

**PROPUESTAS METODOLÓGICAS PARA LA PROGRESIÓN DE LA
COORDINACIÓN Y EL EQUILIBRIO DESDE LA E INFANTIL HASTA LA
EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.**

CONTINGUTS DEL TREBALL (MEMORIA)

1. CONSIDERACIONES TEÓRICO-PRÁCTICAS DE LA COORDINACIÓN Y EL EQUILIBRIO.

1.1. El control tónico-postural y el equilibrio.

1.1.1. Sistemas de control del equilibrio.

1.1.2. Tipos de equilibrio.

1.1.3. Factores que influyen sobre el equilibrio.

1.1.4. Evolución del equilibrio.

1.2. La coordinación.

1.2.1. Tipos de coordinación.

2. DESARROLLO DE JUEGOS Y ACTIVIDADES DE COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO.

2.1. Actividades para el desarrollo del equilibrio.

2.2. Actividades para el desarrollo de la coordinación.

2.3. Actividades del método psicocinético global (coordinación y equilibrio):

2.3.1. Ejercicios de coordinación para niños de 6 a 8 años.

2.3.2. Ejercicios de coordinación para niños de 8 a 12 años.

3. PROPUESTA DE UNIDADES DIDÁCTICAS PARA PRIMARIA.

3.1. 1º ciclo de Educación Primaria.

3.2. 2º ciclo de Educación Primaria.

3.3. 3º ciclo de Educación Primaria.

4. ANEXES. U.D. ACROSPORT I VOLEIBOL. TREBALL DE COORDINACIÓ I EQUILIBRI.

1. CONSIDERACIONES TEÓRICO-PRÁCTICAS DE LA COORDINACIÓN Y EL EQUILIBRIO.

Las capacidades motrices se pueden considerar como aptitudes o atributos que caracterizan y determinan al individuo para todo tipo de actividad motriz, pudiendo ser definidas como las “predisposiciones psicofisiológicas innatas en el individuo, factibles de medición y mejora a través del aprendizaje y el ejercicio continuado que permiten el movimiento corporal y la actitud postural”

Existen diferentes clasificaciones de las capacidades motrices, que generalmente consideran la coordinación y el equilibrio como capacidades básicas para poder realizar adecuadamente el movimiento corporal. De estas clasificaciones podemos extraer que las capacidades motrices se dividen fundamentalmente en tres grandes grupos, no del todo independientes, así encontramos:

Básicamente se dividen en tres grupos:

- a. **Capacidades físico-motrices, condicionales, cualidades físicas básicas o factores de ejecución simple:** Son aquellas que no presuponen un proceso de elaboración sensorial complicado, cuya característica fundamental consiste en la acción mecánico-muscular y la eficiencia metabólico-energética. Van a permitir que el movimiento posea cualidades mecánicas importantes, dividiéndose en: Flexibilidad, fuerza, velocidad y resistencia.
- b. **Capacidades psicomotrices o perceptivo-motrices:** Presuponen un proceso de elaboración sensorial. Permiten ajustar el movimiento del cuerpo o de una de sus partes a las posibilidades y circunstancias específicas del propio cuerpo y del entorno en que éste se encuentra. Se dividen a su vez en:
 - **Capacidades senso-perceptivas:** Permiten captar los estímulos procedentes tanto del entorno como del propio cuerpo. Las constituyen la sensibilidad visual, acústica, táctil, olfativa, acústica y propioceptiva.
 - **Capacidades perceptivo-cognitivas.** Permiten conocer, analizar e integrar en un todo los estímulos procedentes tanto del entorno como del propio cuerpo, dividiéndose en conocimiento (organización) del propio cuerpo, del espacio y del tiempo.
 - **Capacidades de control neuromotor, factores de ejecución integrados o complejos:** Permiten generar una respuesta muscular adecuada a las sensaciones y percepciones, dividiéndose en control tónico-postural (que se manifiesta en la postura, la actitud y equilibrio) y control cinético (que se manifiesta en la coordinación).
- c. **Capacidades socio-motrices o expresivo-motrices:** Permiten a la persona interactuar con las demás. Las capacidades socio-motrices básicas son la capacidad de comunicación, interacción e introyección.

La combinación de los factores de ejecución simples (cualidades físicas básicas), con los factores de ejecución integrados o complejos (capacidades de control neuromotor)

determinan las **capacidades derivadas o intermedias**, entre las que se encuentran: la agilidad, potencia, fuerza resistencia, velocidad resistencia,...

Resumiendo, el equilibrio y la coordinación pueden ser consideradas tanto como capacidades de control neuromuscular, ubicadas dentro de las capacidades de perceptivo-motrices, como factores de ejecución integrados, dentro de las capacidades físico-motrices.

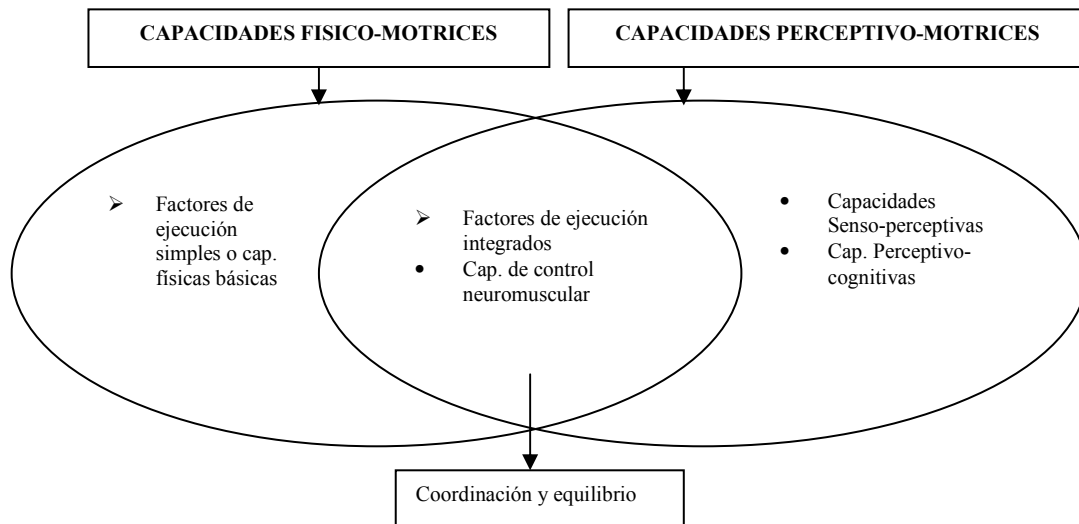


Figura 1.
Relación de la Coordinación y el Equilibrio con las capacidades físico-motrices y perceptivo-motrices

Las capacidades de control neuromotor que hacen posible regular el tono muscular, de forma que se ajuste a las necesidades posturales y de movimiento determinadas por la situación, tanto personal como del entorno.

Podemos diferenciar entre:

- a. Tono muscular de base, que es el grado de contracción mínima de un músculo cuando se encuentra en reposo.
- b. Tono postural, que es el grado de contracción de un músculo para una determinada posición del cuerpo en el espacio denominada postura, la cual se caracteriza por una determinada posición de las distintas partes que lo forman. Las distintas posturas generan la necesidad de variar el tono postural de los distintos músculos para adaptarse a las exigencias impuestas por la fuerza de la gravedad. La capacidad de ejercer esta regulación se denomina control postural y el conjunto de tonos musculares que se mantienen para una determinada postura o conjunto de posturas se denomina actitud.
- c. Tono de acción, que es el grado de contracción de un músculo durante un movimiento y va a depender de la función que tenga en éste, pudiendo ser agonista, antagonista, sinergista o fijadora.

