

INSTRUMENTO DE VALORACIÓN DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS ACROBÁTICAS: UNA EXPERIENCIA EN SECUNDARIA

M^a Carmen Mayolas Pi
Universidad de Zaragoza

Resumen

Proponemos realizar una unidad didáctica de gimnasia artística en la que la evaluación de procedimientos se realiza con un examen práctico, en el cual, hay una nota de partida según la dificultad de los elementos escogidos, y se descuenta de ella los errores de ejecución y de ayudas necesitadas; llamaremos a esta prueba enlace gimnástico. En este enlace el alumno debe realizar siete elementos gimnásticos cada uno con una nota de partida entre 0,75 y 2p según una escala de valores. De esa nota de partida el profesor descontará los errores cometidos en cada uno de ellos y las ayudas que ha tenido para realizarlos.

Palabras clave

Gimnasia artística, evaluación, acrobacias, educación física, prueba gimnástica.

Abstract

We propose to make a teaching gymnastics unit in which the evaluation is made a practical examination combining the starting note according to the difficulty selected elements with the execution of each; will call this test gymnastic link. The student must make seven elements of gymnastics each with a starting note between 0, 75 and 2p as on a scale of values. In this starting note the professor deducted each errors and aid has had to carry them out.

Keywords

Gymnastics, assessment, acrobatics, physical education, gymnastics test.

1. Introducción

La Gimnasia Artística antes era llamada Gimnasia Deportiva, pero cambiaron el nombre debido a que se confundía con la Gimnasia Rítmica Deportiva. Actualmente, la Gimnasia Artística tiene adquirido un puesto importante dentro de las actividades programadas desde el área de Educación Física de los centros escolares por sus características y su valor educativo. La experiencia nos dice que, por un lado, mejora las cualidades físicas de los alumnos de forma equilibrada, y por otro, son actividades muy motivantes que ayudan a mejorar sus capacidades volitivas.

La gimnasia en el ámbito escolar es definida por Fourdan (1995) como “una actividad creada para ser vista y juzgada de acuerdo con las reglas establecidas en un código determinado”. Sin embargo, los profesionales pueden no saber valorar de la forma más justa posible el aprendizaje de los elementos gimnásticos acrobáticos. Por ello, vamos a proponer una prueba consistente en realizar un enlace de siete elementos gimnásticos con una serie de normas y unos criterios de evaluación concretos. Para los criterios de evaluación nos basaremos en el código de puntuación de la Real Federación Española de Gimnasia (2009), en la cual encontramos que la nota será la suma de los elementos de Dificultad del ejercicio y la Ejecución de cada elemento.

Como unidad didáctica dentro del currículum hay que tener en cuenta que, fundamentalmente, el fin es que los alumnos disfruten con la actividad, y si alguno tiene problemas de tipo físico o psicológico para la realización de alguno de los elementos propuestos, debemos ayudarle a superarlos, pero nunca obligar a hacer algo que “se teme” o que puede provocarle una lesión. Por ello, vamos a proponer un tipo de evaluación de las acrobacias gimnásticas basado en la elección de los elementos por parte del alumno, por lo que no habrá ejecuciones de elementos técnicos obligatorios. Según la elección de un elemento u otro el alumno partirá de una nota más o menos alta de la que se le restarán los fallos y las ayudas que ha tenido.

2. Justificación de una Unidad Didáctica de gimnasia artística

La ejecución de este deporte supone el aprendizaje de un gran bagaje de elementos en aparatos de forma y medidas diferentes, con un uso muy variado de habilidades motrices, que requieren para su ejecución un momento de concentración que ayudará al alumno a mejorar este aspecto tan importante para la consecución de objetivos didácticos.

Al hacerse preparación física general en el momento del calentamiento y específica antes de empezar la parte principal (técnicas), mejoraremos todas las capacidades físicas de los alumnos, algunas de ellas específicamente: equilibrio estático y dinámico, flexibilidad, fuerza resistencia, agilidad, habilidad y destreza.

