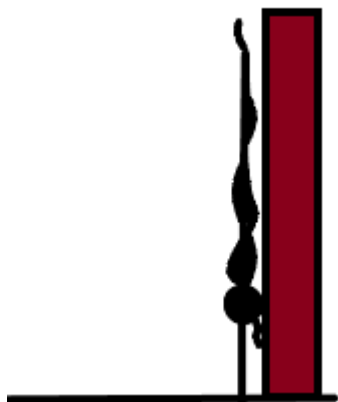
Corrección: Con la ayuda de un compañero efectuar el juego de la carretilla para lograr que el alumno sienta la presión de sus manos contra el piso, de esta forma le será más fácil controlar con sus manos la posición de equilibrio en invertida.



Caminar en posición invertida en la pared permite sentir la presión de sus manos en el piso

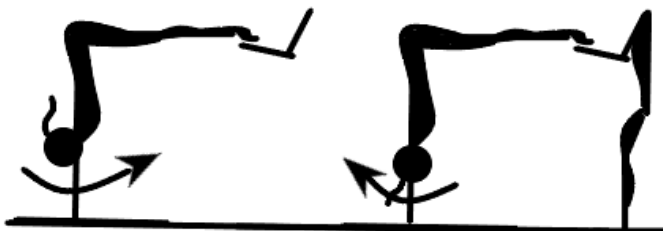


En posición invertida en la pared despegarse levemente de ella y presionar las manos en el piso para mantenerse en equilibrio.

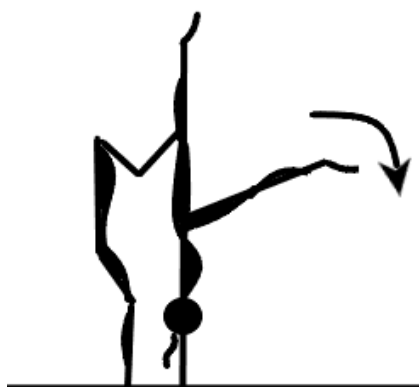


3.- La cabeza no está en línea con el resto del cuerpo.

Corrección: Con ayuda del compañero en posición de carretilla mantener el ángulo recto entre el tronco y piernas, hacer un movimiento de vaivén con la cabeza.

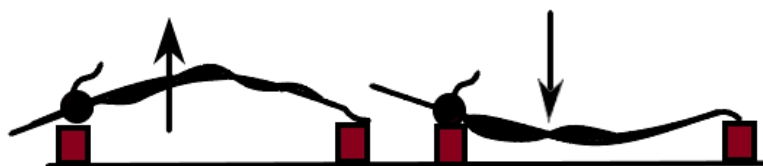


4.- Bajar en forma brusca o con los pies al mismo tiempo.

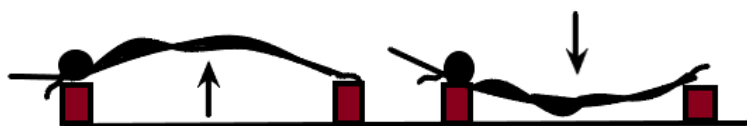


13.5 Preparación específica en el aprendizaje de la invertida.

1 El alumno se ubicará en una plataforma de colchonetas de 30 cm. Apoyando solo los pies y lo hombros. El tronco del alumno se moverá despacio desde un arco ligero hasta una curva. Este ejercicio debe realizarse de espalda y boca arriba.



A posición abdominal



B posición dorsal

Si el ejercicio es demasiado difícil para el alumno deberá realizarse en el suelo considerando las mismas posiciones ya descritas.

13.6 Circuito pedagógico de aprendizaje

Estación 1 postura en el suelo ventral y dorsal

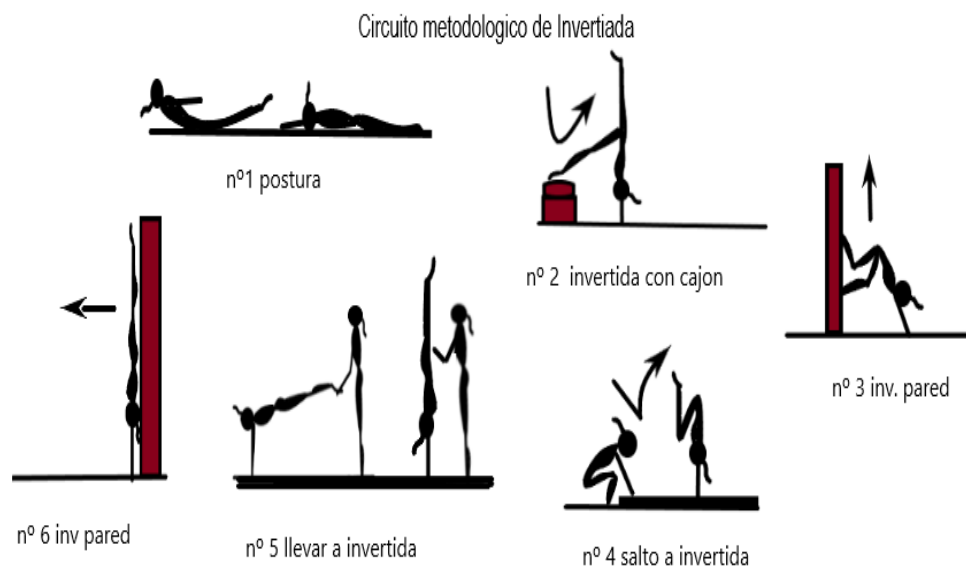
Estación 2 apoyando los pies en un cuerpo de cajón y elevar cadera hasta llegar a un ángulo recto entre piernas y tronco