- **Función agonista:** Cuando su actividad funcional es del mismo sentido que el movimiento. Ej. El tríceps es un músculo agonista en la extensión del brazo. Para un movimiento puede existir un: agonista primario o principal y otro u otros accesorios que ayudan al primario en el movimiento.
- **Función antagonista:** Cuando su actividad funcional es de sentido contrario que el movimiento, actuando como controlador de la función agonista. Ej. El bíceps braquial en la extensión del brazo.
- **Función fijadora:** Fija un hueso para anular el movimiento cuando un músculo agonista se inserta en él (parte posterior del deltoides, para inmovilizar el brazo cuando actúa el deltoides produciendo la flexión del antebrazo sobre el brazo).

La capacidad de regular todos estos tonos musculares de acción para que no interfieran entre sí negativamente se denomina coordinación.

Entre las principales capacidades de control neuromotor:

- a. Capacidad de control tónico-postural.
- b. Coordinación.

1.1. EL CONTROL TÓNICO POSTURAL Y EL EQUILIBRIO.

Como hemos indicado anteriormente es la capacidad de regular y controlar los tonos musculares responsables de una determinada postura (tonos posturales). El conjunto de tonos posturales que empleamos en las posturas cotidianas se denomina Actitud y forma parte del control postural asegurarse de que ésta no lleve a problemas estructurales (en articulaciones,...), sea económica (poco desgaste energético), y equilibrada.

Se encuentra estrechamente relacionado con la percepción del propio cuerpo, ya que gran parte del control postural se ejerce de forma involuntaria en función de ésta. Sin embargo, aunque depende directamente de ésta, no siempre se regula de forma inconsciente y por lo tanto, puede ser educada.

El equilibrio es resultado de una correcta percepción del propio cuerpo y del entorno, así como un buen control postural.

Podemos definirlo de distintas formas, algunas de las cuales exponemos a continuación:

- Para Castañer y Camerino (1991), es la capacidad de controlar el propio cuerpo en el espacio y de recuperar la correcta postura tras la intervención de un factor desequilibrante
- Capacidad de mantener la proyección del Centro de Gravedad (del propio cuerpo o de un cuerpo externo) sobre su base de sustentación.
- Capacidad de mantener una posición controlada, sin “caerse” en situación estática, o de asegurar el control durante el desplazamiento del cuerpo.
- Capacidad de mantener, frente a fuerzas externas o internas, una postura, situación o actividad, que nos pueda ser útil en sí misma o como base para construir otros actos motores.
- Capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo en contra de la acción de la gravedad.

1.1.1. SISTEMAS DE CONTROL DEL EQUILIBRIO.

En el ser humano está controlado por tres sistemas:

- a. Sistema Kinestésico: Terminaciones nerviosas distribuidas por todo el aparato locomotor que informan constantemente del estado (posición, tensión) de huesos, músculos, tendones y articulaciones.
- b. Sistema macular: Situado en el oído medio e interno, envía información constante sobre los movimientos de la cabeza, su posición con relación al cuerpo y las aceleraciones y cambios direccionales de nuestro cuerpo.
- c. La visión: Nos proporciona información sobre las distancias y disposición de objetos en el espacio.

1.1.2. TIPOS DE EQUILIBRIO.

En función del grado de control voluntario:

1. Equilibrio reflejo (de tipo estático-postural) que actúa de forma inconsciente.

2. Equilibrio automático, en los movimientos utilitarios, automáticos, de la vida cotidiana, que a pesar de que puede ser regulado conscientemente, actúa de forma inconsciente debido al proceso de automatización.
3. Equilibrio voluntario, aplicado a la acción motriz programada, en el cual la información que aportan estos tres sistemas sensoriales vistos anteriormente se integra formando un paquete de información que llega hasta el cerebro. La información recibida en el cerebro se envía al cerebelo, donde se encuentran los diversos programas de equilibrio de que dispone el sujeto. Éste elegirá el que más se ajuste a las necesidades específicas de cada situación. Por último, entra en acción el sistema corrector que se encargará de dar al aparato locomotor las órdenes necesarias para aplicar el programa de equilibrio escogido y efectuar las correcciones necesarias. Este círculo de información-comparación-corrección funciona de forma constante en el individuo.

En función de las características motrices:

- a. Equilibrio estático: Capacidad de mantener una postura o posturas sin desplazamiento.
- b. Equilibrio dinámico: Capacidad de mantener una sucesión de posturas en movimiento.
- c. Reequilibrio: Capacidad de corregir la postura frente a una intervención externa que la varíe o modifique.
- d. Equilibraciones: Capacidad de mantener en equilibrio con o sobre diferentes partes del cuerpo, objetos extraños a él.

1.1.3. FACTORES QUE INFLUYEN SOBRE EL EQUILIBRIO.

Sobre el equilibrio influyen factores del propio sujeto y del medio en que se halla:

- a. La base de sustentación: A mayor base más facilidad para mantener el equilibrio.
- b. La altura del centro de gravedad en relación con la base de sustentación: A menor altura más facilidad para mantener el equilibrio.
- c. La postura global y las acciones segmentarias: Afectan al CdG y por lo tanto al equilibrio.
- d. La existencia de cambios de velocidad y ritmo.
- e. El peso o masa corporal.
- f. Las fuerzas externas al sujeto: Según su intensidad, dirección y punto de aplicación pueden influir sobre el equilibrio, mejorándolo o perjudicándolo.

1.1.4. EVOLUCIÓN DEL EQUILIBRIO

De la misma forma que la coordinación, la evolución del equilibrio se manifiesta en el desarrollo de las habilidades motrices. (Ver el apartado de actividades para el desarrollo del equilibrio).

1.2. LA COORDINACIÓN.

La coordinación depende de una percepción correcta de la propia persona y del entorno (espacio/temporal) y se basa en un correcto control tónico-postural. Asimismo, los factores de ejecución o cualidades físicas básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad), que representan el aspecto cuantitativo del movimiento, también son decisivos en la correcta ejecución y control de una determinada tarea motora.

- Le Boulch (1984) define la coordinación como la correcta interacción, el buen funcionamiento, del sistema nervioso y la musculatura durante el ejercicio, es decir, la capacidad de generar movimiento de forma controlada y ajustada a los requerimientos que lo han originado”.
- Ortega y Blázquez (1982) definen la coordinación como “la interacción armoniosa y en lo posible económica de los músculos, nervios y sentidos, con el fin de traducir acciones cinéticas precisas y equilibradas (motricidad voluntaria) y reacciones rápidas y adaptadas a cada situación”.
- Para Bucher (1982) la coordinación es la evaluación de las posibilidades que tiene el sujeto de contraer aisladamente distintos grupos musculares en función del movimiento solicitado, y de realizar a la vez, movimientos que impliquen varios segmentos corporales.
- Castañer y Camerino (1991) la definen como la capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria, según la idea motriz prefijada.

Es responsable de que el movimiento sea preciso, con una velocidad y dirección determinados; eficaz, obteniendo buenos resultados; económico, empleando la energía justa; y armónico, logrando que no interfieran negativamente los estados de contracción y descontracción de los distintos grupos musculares.

1.2.1. TIPOS DE COORDINACIÓN.

Existen diversas clasificaciones sobre la coordinación. Nosotros la vamos a dividir en dos grandes tipos:

- a. Coordinación dinámica general: Es el dominio de la mecánica total del cuerpo que nos permite dar respuestas correctas a aquellas tareas que implican una variación de la posición en el espacio de nuestro cuerpo, y en la cual intervienen la totalidad o casi la totalidad de los segmentos corporales, sin que, por lo general, los segmentos homólogos realicen acciones muy diferenciadas.

Este tipo de coordinación se ve mejorado, fundamentalmente, mediante la práctica de desplazamientos, saltos y giros.

Dentro de esta coordinación, la coordinación locomotriz es aquella que consiste en el dominio de la mecánica global de nuestro cuerpo cuando se está desplazando.