Además, en una UD de gimnasia artística se deben incluir objetivos en el plano afectivo, además del cognitivo y el motor, porque se relaciona con los demás, coopera y, durante la parte metodológica, aprenden disciplina y organización.

3. La unidad didáctica de gimnasia artística

3.1. Objetivos

- Mejorar las funciones de percepción del propio cuerpo y de ajuste corporal en los tres ejes de movimiento en el espacio a través del aprendizaje de las habilidades específicas de esta actividad.
- Conocer y aplicar algunos principios de la Física que son básicos desde el punto de vista biomecánico.
- Valorar las propias limitaciones y posibilidades y aumentar la confianza en sí mismo a través de ejercicios que impliquen un mínimo riesgo.
- Vivenciar y valorar situaciones de enseñanza y ayuda recíproca con los compañeros.

3.2. Contenidos

- Concepto de centro de gravedad, línea gravitatoria, base de sustentación y equilibrio.
- Aplicación de las fuerzas para lograr la dirección deseada del movimiento.
- Requerimientos preventivos para la práctica de este tipo de actividad.
- Calentamiento específico.
- Elementos técnicos básicos de la gimnasia:
 - a. Las volteretas, adelante y atrás, con piernas cerradas o abiertas, y la voltereta saltada.
 - b. La cuarta y la quinta.
 - c. La vertical o apoyo invertido.
 - d. El apoyo invertido de tres apoyos o pino de cabeza.
 - e. La rueda con dos manos, con manos cogidas, con una mano y la rueda saltada.
 - f. La rondada.
 - g. El puente y el remontado.

h. La vertical voltereta.

i. La vertical puente y otros elementos de vuelo como la paloma.

- Mejora de las capacidades físicas de fuerza y flexibilidad.
- Conocimiento y puesta en práctica de técnicas de ayuda al compañero que faciliten el aprendizaje y disminuyen el riesgo, trabajo cooperativo.
- Superación de los miedos para realizar movimientos y mejora de la autoestima.
- Conocimiento de las propias capacidades.

3.3. Competencias básicas

Fundamentalmente son cinco las competencias básicas que se trabajan: la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, la competencia social y ciudadana, la cultural y artística, la competencia de aprender a aprender y la autonomía e iniciativa personal.

- N°3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico

Les permite conocer más sus capacidades físicas, mostrar actitudes de responsabilidad y respeto hacia los demás y hacia sí mismo, e incorpora habilidades para desenvolverse adecuadamente, con autonomía e iniciativa.

- N°5. Competencia social y ciudadana

Al trabajar en grupo y ayudarse unos a otros, esta unidad didáctica les ayudará a expresar las propias ideas y escuchar las ajenas, ser capaz de ponerse en el lugar del otro y comprender su punto de vista aunque sea diferente del propio, y tomar decisiones en los distintos niveles de la vida comunitaria, valorando conjuntamente los intereses individuales y los del grupo. Además, les ayudará a conocerse más, mejorando su vida afectiva al reconocer y valorar sus propias limitaciones.

- N°6. Competencia cultural y artística

Conoceremos esta manifestación artística y los aparatos gimnásticos a nivel competitivo. Trabajaremos el aspecto cooperativo dado que la ayuda es imprescindible para conseguir los objetivos.

- N°7. Competencia para aprender a aprender

Es la competencia que más se va a trabajar con esta unidad didáctica. Al alumno debe escoger qué elementos presentará en su examen. Por ello, debe gestionar bien sus capacidades y desarrollar bien los procesos de aprendizaje. Al ser una actividad tan técnica, es fundamental que el alumno se centre, preste bien atención tanto cuando él realiza las actividades como cuando ayuda a algún compañero. La motivación que entrañan estas actividades es alta, porque produce mucha satisfacción realizar un elemento técnico gimnástico, por lo que el alumno trabajará la observación, el conocimiento de los recursos materiales, la planificación de sus actividades y el trabajo cooperativo.