Estación 3 trepar la pared hasta a la vertical

Estación 4 en posición encucilla elevar la cadera con un pequeño impulso de piernas hasta llegar a la vertical

Estación 5 con la ayuda de un compañero en posición ventral elevar las piernas hasta la vertical.

Estación 6 en una pared realizar la ½ media invertida, mantener una pierna extendida en la vertical y la otra en ángulo



13.7 Preguntas de autoevaluación.

- 1.- Cuales son las fases técnicas de la posición invertida.
- 2.- Que metodología utilizaría usted para corregir la posición del cuerpo curvado en la posición invertida.
- 3.- Qué sucede cuando la alumna o alumno apoya las manos y los hombros se desplazan.
- 4.- Qué metodología utilizaría para enseñar la invertida de forma correcta.

14.- DESTREZAS DE MAYOR DIFICULTAD

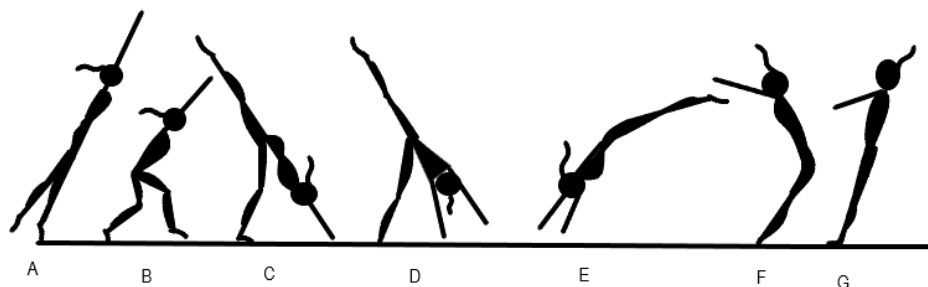
A continuación, se proponen una serie de destrezas de mayor dificultad que representan un nivel superior de aprendizaje de la gimnasia en suelo. El análisis metodológico se orienta a entregar herramientas de fácil ejecución. Estas destrezas tienen un importante elemento que se han desarrollado en las destrezas anteriores siendo parte de lo que se conoce como “familia de ejercicios”.

14. RONDAT

La práctica de esta destreza depende en gran medida de una buena ejecución de la “Rueda”, si el alumno logra dominar esta destreza de base que es la rueda tiene un gran porcentaje de la técnica del Rondat.

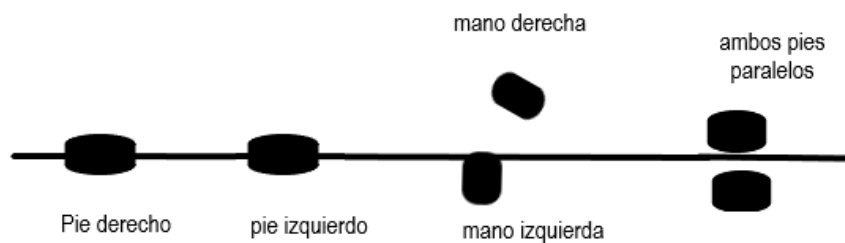
El objetivo del Rondat es mantener la velocidad mientras se gira en 180°. En los últimos años la superficie del suelo ha disminuido el rozamiento mediante la introducción de los nuevos materiales, por lo que se hace necesario adaptar las técnicas a esta nueva condición.

El impulso de brazos debe permitir extender la pared abdominal para bajar a gran velocidad al punto de apoyo permitiendo realizar un $\frac{1}{4}$ giro, las piernas pasando por la vertical juntas y a gran velocidad provocando un impulso de piernas que permite elevar rápidamente el tronco (como efecto de látigo).



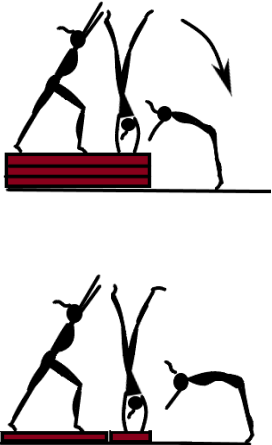
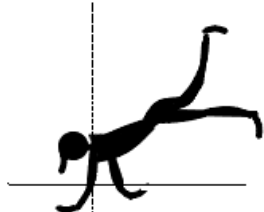
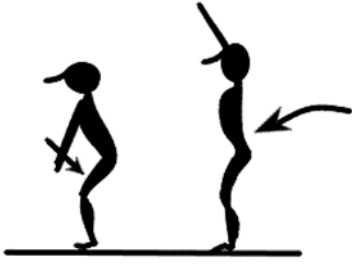
La secuencia de movimiento es lineal en donde el apoyo de pies debe ser en una línea y el apoyo de las manos será casi simultánea lo que permite provocar la rotación del cuerpo llegando a una posición a pies junto.