- b. Coordinación dinámica específica: Es el dominio de la mecánica total del cuerpo que nos permite dar respuestas correctas a aquellas tareas que implican manejo de objetos y en las que determinados segmentos homólogos suelen realizar tareas diferenciadas. En este tipo de coordinación juega un papel de gran importancia la percepción

espaciotemporal del objeto en movimiento o del espacio por el que queremos manipular el objeto.

Dentro de este tipo de coordinación encontramos:

- **Coordinación Oculomotriz:** Es aquella que permite ajustar los movimientos de los segmentos corporales a las percepciones visuales, permitiendo el lanzamiento, golpeo, recepción e interceptación de objetos. Distinguimos la coordinación Oculo-Cefálica, Oculo-Manual (codo, hombro), Oculo-Pédica (rodilla, muslo), según el segmento responsable del manejo del objeto. Las actividades que la desarrollan se encuentran dentro del bloque de lanzamientos-recepciones.
- **Coordinación manipulativa:** Es aquella que permite ajustar los movimientos de las partes de la mano para manejar objetos.
- **Coordinación segmentaria:** Es aquella que permite a los distintos segmentos corporales realizar movimientos diferentes.

Existen diversas tareas motrices en las que intervienen varios tipos de coordinación.

1.2.2. EVOLUCIÓN DE LA COORDINACIÓN.

Se manifiesta en la aparición y desarrollo de las habilidades motrices. (Ver el apartado de actividades para el desarrollo de la coordinación).

2. DESARROLLO DE JUEGOS Y ACTIVIDADES DE COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO.

2.1. Actividades para el desarrollo del equilibrio.

2.2. Actividades para el desarrollo de la coordinación.

2.3. Actividades del método psicocinético global (coordinación y equilibrio):

2.3.1. Ejercicios de coordinación para niños de 6 a 8 años.

2.3.2. Ejercicios de coordinación para niños de 8 a 12 años.

2.1. ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DEL EQUILIBRIO.

Es conveniente dar unas sugerencias didácticas para el desarrollo del equilibrio:

- a. Concentración en la tarea motriz.
- b. Relajación durante la acción, nunca tensión.
- c. Reducir en lo posible la amplitud de los desplazamientos para no desplazar el CdG fuera de la base de sustentación.
- d. Tomar un punto de referencia visual y mantenerlo.
- e. Alternar el trabajo para no caer en la fatiga.
- f. Buscar la independencia de movimientos, de forma que no distorsionen las partes que no actúan directamente.
- g. Prevenir los desequilibrios utilizando movimientos de cabeza y de cadera.

Se detectan unos defectos en el movimiento, ligados a una falta de equilibrio:

- a. Rigidez general durante el ejercicio.
- b. Movimientos bruscos, intempestivos, amplios.
- c. Mala recuperación del equilibrio perdido.
- d. Mirada demasiado móvil o falta de fijación.
- e. Miedo al vacío.
- f. Vértigo.
- g. Deficiente habilidad con la pierna opuesta a la dominante, o sea, la de apoyo habitual.

Actividades para 1º y 2º ciclo primaria:

- Mantener el equilibrio en un pie con los ojos cerrados.

- Apoyados sobre una pierna, realizar diferentes movimientos segmentarios (movimientos de la otra pierna, de los brazos, del tronco).
- Por parejas, reproducir los movimientos del que se desplaza en primer lugar.
- Mantener en equilibrio objetos situados sobre el cuerpo. Empleando diferentes formas de desplazamiento (marcha, cuadrupedia,...), apoyando el objeto sobre diferentes partes del cuerpo (espalda, cabeza,...), variando el objeto (saquito de arena, taco de madera,...).
- Marchar sobre una línea o sobre una cuerda situada en el suelo.
- Caminar sobre un banco de diferentes formas y velocidades.
- Realizar carrera y salto desde un banco, tratando de caer dentro de un aro y mantenerse en equilibrio, sin caer.
- Realizar saltos consecutivos con las piernas juntas.

Actividades para 3º ciclo de primaria:

- Correr, sentarse y acostarse sin ayuda de las manos.
- Intentar mantener objetos altos y con poca base (ej. pica), sobre diferentes partes del cuerpo (codo, hombro, pie, cabeza, dedo...).
- Correr y marchar de diferentes formas y en distintas posiciones manteniendo objetos sobre diferentes partes del cuerpo.
- Saltar (con / sin carrera previa), (desde un lugar elevado o no), girar en el aire y caer sin salirse de un aro o de una superficie limitada.
- Rodar un aro o neumático sobre una línea.
- Transportar a un compañero (caballito), mientras se anda sobre una superficie blanda o irregular (colchoneta, neumático,...).
- Realizar saltos encadenados sobre una superficie reducida y elevada (banco, plinto,...).

2.2. ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN.

La coordinación y el equilibrio son las principales capacidades para la realización de las habilidades motrices, de forma que la coordinación posibilita, según Pila Teleña (1984):

a. Coordinación Dinámica general:

- Dominar las carreras de todo tipo.
- Enlazar carreras de todo tipo.
- Enlazar carreras con saltos.
- Realizar saltos sin carrera.
- Desplazarse en cuadrupedia, reptaciones, trepas, deslizamientos, propulsiones.
- Todo tipo de desplazamientos con transportes.
- Giros sobre los diferentes ejes corporales.
- Actividades de agilidad.
- Controlar el equilibrio dinámico.

b. Coordinación óculo-manual:

- Manipular objetos.
- Conducir pelotas y otros objetos con la mano.
- Lanzar (con precisión) y recibir pelotas y otros objetos.

c. Coordinación óculo-pédica.

- Conducir pelotas y otros objetos con el pie.
- Golpear (con precisión) y parar pelotas y otros objetos con el pie.

Las actividades acuáticas permiten igualmente el desarrollo de las coordinaciones en el agua.

Para el desarrollo de la coordinación en primaria se plantean fundamentalmente las habilidades motrices básicas, que según Sanchez Bañuelos se dividen en desplazamientos, saltos, giros y lanzamientos-recepciones.

Actividades en relación con los desplazamientos.

La ejercitación de los desplazamientos no debe restringirse a la repetición mecánica de los distintos patrones de movimiento (marcha, carrera, cuadrupedia,...), sino que deben ser considerados además los aspectos lúdico, recreativo, táctico, expresivo, etc.

El carácter lúdico-funcional debe predominar en la metodología de trabajo. A continuación exponemos algunos ejercicios para las principales formas de desplazamiento.

Indicamos las actividades que proponemos para las dos principales formas de desplazamiento.

a. Marcha:

- Caminar distancias con distinta zancada.
- Recorridos con cambios de dirección y posición (lateral, hacia atrás).
- Agrupamientos y dispersiones en las evoluciones.
- Cambios de base evitando choques.
- Caminar sobre superficies elevadas y reducidas (ej. bancos).
- Caminar modificando la postura.
- Caminar siguiendo un ritmo marcado por el compañero o profesor.
- Caminar variando la frecuencia y amplitud de la zancada.
- Desplazarse con los ojos cerrados.

Todas estas actividades pueden realizarse en los tres ciclos de Primaria, variando en cuanto su intensidad y calidad técnica.

b. Carrera.

***Primer y segundo ciclo de Primaria.**

- Galopar lateralmente.
- Correr haciendo ruido y sin hacerlo.
- Correr con cambios de ritmo y de zancada.
- Correr con cambios de dirección.
- Correr en forma de “slalom”.
- Correr realizando diferentes evoluciones: dispersiones, agrupaciones, cambios de base, formaciones diversas (círculo, cuadrado,...).
- Realizar esquivas e intercepciones (juegos).
- Juegos de relevos.

Realizando variaciones en cuanto a las direcciones y los materiales empleados.

***Tercer ciclo de Primaria.**

- Carreras de caballitos.
- Carreras entre aros.
- Correr sosIdem portando el aro por parejas.