- N°8. Autonomía e iniciativa personal

Trabajaremos en el alumno la responsabilidad, tanto para sí mismo como para los demás. Utilizaremos estas sesiones para mejorar sus actitudes de autoestima, conocimiento de sí mismo y control emocional y, dado que habrá contacto físico con los compañeros, trabajaremos la crítica constructiva, la capacidad de afrontar los problemas, la de aprender de los errores y la de asumir los riesgos. Además, esta competencia obliga a disponer de habilidades sociales para relacionarse, cooperar y trabajar en equipo: ponerse en el lugar del otro, valorar las ideas de los demás, dialogar y negociar, la asertividad para hacer saber adecuadamente a los demás las propias decisiones, y trabajar de forma cooperativa y flexible, todo lo cual se trabaja en grupos pequeños.

3.4. Organización

Distribuiremos a los alumnos en grupos de cuatro o cinco, determinados por el profesor. El criterio de organización de los grupos será fundamentalmente la complejidad de los alumnos y sus relaciones sociales en el aula. Seremos flexibles si los alumnos solicitan cambios de grupo, es muy importante que se sientan seguros con los compañeros que les ayudan a realizar los ejercicios técnicos.

3.5. Distribución temporal

Se realizarán los elementos en progresión de complejidad. Por ello, primero se enseñarán los elementos sin vuelo: voltereta adelante y atrás con sus variantes, el puente, el apoyo invertido de cabeza, el apoyo invertido o vertical (estática, dinámica y sus variantes), la cuarta y la quinta, la rueda y sus variantes, para pasar después a enseñar la rondada y la paloma al grupo de alumnos que así lo deseen. Una posible distribución de las sesiones las tenemos en la tabla 1. Una vez realizada la progresión de un elemento este se irá recordando en las siguientes

clases prácticas, tras el calentamiento específico. La enseñanza de las progresiones de los elementos propuestos requerirá de doce sesiones, las últimas tres serán para la evaluación: dos para practicar por grupos los elementos que cada uno va a realizar en el examen y una sesión para realizar el examen.

TABLA 1. DISTRIBUCIÓN DE LAS SESIONES DE LA UNIDAD DIDÁCTICA DE GIMNASIA ARTÍSTICA

Sesión 1: Introducción y volteretas a delante.
Sesión 2: Voltereta adelante piernas abiertas y voltereta atrás. La cuarta.
Sesión 3: Puente e iniciación al pino de cabeza.
Sesión 4: Pino de cabeza e iniciación al apoyo invertido o vertical.
Sesión 5: Voltereta saltada. Vertical o apoyo invertido
Sesión 6: Puente y vertical voltereta.
Sesión 7: Iniciación a la rueda y variantes
Sesión 8: Rueda. Iniciación a la quinta (voltereta atrás a terminar en vertical).
Sesión 9: Quinta e iniciación a la vertical puente.
Sesión 10: Vertical dinámica y puente-remontado.
Sesión 11: Paloma (voluntario) y pequeños enlaces.
Sesión 12: Rondada (voluntario) y pequeños enlaces.
Sesión 13 y 14: Preparación del enlace de 7 elementos.
Sesión 15: Evaluación del enlace.

3.6. Material y recursos necesarios

El material que se recomienda para la realización de una unidad didáctica de acrobacia es:

- Colchonetas, variadas en densidad.
- Espalderas.
- Tres o cuatro bancos suecos.

Si es posible, sería bueno disponer de un quitamiedos (colchoneta de 3mx2m de gran grosor), de uno o varios trampolines, un plinton y un minitramp (cama elástica pequeña).

3.7. Desarrollo de las sesiones

En todas las sesiones realizaremos primero un calentamiento específico, tras el cual colocaremos el material. En la parte central de la sesión tendremos un tiempo para recordar elementos ya realizados y otra parte para realizar la progresión a uno nuevo con sus variantes. Tras una breve reflexión se recogerá todo el material.

3.8. Criterios de evaluación

Partimos de la base de que los criterios de evaluación de una UD siempre tienen que estar relacionados con los objetivos de esta y con lo que se pretende que el alumno aprenda, y, a la vez, los contenidos van a basarse en esos criterios de evaluación.