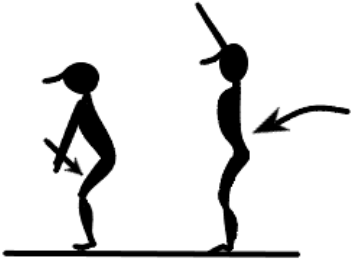
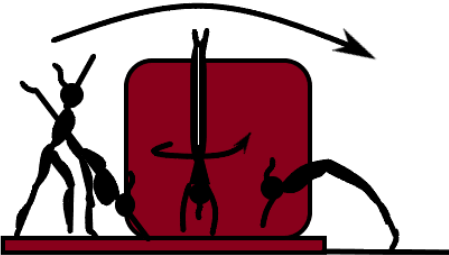
Ejemplo de apoyo



14.1 Resumen descripción del Rondat

GRÁFICA	DESCRIPCIÓN
	La técnica del rondat es pasar por la vertical lo más rápido posible realizando 180° de giro para aprovechar la velocidad del ejercicio y enlazarlo con otro ejercicio de mayor dificultad, como son el flic-flac o los mortales con sus variantes
	La fase de vuelo en la que el gimnasta realiza un empuje o efecto de latigazo, despegándose del suelo a una gran velocidad es importante que mantenga contraído la musculatura de las piernas abdomen, tórax y glúteos.
	Las piernas se deben juntar lo más rápido posible y antes de llegar a la vertical para producir el efecto de latigazo y el empuje
	Para favorecer el aprendizaje del rondat es muy eficiente el trabajo en planos superiores como se indica en la figura, en donde el gimnasta realiza el rondat marcando todas las

	fases que se requieren, además se puede visualizar y realizar una corrección en forma más precisa. La variación en los planos va mejorando la ejecución.
	Unos de los errores más comunes son el apoyo de las manos en forma abierta, como también el de no elevar y juntar las piernas en la vertical, con los hombros totalmente adelantados pasando las piernas en forma lateral
	El encadenamiento de errores que se cometen en la primera fase lleva que en la segunda se es imposible ejecutar el movimiento adecuado de empuje y tener una fase aérea para llegar a la posición de pie.
	Cuando se realiza el rondat es importante que los brazos suban en bloque con el tronco al lado de las orejas, el cuerpo totalmente extendido y no como lo demuestra la figura en donde los brazos bajan y la cadera se proyecta hacia

	delante en donde va a impedir que se realice otro ejercicio de combinación.
	Para corregir estos errores se emplean colchonetas combinándolos con los planos inclinados, hay que tener mucho cuidado con el nivel de los niños y las horas de prácticas a la que están sometidos.

14.2 Puntos claves

- Dirigir la pierna fuertemente hacia las manos
- Ángulos de los hombros completamente abiertos cuando las manos entren en contacto con el suelo
- Las piernas deben pasar por la vertical
- Posición final en equilibrio con los hombros bien situados detrás de los pies

14.3 Errores más comunes

1.- falta de amplitud del impulso previo

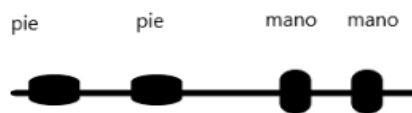
Corrección: Ejecutando ante salto desde un cajón