- Carrera dejando rodar el aro y saltando por encima de él.
- Carrera llevando una pica sobre un dedo.
- Lanzar un objeto, correr y tratar de capturarlo antes de que caiga.
- Esquivar, escapar, interceptar, en juegos.
- Correr con diferentes velocidades y direcciones en función de los compañeros, de las instrucciones dadas por el profesor.
- Correr variando las posturas.

Realizando variaciones en cuanto a los materiales empleados. En esta edad se pueden introducir dentro de los desplazamientos en carrera las interceptaciones y esquivas de otros niños en juegos.

Actividades en relación con los saltos.

En la educación de los saltos hay que prestar atención a:

Cada una de las fases que los componen, educando el impulso (que se puede realizar con diferentes segmentos corporales y desde diferentes superficies), el vuelo (con diferente orientación del cuerpo, con otros movimientos como giros, etc,...), y la caída (sobre diferentes superficies y acciones posteriores, lo cual requiere controlar los apoyos).

a. Las diferentes modalidades de salto:

- Saltos con obstáculos: Saltar y salvar obstáculos (cuerdas, elástico, salto en largo).
- Saltos gimnásticos: Saltar obstáculos rígidos de altura regulable con/sin trampolín.

b. Circuitos con carrera y saltos de obstáculos.

Las actividades que proponemos son las siguientes:

***En primer y segundo ciclo de Primaria.**

- Saltar libremente distintos obstáculos fijos: compañero inmóvil sobre el suelo, bancos, aros, picas, neumáticos, etc.
- Saltar impulsando sobre bancos.
- Saltar de diversas formas sobre obstáculos móviles: compañero reptando sobre el suelo, pelota rodando por el suelo, aro deslizándose...
- Saltar cogidos de un compañero.
- Saltar y realizar giros en el aire sobre el eje longitudinal

***En tercer ciclo de Primaria.**

- Aumentar las variantes de salto.

- Saltar con una sola pierna diversos obstáculos fijos y móviles.
- Combinar salto de obstáculos con carrera.
- Aumentar la cantidad de movimientos que se producen cuando el niño se encuentra en el aire (giros, lanzamientos, movimientos segmentarios).

Actividades en relación con los giros.

Según Sanchez Bañuelos, el trabajo de los giros en la Educación Física contempla realizar:

- a. Giros según los tres ejes corporales: rotaciones o tirabuzones, volteretas y ruedas.
- b. Giros en contacto permanente con el suelo.
- c. Giros en suspensión, cuando el niño se encuentra en la fase de vuelo de un salto, para ello se puede utilizar el trampolín o minitramp.
- d. Giros con agarre constante de manos: Movimientos de balanceos y volteos alrededor de distintos ejes, constituidos por barras, anillas,...
- e. Giros con apoyos y sucesiones múltiples y sucesivas: El giro realizado está en función de que los apoyos se realicen con pies, manos o pies y manos simultáneamente; y de que sea efectuado en la fase de suspensión, de apoyo o en ambas.

En general, recomendamos las siguientes líneas metodológicas para la realización del trabajo de giros en niños:

- Iniciallo en el niño partiendo de situaciones muy elementales: ejemplo, carrera y media vuelta.
- Utilizar materiales medios de seguridad y de calidad (colchonetas, trampolines,...).
- No forzar situaciones por parte del profesor que pongan en peligro el estado físico del niño.
- Evitar una excesiva reiteración en los movimientos de giro, ya que pueden provocar mareos.

Las actividades que proponemos son las siguientes:

***En primer y segundo ciclo:**

- Caminar cambiando de dirección ante diferentes órdenes.
- Rodar como un tronco tumbados en el suelo.
- Tumbados supino, balancearse con las rodillas flexionadas y recogidas.
- Manteniendo un pie como pivote, realizar giros alrededor del eje longitudinal.
- Realizar volteretas hacia delante y hacia atrás sobre una colchoneta.
- Realizar balanceos suspendidos de una barra.

***Tercer ciclo:**

- Realizar cambios de sentido y dirección en carrera, mientras se realiza otra habilidad, como botar un balón.
- Introducir gran número de variantes en las volteretas hacia delante y hacia atrás, variando las posiciones iniciales y finales, así como reduciendo la superficie de giro (más estrecha).
- Realizar la rueda lateral.
- Realizar balanceos y volteos cogidos de una barra.
- Realizar giros en suspensión.

Actividades en relación con los lanzamientos y recepciones.

A la hora de plantear actividades de lanzamiento hay que tener en cuenta que podemos plantear lanzamientos de distancia, dominados por los aspectos cuantitativos de la acción motriz, como la fuerza y la velocidad, y lanzamientos de precisión, que implican un mayor control perceptivo motriz.

Para plantear actividades de recepción hay que tener en cuenta los siguientes aspectos didácticos:

- a. El tamaño y color del móvil a recepcionar
- b. La velocidad del móvil.
- c. La distancia del lanzamiento.

Que deberán estar en consonancia con la edad y capacidad perceptiva del sujeto.

Las situaciones que se plantean en este apartado son las siguientes:

- Ejercicios globales de lanzar-atajar, por parejas, introduciendo variantes en función del tamaño del objeto, distancia, naturaleza de la trayectoria, desplazamiento o no, segmentos corporales,...
- Lanzamientos de precisión (puntería).
- Juegos de grupo. Esquivas de pelota, de puntería,...
- Juegos predeportivos y atléticos: pases, recepciones, lanzamientos a puerta, a canasta,...

Proponemos las siguientes actividades.

***Primer y segundo ciclo:**

- Lanzar hacia arriba y recoger con las dos manos.
- Rodar una pelota, conduciéndola con la mano o el pie.
- Lanzar y recoger una pelota rodando.
- Pasar una pelota al compañero de diferentes formas.

- Lanzar una pelota a aros, cestos, cajas, etc.
- Golpear globos, pelotas, etc.
- Parar una pelota con diferentes partes del cuerpo.
- Lanzar – golpear una pelota lo más lejos posible.

***Tercer ciclo:**

- Lanzar y recibir la pelota lanzada por uno mismo, apoyándonos en la pared, dando un bote en el suelo, sin darlo, cogiéndola y recibéndola con diferentes partes del cuerpo y den diferentes posiciones (por encima de la cabeza,...).
- Lanzar una pelota hacia un aro, portería,... desde estático (desde diferentes posiciones) y en desplazamiento, variando la distancia y la orientación.
- Descubrir todas las modalidades posibles de pase y recepción.
- Realizar diferentes movimientos previamente al lanzamiento o a la recepción, como giros o saltos.
- Lanzar a diferentes partes del compañero. Recibir un balón que llega a diferentes alturas, velocidades y direcciones.
- Lanzar objetos con cierto peso (ej. balone smedicinales) lo más lejos posible desde diferentes posiciones y de diversas formas.

2.3. CONSIDERACIONES PREVIAS: MÉTODO PSICOCINÉTICO.

Jean Le Boulch, en su libro “La educación por el movimiento en la edad escolar”, plantea el **método psicocinético**, cuyos objetivos, contenidos y metodología vamos a analizar:

Se trata de un método general de educación que como medio pedagógico utiliza el movimiento humano en todas sus formas.

2.3.1. EJERCICIOS DE COORDINACIÓN PARA NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS.

El modelo de la “Psicocinética” de

1. Coordinación Oculomanual.

a. Ejercicios globales de lanzar y tomar.

- Ejercicios de tomar en parejas, sin desplazamiento.
- Juegos de lanzar y tomar.
- Ejercicios de lanzar y tomar por parejas, con desplazamiento.
- Lanzamientos de precisión.

b. Ejercicios de destreza de manos.

- Juegos de manos con pelota pequeña.
- Juegos de manos con pelota grande.
- Juegos de manos con otros objetos.

2. Coordinación Dinámica General.

a. Saltar y salvar obstáculos.