Basándonos en lo que debe hacer un juez de gimnasia artística, el alumno va a obtener dos notas: una será la dificultad del ejercicio (la suma del valor de todos los elementos, que debe ser entre 5 y 10) y otra será los fallos de ejecución que descontará de la nota de dificultad. Por tanto, a la nota de dificultad se le restará la de los fallos de ejecución y esa será la nota final de la prueba. Es el alumno quien decide qué elementos va a poner en su ejercicio, es el profesor el que calcula la nota de partida y quien decide qué hay que descontar de ejecución de cada elemento.

4. Evaluación: el enlace gimnástico

4.1. Requisitos

- Material: Se colocará una fila de, como máximo, cuatro colchonetas, pudiendo elegir el tipo de colchonetas en el caso de que tengamos de varias densidades. En caso de tener, al final de la línea de colchonetas puede colocarse un saltador y el quitamiedos. Una vez colocado el material, durante el examen este no podrá ser movido por nadie.
- Se realizarán siete elementos, que serán enlazados de manera adecuada, no realizando movimientos inútiles.

- No se puede hablar ni con el profesor ni con los ayudantes/vigilantes una vez iniciado el enlace. Todos tiene que saber lo que deben ayudar y en qué momento deben ayudar/vigilar.

4.2. Nota de partida: dificultad

- Número de elementos: Deben realizarse un total de siete elementos, ni uno más ni uno menos.
- No se puede repetir elemento, aunque sí una variante.
- La puntuación máxima de los elementos del ejercicio debe ser de 10 puntos y la mínima de 5.
- Cada elemento tiene un valor entre 0,75p hasta 2p, según la tabla de valores, ver tabla 2.

4.3. Tabla de valores

TABLA 2. VALORES DE LOS ELEMENTOS ACROBÁTICOS DEL ENLACE

Valor	Elemento
Valor 0,75p	<ul style="list-style-type: none"> • Voltereta adelante con piernas cerradas. • Voltereta saltada. • Voltereta atrás con piernas cerradas. • Voltereta atrás con piernas abiertas. • Puente desde el suelo y al suelo.
Valor 1p	<ul style="list-style-type: none"> • Voltereta atrás con piernas cerradas sin apoyo pasajero de rodillas. • Voltereta adelante con piernas abiertas. • Cuarta. • Apoyo invertido o vertical 1º y volver a la posición de pie. • Pino de cabeza 2º y volver a la posición de pie. • Rueda lateral.
Valor 1,25p	<ul style="list-style-type: none"> • Pino de cabeza voltereta. • Vertical y caer a voltereta. • Puente desde la posición de pie y subir de nuevo a la posición de pie. • Rueda con las manos cogidas. • Vertical y mantener 2º.

Valor 1,5p	<ul style="list-style-type: none"> • Rueda saltada. • Vertical y caminar tres “pasos”. • Rueda con una mano. • Rondada.
Valor 1,75p	<ul style="list-style-type: none"> • Vertical puente con una pierna (sin carrera), sin repulsión de hombros. • Vertical puente con dos piernas (sin carrera), sin repulsión de hombros. • Quinta o voltereta atrás a la vertical.
Valor 2p	<ul style="list-style-type: none"> • Puente desde la posición de pie y remontar hacia las manos. • Paloma con una o dos piernas (con carrera), con repulsión de hombros. • Paloma brazos flexionados (pino de cabeza repulsión y puente).
	<ul style="list-style-type: none"> • Otros elementos, preguntar al profesor/a.

4.4. Ejecución

A cada elemento se le descontará del valor máximo los errores y las ayudas que tiene según su importancia, según la tabla de “Errores y Ayudas” (tabla 3). Los errores los sumaremos al final para tener la nota total de descuento que restaremos de la nota de partida.