Ejecutar una secuencia de dos ruedas en velocidad

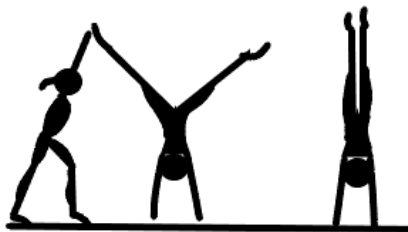
2.- apoyo lateral de las manos

Corrección: dibujar la secuencia de apoyo en el suelo



3.- las piernas no pasa por la vertical en el momento del $\frac{1}{4}$ de giro

Corrección: Rueda juntando piernas en la vertical

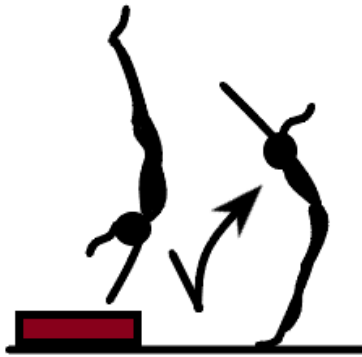


4.- las piernas están separadas y dobladas

Corrección: idéntico a la 3

5.- No hay contracción muscular después del courbet

Corrección: en diferentes alturas ejecutar impulso de piernas juntas



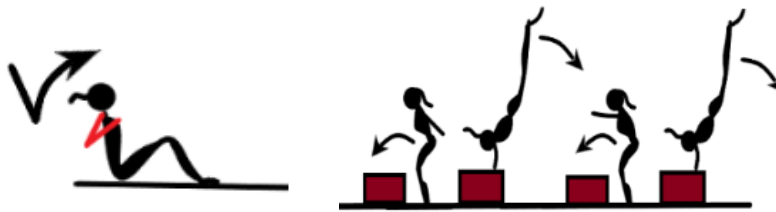
14.4 Circuito de aprendizaje

Estación 1 abdominales piernas extendidas permiten que el alumno pueda desarrollar la contracción rápida de la pared abdominal.

Estación 2.- golpe de piernas sobre una altura.

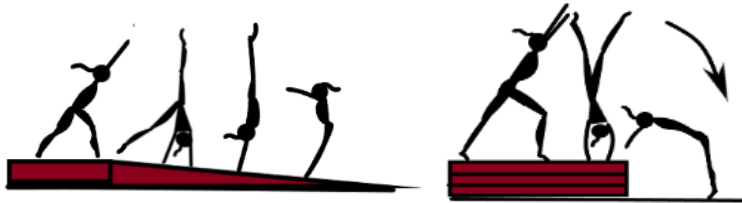
Estación 3.- En un plano inclinado realizar rueda a pies juntos desarrollando velocidad en el movimiento.

Estación 4.- En una superficie elevada realizar el rondat para lograr la recepción en extensión del tronco



Estación 1

Estación 2



Estación 3

Estación 4

14.5 Preguntas de autoevaluación.

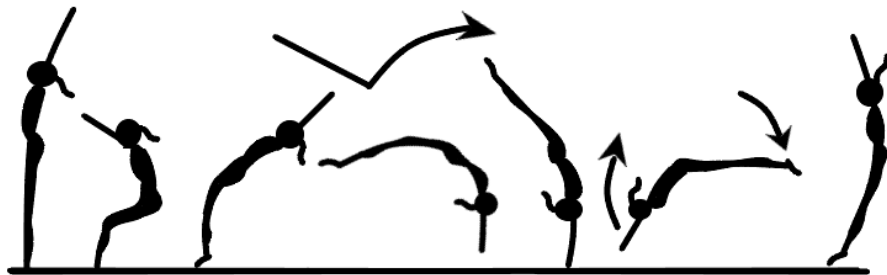
- 1.- Cual es la diferencia entre la Rueda y el Rondat, señale los puntos clave.
- 2.- Identifique los errores más frecuentes cometidos por los alumnos, señale porque se producen estos errores y como los puede corregir.
- 3.- Cuando se habla de familia de ejercicios qué relación tiene el Rondatt con las otras destrezas.

15. FLIC - FLAC

El Flic - Flac es una destreza de mayor dificultad que requiere por parte de los alumnos una preparación previa, sin embargo, se pueden encontrar alumnos que de manera natural pueden ejecutar este movimiento. La dificultad que se presenta primeramente es dominar la pérdida del equilibrio y seguidamente ir hacia atrás a buscar el apoyo de manos.

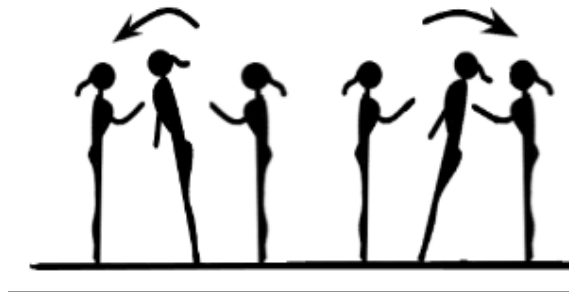
15.1 Descripción.

Partiendo de la posición inicial de pie, con los brazos extendidos por encima de los hombros y de espalda al sitio de ejecución, realizar flexión de rodillas y tronco en este momento se pierde el equilibrio hacia atrás, seguidamente se produce un salto con arqueado dorsal, producto de la extensión fuerte de las piernas, caderas, hombros y cabeza. Luego este salto se apoyan las manos, el cuerpo permanece aún con el arqueado dorsal, extendiendo bien los hombros, proyectando la pelvis y la mirada entre las manos, mientras las piernas se encuentran unidas y extendidas por encima de la horizontal; seguidamente se realiza un movimiento de courbet, bajando así las piernas, al tiempo que se produce un rechazo de hombros que permite subir rápidamente el tronco. (ver dibujo)

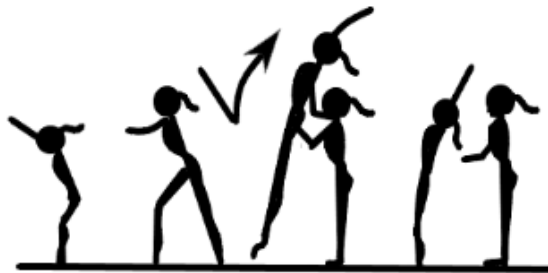


15.2 Progresiones

1.- Realizar movimientos de pérdida de equilibrio, hacia atrás y hacia delante, desde la posición de pie y ubicado entre dos compañeros, uno lo sostiene y empuja por la espalda y el otro por el pecho.