- Saltar la cuerda elástica.
- Saltar una sucesión de obstáculos, caminando o corriendo.
- Saltar un obstáculo en largo, después de recorrer una distancia más o menos larga.
- Saltar una barra de equilibrio colocada a poca distancia del suelo.
- Recorridos con saltos, comprendiendo una sucesión de obstáculos (bancos,...).

b. Cuadrupedia.

- Tratar de que el niño, por sí solo, descubra diversas formas de cuadrupedias.
- Ejercicios de vivacidad.
- Cuadrupedia con obstáculos.

c. Equilibrio elevado y recuperación después de caídas.

- Acostumbramiento a las caídas.
 - Ejercicios de acostumbramiento en el banco sueco (plano inclinado).
 - Ejercicios elementales de estabilidad y de desplazamiento sobre un banco sueco invertido (sobre la barra).
 - Ejercicios de tomar al vuelo la pelota y juego de manos con ésta, en equilibrio sobre la barra.
- d. Trepas.
- Tregar en la espaldera.
 - Desplazamientos en suspensión en una barra.

2.3.2. EJERCICIOS DE COORDINACIÓN PARA NIÑOS DE 8-12 AÑOS.

1. Coordinación Oculomanual.

- c. Ejercicios de lanzar y tomar.
- Con una pelota pequeña.
 - Con un balón.
 - Con dos balones.
- d. Ejercicios de destreza de manos.
- Ejercicios con un balón para 2 alumnos.
 - Ejercicios con una pelota y un balón.

2. Coordinación Dinámica General.

- a. Ejercicios de saltar y salvar obstáculos.
- Descripción de los ejercicios básicos: Salto en alto, salto en largo, carrera de obstáculos, saltar la barra de equilibrios con apoyo de manos, ídem con apoyo de un pie).
 - Trabajo de los elementos perceptivos:
 - Toma de conciencia de la velocidad y regularidad de la carrera.
 - Trabajo de apreciación de distancias.
 - Trabajo de apreciación de trayectorias.
 - Trabajo de los factores de ejecución:
 - Serie de saltos sobre un solo pie.
 - Serie de grandes saltos.
 - Serie de saltos picando con los pies juntos.
 - Flexo-extensiones de piernas con cargas.
- b. Ejercicios de lanzar.

- Descripción de los ejercicios básicos:
 - Lanzar a distancia con impulso una pelota, con “brazo flexionado”.
 - Lanzar con precisión una pelota liviana, con /sin impulso, utilizando un blanco vertical.
 - Lanzar un peso de 3-5 Kg. según edad y sexo, con “impulso del hombro”.
 - Lanzar con ambas manos una pelota pesada (balón medicinal) de distintas formas.

En los ejercicios anteriores, ejercitar la:

- Percepción del propio cuerpo y distribución equilibrada del cuerpo sobre los puntos de apoyo.
 - Percepción de los elementos del espacio en particular: apreciación de distancias y direcciones.
 - Control y fortalecimiento de la cintura escapular.
 - Fortalecimiento de la musculatura del tren inferior.
- Trabajo de los apoyos:
 - Ejercicios globales de oposición y lucha.
 - Lanzamientos pesados con ambas manos, a pie firme.
 - Idem con uno o varios pasos de impulso.
 - Idem con pequeños desplazamientos.
 - Trabajo de equilibrio después de la carrera:
 - Carrera y detención súbita.
 - Carrera con aceleración y detención súbita.
 - Idem anteriores con lanzamiento de pelota.
 - Trabajo de independencia de brazos-tronco.
 - Juegos de manos individual con pelotas de 250 g. (con una sola mano).
 - Juegos de manos en pareja, frente a frente (con pelotas de 250 a 500 gr.).
 - Juego de manos en pareja con desplazamiento.
 - Trabajo de apreciación de distancias.
 - Lanzamientos apuntando hacia objetivos horizontales (aros dispuestos en el suelo).
 - Lanzamiento apuntando hacia objetivos verticales.
 - Fortalecimiento de la cintura escapular.
 - Lanzamientos pesados (balón medicinal).

c. Ejercicios de agilidad en el suelo.

- Descripción de los ejercicios básicos:
 - Pequeños recorridos con desplazamientos en cuadrupedia.
 - Voltereta adelante.
 - Dos volteretas adelante.
 - Voltereta atrás.
 - Serie de volteretas adelante y atrás.
 - Voltereta adelante elevada.
- Toma de conciencia del “esquema corporal” y flexibilización. Ejercicios de toma de conciencia de la posición del cuerpo en situaciones poco usuales, además de una columna vertebral flexible.
 - Ejercicios de toma de conciencia y flexibilización con cabeza vertical.
 - Idem en posición decúbito dorsal.
- Desarrollo de los factores de ejecución:
 - Desarrollo de los músculos abdominales.
 - Desarrollo de los músculos de la cintura escapular y de los brazos.

d. Desplazamientos en equilibrio elevado.

- Descripción de los ejercicios básicos.
 - Correr sobre una barra sueca, recibir un balón medicinal sobre ella, desplazarse sobre la barra con el balón medicinal, girar, lanzarlo, saltar cayendo dentro de un aro.
 - Equilibrios sobre pequeñas tarimas (bloques de madera).
- Ejercicios educativos.
 - Desplazamientos, saltos, giros y lanzamientos-recepciones sobre la barra.
 - Caer de diferentes formas y realizar diferentes movimientos en el momento o después de ésta.

Realizar diferentes ejercicios (giros, lanzamientos-recepciones) en la fase de vuelo.

3. PROPUESTA DE UNIDADES DIDÁCTICAS.

3.1. 1º CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.

UNIDAD DIDÁCTICA DE DESPLAZAMIENTOS:

Mejorar la condición física.

Conocer y desarrollar las habilidades básicas en capacidad y eficacia, insistiendo en el aspecto cualitativo: desplazamientos.

Objetivos específicos:

Desplazarse de distintas formas por el espacio, bien individual o colectivamente.

Desplazarse con transporte de objetos de forma individual o colectivamente.

Desplazarse evitando y superando obstáculos.

Alcanzar autonomía y confianza en los distintos desplazamientos con y sin obstáculos.

Contenidos:

Formas y posibilidades de movimiento: desplazamientos y tipos.

Temporalización: Cuarta semana de Enero y primera de Febrero.

Recursos: colchonetas, cuerdas, picas.

Técnica de enseñanza: Descubrimiento guiado y búsqueda.

Evaluación:

Destrezas logradas en los desplazamientos individuales , en grupo con obstáculos y sin obstáculos.

UNIDAD DIDÁCTICA DE SALTOS

Objetivos generales:

Interpretar y dar respuestas motrices a estímulos diversos que supongan adaptación al medio.

Objetivos específicos:

- Tomar conciencia de la necesidad de salto.
- Ser capaz de percibir su impulsión y controlar el cuerpo en suspensión y caída.

Contenidos:

- El salto en diferentes medios.

Temporalización:

- Segunda, tercera y cuarta semana de febrero.
- Tres sesiones.

Evaluación:

- Control corporal en la realización de los saltos.

Recursos:

Instalaciones: Pista polideportiva, patio de recreo.

Material: Pelotas, cuerdas, picas, ladrillos.

Técnicas de enseñanza:

- Asignación de tareas.
- Búsqueda.

3.2. 2º CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.

UNIDAD DIDÁCTICA DE IMAGEN Y PERCEPCIÓN CORPORAL.

1.- NOMBRE: Imagen y percepción corporal.

2.- OBJETIVOS:

- Identificar las diferentes partes del cuerpo: cabeza, tronco, miembros superiores y miembros inferiores.
- Toma de conciencia de los diferentes segmentos corporales: mano, antebrazo, brazo, pie, etc.
- Utilizar de forma apropiada los diferentes segmentos corporales.
- Representar las partes y segmentos corporales.
- Representar el propio cuerpo de forma global.
- Afirmar la lateralidad.
- Los objetivos operativos vienen dados en cada sesión.