TABLA 3. VALORES DE EJECUCIÓN: DESCUENTO DE NOTA POR ERRORES Y AYUDAS

Errores y ayudas	Puntos a descontar
Las ayudas siempre descuentan pero depende de “la cantidad” de ayuda. <ul style="list-style-type: none"> • Un ayudante que solo toca levemente • Dos ayudantes que tocan levemente • Un ayudante que ayuda mucho • Dos ayudantes que ayudan mucho 	<ul style="list-style-type: none"> • 0,1 • 0,2 • 0,3 • 0,5
<ul style="list-style-type: none"> • Una o dos personas vigilando pero que no llegan a tocar al alumno. 	No descuenta
Los errores en los gestos técnicos: <ul style="list-style-type: none"> • Leve • Medio • Grave 	<ul style="list-style-type: none"> • 0,1 • 0,3 • 0,5
<ul style="list-style-type: none"> • Doblar piernas. 	• De 0,1 a 0,2

• Doblar brazos.	• De 0,1 a 0,2
• Abrir piernas cuando en el elemento no se abren, o abrirlas poco cuando en el elemento se abren en máxima amplitud.	• De 0,1 a 0,2
• No realizar repulsión de hombros, y por tanto vuelo, en los elementos que así lo requieren.	• 0,5
• No seguir la línea recta y torcerse.	• 0,3
Las caídas o desequilibrios al final de un elemento:	•
• Desequilibrio	• 0,1
• Caída	• 0,3
• Un enlace no estético, con pasos inútiles o con impulsos de sobra.	• 0,2
• Falta de flexibilidad en un elemento.	• De 0,1 a 0,3
• Elemento repetido.	No se valora (nota de partida 0)

Los elementos no pueden repetirse para volverlos a intentar, salvo en los elementos de equilibrio estático los cuales se pueden volver a realizar una segunda vez. Si se hiciese una tercera vez, el elemento no sería valorado.

4.5. Pauta para valoración

El profesor, previo a la evaluación de la prueba, debe inventar un símbolo para cada elemento y así poder tomar nota rápidamente del elemento. Basándonos en el código de puntuación de gimnasia artística, los símbolos podrían ser los siguientes:

El día de la prueba el profesor llevará una pauta para mejorar su eficacia a la hora de valorar la prueba, llevará tantas copias como le sea necesario para valorar a todos sus alumnos. La pauta tiene cuatro columnas:

- En la primera pondrá el nombre del alumno antes de iniciar este el examen.
- En la segunda anotará cada elemento técnico que hace el alumno (escrito en forma de símbolo), debajo del cual le pondrá una cifra que será el valor de los fallos de ejecución de ese elemento y de ayuda, si los hubiese. Para facilitar el trabajo, en la parte superior de esta columna tendrá escrito, en cada recuadro, el símbolo de los elementos de esa valoración. Por ejemplo, en el recuadro del 0,75p dibujará los cinco símbolos de los elementos de ese

valor. En el recuadro que hay en la parte inferior derecha de esta columna se anotará la suma de los fallos de ejecución-ayudas.

- En la tercera pondrá la nota de partida cuando el alumno ya ha terminado el examen, que será la suma de los valores de los siete elementos realizados.
- En la cuarta pondrá la nota final, que será la resta de la nota de partida con la de fallos de ejecución.

TABLA 4. PAUTA DE EVALUACIÓN

Nombre alumno	Elementos técnicos				Nota partida	Nota final
	1,25p	1,50p	1,75p	2p		
1.						
2.						
3.						
4.						

5. Referencias bibliográficas

BLÁZQUEZ, D. (1992): *Evaluar en Educación Física*. Barcelona: Inde.

ESTAPÉ, E., LÓPEZ, M., GRANDE, I. (1999): *Las habilidades gimnásticas en el ámbito educativo*. Barcelona: Inde.

FOURDAN, R. (1995): *La gymnastique*. París: Amphora.

LEGUET, J. (1985): *Actions motrices en gymnastique sportive*. París: Editions Vigot.

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA (2009): *Código de puntuación de la FI: Gimnasia Artística Femenina*. Madrid: RFEG.

SMOLEUSKIY, V., GAVERDOUSKIY, I. (1996): *Tratado general de Gimnasia Artística Deportiva*. Barcelona: Paidotribo.