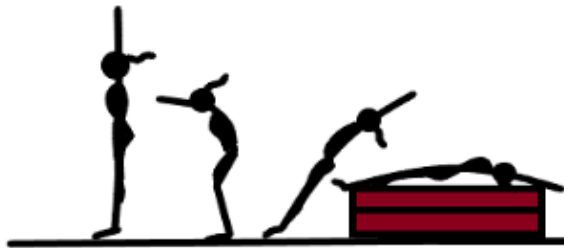
2.- Realizar saltos con arqueado dorsal, desde la posición de pie y de espalda a un compañero, que lo sostendrá por la espalda, hasta finalizar en posición de pie.



3.- Realizar saltos con arqueado dorsal, desde la posición de pie y de espalda a un compañero, el cual lo mantendrá sobre su hombro, hasta ubicarlo en la posición de pie.



4.- Realizar saltos con arqueo dorsal, desde la posición de pie y de espalda a un grupo de colchonetas de amortiguación, con altura a nivel de los glúteos, donde deberán caer en la posición decúbito dorsal.



5.- Realizar saltos con arqueo dorsal, partiendo de la posición de pie, desde una superficie alta a otra baja hasta la posición de parada de mano arqueada y pasajera, para luego finalizar en la posición decúbito ventral. Utilizar doble ayuda.



6.- Realizar flic- flac, desde una superficie alta a una baja. Con ayuda

7.- Realizar flic-flac, desde un trampolín con y sin ayuda.

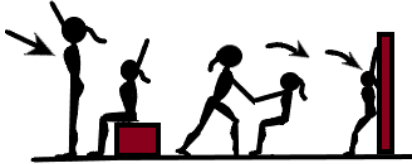
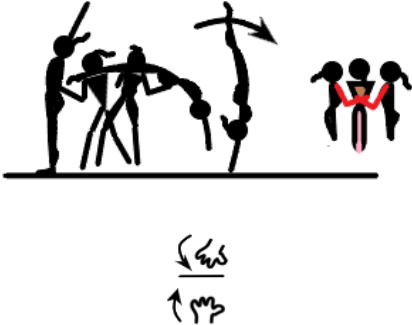


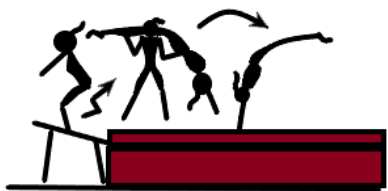
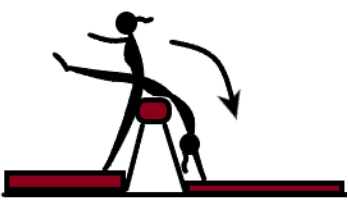
15.3 Puntos clave:

- rotación rápida sobre las manos
- ángulo de hombros y cadera abiertos mientras las manos toman contacto con el suelo.
- los hombros rotan desde el suelo tan rápido como los pies rotan hacia el suelo.

15.4 Resumen Descripción final de la voltereta atrás

Gráfica	Descripción
	Cuando se enseña el flic flac el alumno estará temeroso, por lo tanto, se ha de tener cuidado en desarrollar el suficiente conocimiento espacial y cinestésico como para aliviar algo la ansiedad: ejercicios como lo indica la figura son pasos preliminares para lograr una suficiente confianza y dirigir al alumno de saltar hacia atrás.

	
	La acción de ir a sentarse es primordial en el aprendizaje del flic flac, en la cual tenemos que fijarnos en que las rodillas no se desplacen hacia adelante o pasen por delante del punto de apoyo de los pies. La ayuda es muy importante para brindar confianza.
	La ayuda se realiza, acompañando todo el movimiento, desde la posición de pies hasta cuando el alumno toque las manos en el suelo. Puede ser asistido por el profesor quien le dará mayor seguridad al alumno
	La acción de empujar es fundamental, en la cual el alumno deberá practicar con diferentes ejercicios, tales como se muestra en la figura, permitiendo realizar también un fortalecimiento del tren superior.
	La acción preliminar antes de hacer el flic flac es el rondat, lo cual deberá estar correctamente dominado. El efecto de látigo

	(courbet) es importante antes y después de realizar el flic flac.
	El uso de planos inclinados, trampolines nos permiten favorecer y facilitar el movimiento hacia atrás, esto nos permite dar mayor impulso y velocidad en la ejecución del ejercicio.
	El uso de un caballete, cilindros, balones de pilates o cajones ayudan a realizar el aprendizaje del movimiento sin la asistencia del profesor, permitiendo al alumno la autonomía en la ejecución.