3.- CONTENIDOS:

- Conceptuales: - Las partes del cuerpo y los segmentos corporales: concienciación y representación global.
- La lateralidad: reconocimiento de la posición relativa de dos objetos.

- Procedimentales: - Realizar actividades que impliquen la utilización global del cuerpo.
- Crear situaciones que impliquen el reconocimiento de derecha e izquierda de los objetos entre sí.
- Realizar tareas de representación global del propio cuerpo.

- Actitudinales: - Aceptación de ña propia realidad como base para admitir las posibilidades y limitaciones corporales.
- Respeto y aceptación del cuerpo de los demás.

4.- TEMPORALIZACIÓN: 10 sesiones

5.- ESTILOS DE ENSEÑANZA: Mando directo, descubrimiento guiado y enseñanza recíproca.

6.- MATERIAL E INSTALACIONES: Pista polideportiva al aire o gimnasio según la sesión, disponibilidad o condiciones atmosféricas.

Materiales: cuerdas, aros, pelotas, bancos suecos, colchonetas y picas, principalmente.

7.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS: Juegos basados en estos contenidos.

8.- EVALUACIÓN: Observación directa diaria teniendo como referente el Cumplimiento de los objetivos operativos de cada sesión. Representa el cuerpo de forma global mediante un dibujo. Diferencia derecha e izquierda en un objeto con respecto a uno mismo.

UNIDAD DIDÁCTICA DE PERCEPCIÓN ESPACIO-TEMPORAL.

1.- NOMBRE: Percepción espacio-temporal

2.- OBJETIVOS:

- Orientarse en el espacio próximo tomando como referencia el propio cuerpo.
- Orientarse en el espacio próximo respecto a un objeto orientado.
- Aprender las direcciones entre el cuerpo y los objetos.
- Aprender las distancias entre uno mismo y un objeto.
- Aprender las distancias entre dos objetos.
- Percibir duración: corto-largo.
- Percibir velocidades: rápido-lento.
- Percibir nociones relacionadas con la organización temporal (antes-después, etc.).
- Experimentar frecuencias.
- Experimentar intensidades.
- Vivenciar el ritmo por el movimiento espontáneo.
- Experimentar las nociones de simultaneidad y sucesión.
- Distinguir noción de movimiento-pausa y duración de la pausa.
- Los objetivos operativos vienen dados en cada sesión.

3.- CONTENIDOS:

• Conceptuales:

- Las nociones topológicas básicas: delante-detrás, dentro-fuera y derecha-izquierda.
- Las direcciones: adelante, atrás, arriba-abajo, derecha-izquierda.
- Las distancias: cerca-lejos, agrupación-dispersión.
- Aspectos cuantitativos de la organización temporal: duración, velocidad, frecuencia e intensidad.
- Aspectos cualitativos de la organización temporal: orden, simultaneidad y alternancia.
- El ritmo.

• Procedimentales:

- Utilizar las relaciones básicas: izquierda-derecha, delante-detrás, arriba-abajo, con respecto a sí mismo.
- Vivenciar las nociones espaciales dentro-fuera, interior-exterior, delante-detrás, arriba-abajo, encima-debajo, con respecto a objetos orientados.
- Realizar acciones que impliquen el uso de la noción de distancia de un objeto con respecto a uno mismo.
- Realizar acciones que impliquen el uso de la noción de distancia de los objetos entre sí.
- Realizar acciones que impliquen contraste entre nociones opuestas: corto-largo, rápido, lento, fuerte-menos fuerte, frecuentemente-menos frecuentemente.
- Realizar acciones en las que el alumno verbalice las características de distintos sonidos.
- Provocar situaciones en las que el alumno se mueva libremente, intentando seguir ritmos diferentes.

- Utilizar todas las fuentes sonoras posibles.
- Realizar acciones de duración y velocidad con móviles

- Actitudinales:

- Favorecer una utilización eficaz del espacio.
- Toma de conciencia de las posibilidades rítmicas de mi cuerpo.
- Generar una actitud positiva hacia la música.

4.- TEMPORALIZACIÓN: 10 sesiones.

5.- ESTILOS DE ENSEÑANZA: Mando directo, descubrimiento guiado y enseñanza recíproca.

6.- MATERIAL E INSTALACIONES: Pista polideportiva al aire o gimnasio según la sesión, disponibilidad o condiciones atmosféricas.

Materiales: cuerdas, aros, pelotas, bancos suecos, colchonetas y picas, principalmente.

7.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS: Juegos basados en estos contenidos.

8.- EVALUACIÓN: Observación directa diaria teniendo como referente el cumplimiento de los objetivos operativos de cada sesión.

Se orienta respecto al espacio u otros objetos.

Se desplaza correctamente en la dirección que se le solicita.

Valora correctamente la distancia entre objetos.

Adapta los pasos de desplazamiento a ritmos propuestos.

Utiliza distintas partes de su cuerpo para seguir ritmos propuestos.

Relaciona el movimiento con nociones de duración y velocidad.

Sigue de forma espontánea ritmos básicos con movimientos globales o segmentarios.

UNIDAD DIDÁCTICA DE COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL.

1.- NOMBRE: Coordinación dinámica general.

2.- OBJETIVOS:

- Conocer la variedad de las posturas corporales.
- Experimentar la posibilidad de movimiento dentro de cada postura.
- Experimentar situaciones de equilibrio con diferentes bases de sustentación.
- Experimentar situaciones de equilibrio en diferentes planos y superficies.
- Reaccionar ante situaciones que provocan el desequilibrio postural.
- Los objetivos operativos vienen dados en cada sesión.

3.- CONTENIDOS:

• Conceptuales:

- Las posturas corporales: conocimiento, identificación y uso.
- El ajuste postural: equilibrio estático y dinámico.

• Procedimentales:

- Participar en situaciones que impliquen la vivencia de las distintas posturas corporales.
- Realizar actividades que impliquen el cambio de posturas corporales.
- Llevar a cabo acciones de utilización de cada una de las posturas experimentadas.
- Realizar equilibrios con base de sustentación amplia, variando el número de apoyos.
- Realizar las actividades anteriores reduciendo la base de sustentación.
- Equilibrar objetos sobre el cuerpo en las situaciones anteriores.

• Actitudinales:

- Valorar los hábitos posturales más correctos.

4.- TEMPORALIZACIÓN: 15

5.- ESTILOS DE ENSEÑANZA: Mando directo, descubrimiento guiado y enseñanza recíproca.

6.- MATERIAL E INSTALACIONES: Pista polideportiva al aire o gimnasio según la sesión, disponibilidad o condiciones atmosféricas.

Materiales: cuerdas, aros, pelotas, bancos suecos, colchonetas y picas, principalmente.

7.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS: Juegos y predeportes basados en estos contenidos.

8.- EVALUACIÓN: Observación directa diaria teniendo como referente el cumplimiento de los objetivos operativos de cada sesión.

Adopta correctamente las distintas posturas que se le solicitan.

Mantiene el equilibrio sobre dos piernas variando el centro de gravedad.

Mantiene el equilibrio sobre una pierna.

Mantiene el equilibrio sobre dos piernas en superficies reducidas.

Mantiene objetos en equilibrio sobre partes de su cuerpo con superficies de contacto amplias.

3.1.3. 3° CICLO.

UNIDAD DIDÁCTICA DE DESPLAZAMIENTOS:

Mejorar la condición física.

Conocer y desarrollar las habilidades básicas en capacidad y eficacia, insistiendo en el aspecto cualitativo: desplazamientos.

Objetivos específicos:

Desplazarse de distintas formas por el espacio, bien individual o colectivamente.

Desplazarse con transporte de objetos de forma individual o compartida.

Desplazarse evitando y/o superando obstáculos.

Alcanzar autonomía y confianza en los distintos desplazamientos con y sin obstáculos.