15.5 Errores más frecuentes:

Los errores que con más frecuencia se ejecutan son:

1.- Las rodillas se adelantan, o están por delante del apoyo, no hay pérdida del equilibrio



Corrección: El alumno deberá sentarse en un cajón, con el fin de internalizar la pérdida del equilibrio



2.- Saltar hacia la vertical sin desplazamiento, lo que hace que el alumno caiga en el mismo lugar.

Corrección: Ejecutar saltos hacia atrás a caer de espalda al colchonetín

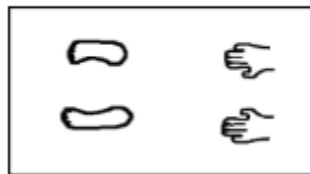


3.- El apoyo de las manos abierto lo que hace que los hombros se desplacen hacia adelante lo cual el alumno caerá de cabeza



Corrección: Marcar en el piso la secuencia de apoyos de las manos esto permite al alumno visualizar los apoyos

Ejecutar el apoyo con los dedos hacia el interior del eje de ejecución



4.- Lanzar la cabeza antes que el impulso de brazos provocando la hiperextensión de la cadera.

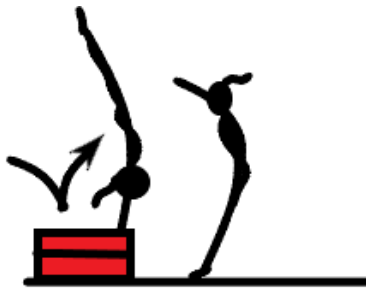
Corrección: Con la asistencia del profesor o algún implemento que permita al alumno a mantener la cabeza en una posición natural ejemplo en un cilindro ejecutar el movimiento global



5.- Acelerar las piernas en la ejecución, se anula el movimiento de courbet, no permite un segundo flic-flac.

Corrección: Ejecuta courbet desde un cajón

- Desde un cilindro ejecutar el flic flac acelerando las piernas



15.6 Circuito Pedagógico

Estación nº1 Sentarse en posición correcta con brazos al frente, manteniendo el ángulo recto entre piernas y tronco.

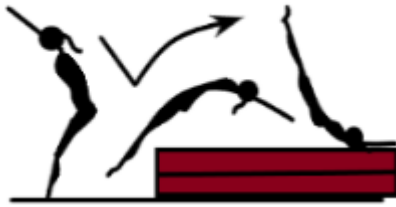
Estación nº2 saltar hacia atrás en un colchonetín logrando el mayor desplazamiento lo que permite mejorar el impulso de piernas

Estación nº3 en un cajón, cilindro, o balón apoyar dorso para desplazarse hacia atrás al apoyo de manos

Estación nº4 desde un cajón realizar el courbet para sentir el impulso y velocidad de las piernas.



Estación 1



Estación 2



Estación 3



Estación 4

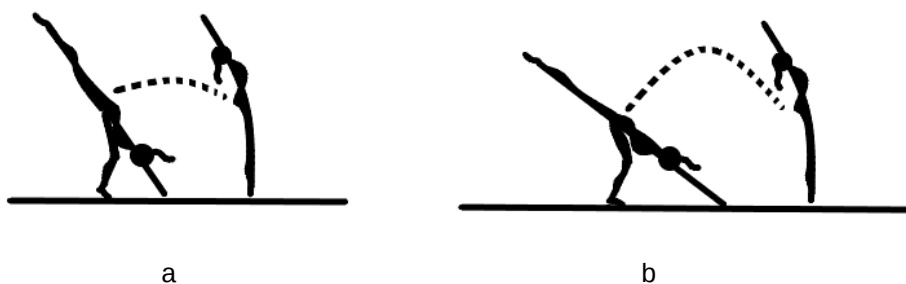
15.7 Preguntas de autoevaluación.

- 1.- Cual es la fase técnica del aprendizaje del flicflac.
- 2.- Cuales son los errores comunes que puede realizar un alumno y como se corrige este error.
- 3.- Qué materiales utilizaría para lograr un aprendizaje correcto, confiado y seguro.
- 4.- Qué medidas de seguridad debe tomar en la práctica de esta destreza.
- 5.- ¿Describa usted esta destreza?
- 6.- ¿Cuáles son las fases del Flic-Flac?
- 7.- ¿Qué metodología utilizaría usted para enseñar el Flic-Flac?
- 8.- ¿Cuáles son los errores más comunes y como los corrige?
- 9.- ¿Cuáles son los puntos clave a considerar por el profesor en la enseñanza de esta destreza?
- 10.- ¿Qué efecto produce la fuerza resultante sobre el cuerpo cuando el alumno aterriza sobre sus manos?

16. VUELTAS SOBRE MANOS (handvault)

La vuelta sobre las manos hacia adelante es un movimiento que puede utilizarse ya sea como un elemento aislado o bien de enlace para para otra destreza. Las técnicas para las dos versiones son muy similares, la mayor diferencia está en el ángulo en que el cuerpo debe encontrar el suelo.

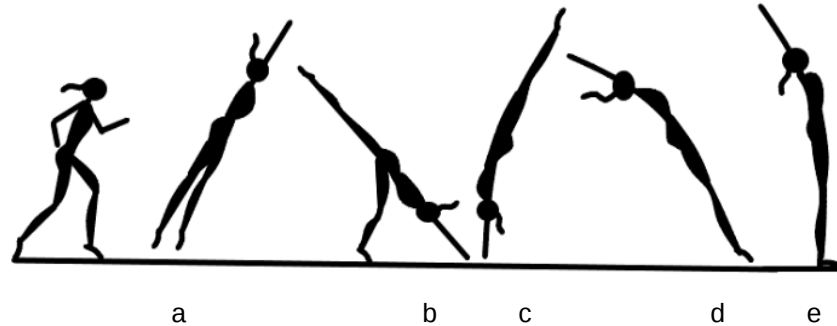
La figura (a) muestra una rápida rotación, pero una pequeña parábola de vuelo, en tanto la figura (b) muestra una entrada con gran altura, pero poca rotación.



Para iniciar el movimiento es de gran ayuda adquirir velocidad mediante un impulso hacia delante de tres a cuatro pasos de carrera antes del paso de lanzamiento, esto permite generar velocidad al impulso inicial. El cuerpo debe inclinarse hacia adelante en un ángulo de 45° con los brazos por encima de la cabeza y sin ángulo en los hombros. (a) esto se conoce como el impulso takeoff.

La bajada al apoyo de manos debe bloquear los hombros a fin de que se produzca un rechazo en el suelo para provocar una fase de vuelo (b-c). Esta rotación se produce al mismo tiempo por el impulso de la pierna de empuje. En esta fase el cuerpo se alinea con piernas juntas provocando la posición arqueada de este (d-e).

Cuando el alumno tome de nuevo contacto con el suelo deberá hacerlo en posición arqueada casi rozando la vertical (e).



16.1 Puntos clave

- Fuerte impulso de la pierna de péndulo.
- Fuerte repulsión de manos y muñecas
- Control y dominio de la posición invertida
- Buena alineación de los hombros.
- Buena flexibilidad de hombros
- Fuerte repulsión de hombros que permite despegue del suelo

16.2 Errores más frecuentes

1.- Débil impulso antes del apoyo de manos

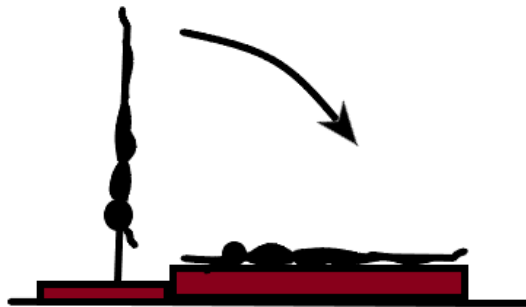
Corrección: Desde un trampolín saltar hacia adelante

Usar planos inclinados para permitir la sensación de velocidad



2.- Apoyo de manos con los hombros adelantados

Corrección: Realizar invertida y caer de espalda en un colchonetín manteniendo el cuerpo contraído.



3.- Apoyo de manos muy cerca del primer pie de apoyo

Corrección: Marcar en el suelo la posición de manos y pies para que el alumno pueda observar distancia correcta

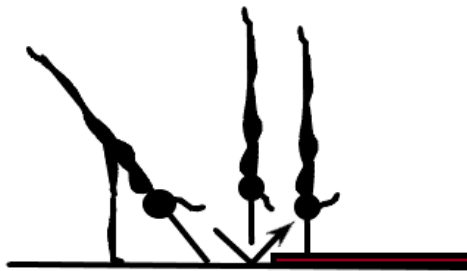
Idéntico al anterior, pero ejecutar el ejercicio en la pared.



4.- Lanzamiento de pierna flexada lo que provoca un acortamiento de la rotación sin provocar la fase de vuelo

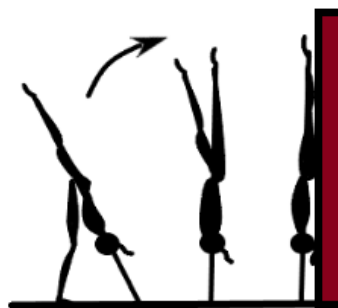
Corrección: Realizar ejercicios de repulsión de hombros, ya sea en posición invertida o como elemento aislado

Realizar invertida y caer de espalda en un colchonetín con empuje de manos y hombros provocando el despegue del suelo



5- La cabeza levantada provoca una curvatura exagerada de la columna que impide una fase aérea correcta

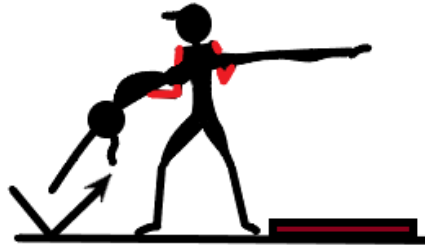
Corrección: Realizar la invertida contra la pared manteniendo de la cabeza en posición correcta, alineada entre los brazos.