Contenidos:

Formas y posibilidades de movimiento: desplazamiento, tipos.

Temporalización: Segunda y tercera semana de Enero.

Recursos: colchonetas, cuerdas y postes, picas.

Técnica de enseñanza: Descubrimiento y asignación de tareas.

Evaluación:

Destreza lograda en los desplazamientos individuales, en grupo con y sin obstáculos.

UNIDAD DIDACTICA: TRANSPORTES Y CONDUCCIONES

Objetivos Generales:

- Mejorar la condición física.
- Conocer y desarrollar las habilidades básicas, insistiendo en el aspecto cualitativo de las mismas, transportes y conducciones.

Objetivos Específicos:

- Manipular con habilidad diferentes tipos de pelotas en situaciones de movimiento.
- Transportar y conducir pelotas-balones con distintos segmentos corporales.
- Interés por aumentar las habilidades motoras.
- Conducir y transportar objetos, por parejas, de distinta forma.
- Conducir objetos salvando distintos obstáculos.
- Disposición favorable para el juego en equipo, aceptando las normas.

Contenidos:

Transportar y conducir diferentes tipos de objetos y en distintas situaciones.

Temporalización:

- Primera y segunda semana de Marzo.

Evaluación:

- Nivel de habilidad alcanzado en el manejo y conducción de objetos con la mano y con el pie.
- Actitud para el juego en equipo.

Recursos:

- Instalación: patio de recreo o pista polideportiva.
- Material: pelotas y balones de distintos tamaños y tipos, bancos y vallas. Canastas, porterías y red de voleibol.

Técnicas de Enseñanza:

- Descubrimiento guiado.
- Búsqueda.

CONCLUSIONS

Pensamos que la progresión de la coordinación y el equilibrio no debe ir encadenada como un aspecto diferenciador sino integrado primero a través de las habilidades motrices básicas en el primer y segundo ciclo y posteriormente mediante las habilidades motrices específicas en el tercer ciclo y primero de secundaria.

Aunque planteamos unidades específicas a través de juegos y habilidades, creemos que los predeportes, deportes modificados y finalmente los deportes son elementos de progresión muy útiles a largo plazo para las diferentes etapas. Pensamos también que las habilidades gimnásticas como en las unidades del circo, el tumbler, el acrosport i la gimnasia deportiva son elementos importantes a considerar para el trabajo de este contenido.

Esperamos que esta recopilación pueda servir de ayuda a los diferentes profesionales de la Educación Física.

ANEXES

UNITAT DIDÀCTICA D'ACROSPORT.

Índex

Introducció

Acrosport

Models d'escalfaments específics aplicats a l'activitat gimnàstica esportiva

Escalfament del portador

Escalfament del voltejador o volteador

Escalfament general

Recull dels Elements per blocs de treball

Elements acrobàtics

Passatges

Posicions

Acrobàcies amb dos o més persones

Combinacions

Salts

Equilibris

Introducció

En aquest treball parlaré de les acrobàcies, la gimnàstica esportiva i l'acrosport. Està estructurat de la següent manera:

- Primerament explico uns models d'escalfament per a la correcta preparació de l'exercici físic.
- Seguidament estan detallats tots els elements treballats a classe: salts, girs, equilibris, elements acrobàtics com balanceigs, passatges, posicions,...
- Més avall es troba un recull bibliogràfic, d'on he detallat el lloc de la recollida d'informació.

Abans de tot però, faré una petita introducció del món de l'acrosport.

Espero que aquest treball sigui de profit i interessant, a més d'entenedor per a tot aquell que no hagi practicat qualsevol d'aquestes modalitats de l'esport.

L'acrosport

L'acrosport és una modalitat físico-esportiva, acrobàtica, gimnàstica i expressiva, basada amb la construcció de diferents postures corporals i equilibris, estàtics o no, implicant diferents regles per a la disciplina. De 2, 3, 4 o més gimnastes, tenen dos minuts per a executar les seves figures (o piràmides) o acrobàcies, en equilibri o en acrobàcies aèries amb l'acompanyament d'una música que proporciona ritme i més dinamisme a la disciplina.

En una superfície de 12m x 12m els gimnastes han de realitzar els elements correctament i amb precisió. L'acrosport és una disciplina artística, de flexibilitat, de direcció i d'equip.


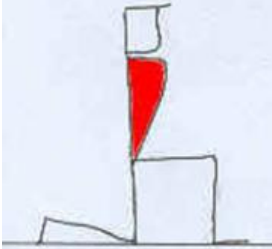
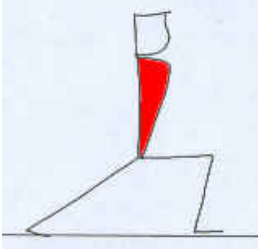
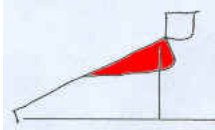

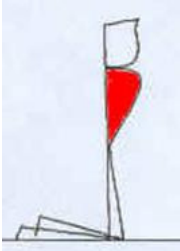
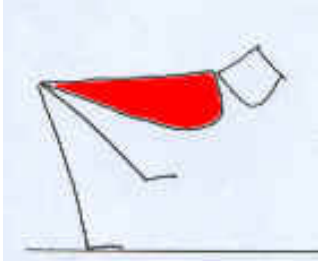







L'actuació final serà vista, apreciada i jutjada en referència a una qualificació basada en una actuació amb un ordre artístic, amb música i amb un espai limitat.

Aquesta modalitat consta de varis gimnastes, anomenats segons la seva funció:

- EL portador, com a funcions principals, és qui porta, aguanta o ajuda al(s) voltejador(s).
- El voltejador, com a funcions principals, és qui es puja, qui es fica en equilibri damunt el(s) portador(s), mai tocarà el sòl.
- El jòquer és un acròbata versàtil:
 - qui assegura la seguretat de la figura,
 - qui ajuda, sosté i manipula el portador i/o el voltejador,
 - qui proporciona un element amb una figura estètica,

- qui proporciona un element amb figura acrobàtica.

POSICIONS

- Les posicions del portador
- La competició
- La competició té lloc en dos torns:
 - El concurs general en que cada equip ha d'aconseguir tres tipus de muntatges diferents:
 - Un exercici d'equilibris en el que predomini els element estàtics com els portadors.
 - Un exercici dinàmic en que apareix els elements acrobàtics fets per un o varis companys.
 - Un exercici combinat, una síntesi dels dos anteriors.
 - La cursa per proves permet als sis millors grups amb exercicis dinàmics participar en un examen final per a l'especialitat.

Els grups de competició poden ser tan parelles femenines, masculines com mixtes, al igual que amb els tríos, quartets o de més persones.

Categories

Júnior - 12 a 18 anys

Senior - 14 anys cap endavant

En tots dos casos el portador no pot ser menor de 12 anys.

Models d'escalfaments específics aplicats a l'activitat gimnàstica esportiva

Escalfament del portador

- Caminar cap endavant i cap endarrera.
- Córrer i mentrestant es va intercalant posicions del portador o estiraments.
- Fent footing al lloc anem intercalant estiraments de coll, espatlles, braços i sobretot canells. Estiraments també de cintura, flanc, cames i turmells.
- Seguidament, a la part estàtica, es centra amb els estiraments d'espatlles, canells, tronc (part lumbar i abdominal) i estiraments de cames (com fondos). Unes flexions o abdominals van molt bé.
- Finalment es fan exercicis amb els volteadors.

Escalfament del voltejador o volteador

- Córrer i mentrestant s'intercala salts cap amunt, estirant tot el cos per a després arrugar-lo completament i tornar a aixecar-te per continuar corrent.
- Fent footing al lloc es va fent estiraments dinàmics repartits per tot el cos, de dalt cap a baix. (cap, espatlles, braços, canells, cintura, flanc, cames i turmells).
- Després sense moure's comença els estiraments estàtics de tot lo cos.