6.- Mentón pegado al pecho provoca que la columna se ovillo impidiendo pasar por la invertida impidiendo pasar por la fase aérea

Corrección: Realizar la invertida contra la pared manteniendo de la cabeza en posición correcta, alineada entre los brazos

Con asistencia, ejecutar el movimiento de forma global permitiendo corregir el movimiento en todo su recorrido.



7.- Falta de contracción y relajación en la fase de vuelo lo que provocará un aterrizaje defectuoso

Corrección: En el suelo ejecutar trabajo de fijaciones en posición facial y dorsal (control isométrico)



16.3 Circuito

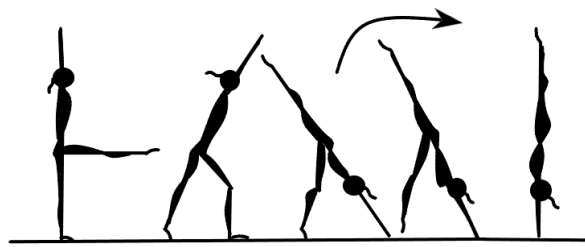
Estación nº1 Invertidas en el suelo

Estación nº2 Invertidas a caer en bloque a un colchonetín

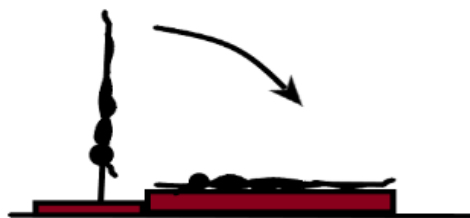
Estación nº3 Realizar repulsión desde invertida sobre un trampolín a caer a un colchonetín

Estación nº4 Utilizando un balón de pílata ejecutar el movimiento de forma global

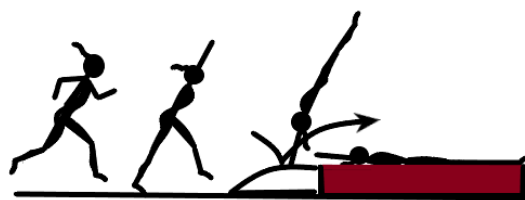
Estación nº5 Desde una superficie elevada realizar la vuelta sobre las manos con la asistencia de unos compañeros



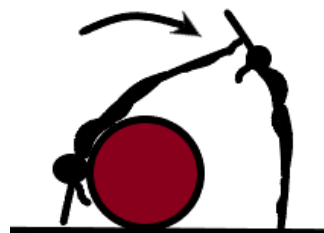
Estación nº 1



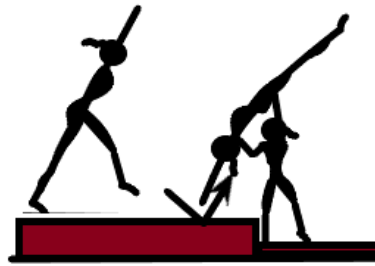
Estación nº2



Estación nº 3



Estación nº 4



Estación nº 5

16.4 Pauta de autoevaluación.

- 1.- Qué relación tiene la Vuelta sobre las Manos con la Posición Invertida.
- 3.- Cuales son los puntos clave en la ejecución de la Vuelta sobre las Manos
- 4.- Qué errores son similares en la ejecución de la posición invertida.
- 5.- Como se corrigen los errores del golpe de hombros y bajo impulso de piernas.
- 6.- ¿Describa técnicamente la Vuelta sobre Manos?
- 7.- ¿Cuál es la fase más importante de esta destreza?
- 8.- ¿Cuáles son los errores más comunes y como los corrige?
- 9.- ¿Qué metodología utilizaría usted para facilitar el aprendizaje de esta destreza?

17.- MATERIALES PARA LA ENSEÑANZA DE GIMNASIA.

1.- Colchoneta.



2.- Planos inclinados:



3.- Colchonetones:



4.- Bancas Suecas:



18.- Referencias Bibliográficas

- Bourgeois, M., (1999) Didáctica de la Gimnasia, PUF, Biblioteca Nueva, Madrid.
- Cornejo, M., (1986) Manual de Gimnasia Artística, Texto de Apoyo Universidad de Concepción.
- Leguet, J. (1985) Actions motrices en gymnastique sportive. Editions Vigot
- Raebel G., (1985) La gimnasia deportiva femenina, Editorial Vigot, Paris
- Smith, T., (1984) Biomecánica y Gimnasia Deporte y Entrenamiento, Editorial Paidotribo, Barcelona
- Still, C., (1993) Manual de Gimnasia Artística Femenina, Deporte y Entrenamiento, Editorial Paidotribo Barcelona
- Ukran, M. L. (1986) Metodología del entrenamiento de los gimnastas, Editorial Acribia, Zaragoza
- A.T. Brikina ,(1978) Gimnasia Editorial Acribia Zaragoza (España)