- Finalment per parelles o tríos, segons convingui es fan exercicis amb el portadors.

Escalfament general

- Córrer i mentrestant s'intercala salts cap amunt, estirant tot el cos per a després arrugar-lo completament i tornar a aixecar-te per continuar corrent.
- Fent footing al lloc es va fent estiraments dinàmics repartits per tot el cos, de dalt cap a baix. (cap, espatlles, braços, canells, cintura, flanc, cames i turmells).
- Després sense moure's comença els estiraments estàtics de tot lo cos.
- Finalment per parelles o tríos, segons convingui es fan exercicis intercanviant la posició de portador - voltejador.

Recull dels Elements per blocs de treball

Elements acrobàtics

Passatges

Nom de l'element: Baldufa (*)

Descripció tècnica: Es tracta de rodar sobre un mateix tocant només el terra les següents parts del cos, simultàniament: espatlla dreta - genoll dret- genoll esquerre - espatlla esquerra - espatlla dreta - genoll dret - etc.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: Cal corbar bé l'esquena cap a endavant i ficar la barbata bé cap a endins. Si no t'impulses bé no et sortirà.

Errades més comuns: Al no corbar bé l'esquena la gent no roda i es fa mal. Cal que els punts de recolzament siguin els adequats. Si no s'ajunta bé les cames el gir es dificulta.

Aplicació d'ajudes: El que ajuda ha de impulsar al seu company per l'esquena per a facilitar la rotació.

Nom de l'element: Croqueta + passatge en “V” (*)

Descripció tècnica: L'element consisteix en ficar-se de genolls i inclinar-se cap endavant, de manera que quedi el cap amagat entre els braços, que estan al terra. Seguidament es gira cap a un costat i quan s'està panxa amunt s'obren les cames

en forma de “V” i sense parar de girar es torna a encongir per arribar altre cop a la posició inicial.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: Cal impulsar-se bé per a fer el gir. Les cames han d'estar ben estirades per formar una figura estètica.

Si cal, es pot impulsar-se més estirant la mà oposada al costat al qual es girarà. S'impulsarà estirant-la cap a la seva esquena, així s'aconseguirà més velocitat i dinamisme.

Errades més comuns: No estirar prou bé les cames quan es fa la “V”. No impulsar-se prou bé, fent que l'element es realitzi més costosament. No fer el passatge en línia recta, signe de no controlar la tècnica d'aquest exercici.

Aplicació d'ajudes: L'ajuda es col·locarà a la banda del cap del que fa l'exercici. L'agafarà per la cintura quan vagi a fer el passatge i l'impulsarà.

Nom de l'element: Volteig endavant (*)

Descripció tècnica: El que executa l'element ha de ficar-se de cuclilles recolzant-se amb les mans al terra i ficant la barbata endins. Llavors s'impulsa cap endavant i fa tota una volta sencera amb el cos totalment arrodonit. Una vegada s'ha fet el gir la persona es fica de peu quedant-se quiet, en equilibri.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: La barbata ha d'estar ben endins, per a que no es faci mal al cap. A més a més, al fer el volteig mai s'ha de recolzar el cap: sempre s'ha de fer amb la part baixa de la nuca, entre les espatlles, sinó es poden produir greus lesions.

Les cames han d'estar en flexió i fer un bon impuls per tal de no quedar-se a mig exercici. Cal que l'esquena estigui ben corbada, amb el cos arrodonit, per tal de poder rodar amb facilitat i de no fer-se mal.

Els braços han de donar un bon impuls per a poder girar completament, a més tenen que estar ben a prop del cos.

Errades més comuns: No amagar el cap a l'hora de fer l'element. No donar-se suficient impuls. Recolzar el cap, en lloc de la part alta de l'esquena amb risc de poder fer-se una lesió.

Aplicació d'ajudes: L'ajuda es col·locarà a un dels costats de la persona que fa l'element. L'agafarà amb una mà per la nuca, per tal de que amagui el cap. Amb l'altra mà l'impulsarà pels peus quan l'exercici s'executi.

Si la persona que fa el volteig ja ha superat aquesta part de l'element i necessita que l'ajudin a aixecar-se, l'ajuda es pot situar a una banda i esperar a que acabi de fer el passatge per a després agafar-lo per els braços i ajudar-lo a aixecar-se.

Nom de l'element: Roda lateral (**)

Descripció tècnica: Estant dret s'ha de fer un passatge, recolzant-se amb les dues mans i passant els peus per damunt per tornar a la posició inicial.

S'ha de fer seguint els següents passos: Recolzar un braç ben estirat, amb la mà ben plana; recolzar l'altre braç igual d'estirat, però una mica separat de l'altre; mentrestant les cames es van aixecant, una després de l'altra, ben estirades i una mica separades.

Per a aixecar-se es posen els peus al terra, un darrere l'altre i alhora les mans es van aixecant.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: Tant braços com cames han d'estar el més estirats possibles. L'element s'ha d'efectuar en línia recta. El cap ha de mirar les mans i les cames han d'estar una mica separades per a que sigui agradable a la vista.

S'ha d'intentar seguir els quatre passos (fica mà, fica mà, fica peu, fica l'altre) per tal de realitzar-ho correctament, a més de fer-ho lo més silenciós possible.

Errades més comuns: No estirar les cames o no pujar el flanc, cosa que fa que l'acrobàcia perdi estètica, a més de que es pot provocar una lesió si no es va amb compte.

Exercicis de progressió a l'element:

- En una màrfega es fiquen les dues mans i es van passant les cames d'un costat a l'altre donant-se impuls i intentant pujant la cintura.
- Damunt també d'una màrfega es fiquen les dos mans a la vegada i es passen les cames. Així amb els dos costats.
- Una segona persona es fica asseguda al terra amb les cames lleugerament obertes. Es tracta que el que fa l'exercici faci la roda lateral ficant una mà entre les cames i l'altra passada la segona cama.

Aplicació d'ajudes: L'ajuda de roda lateral és una mica complicada pel fet de que s'ha de saber on ficar-se i quan agafar. Consisteix en ficar-se a l'esquena de l'acròbata i quan passi les cames per damunt agafar-li per la cintura, per tal de que el flanc no baixi i donant impuls per a acabar l'element.

Nom de l'element: Volteig endarrera (**)

Descripció tècnica: Estant de peu es tira cap endarrera, doblegant i recolzant les mans per a frenar la baixada. Ràpidament les mans es fiquen al costat de les orelles, ficant bé els palmells (ben plans) i impulsant-se cap endarrera, amb les cames estirades. Al final els peus troben el sòl i s'acaba dret.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: Tota la força de l'impuls cap endarrera es fa amb els canells i el recolzament és amb les mans, no amb la nuca. El cap ha d'estar cap al costat, per a no recolzar la nuca. S'ha d'impulsar-se bé per a que així es pugui rodar bé.

Errades més comuns: No ficar bé les cames i aterrar de genolls, cosa que pot fer mal i no s'efectua correctament. El cap no es fica bé i això pot provocar importants lesions: és important el com fiquem el cap.

Aplicació d'ajudes: Quan l'acròbata està baixant l'ajuda l'aguanta per a que no sigui un cop sec. A l'hora d'efectuar el volteig amb una mà agafa l'espatlla i amb l'altra les cames per a ficar-les bé quan es va a aixecar.

Nom de l'element: Rat o Rondada (**)

Descripció tècnica: Estant dret totes dues mans van a recolzar-se a la vegada al terra. Immediatament les dues cames pugen una darrera de l'altra i al punt màxim d'elevació s'ajunten i totes dues juntes es llencen controlades al terra, estirades. Les mans es treuen del sòl i es queda dret.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: El pes s'ha de centrar als canells i els braços han d'estar estirats i forts. Les cames han d'estar ben estirades, amb compte de que quan saltem no vagin a parar els genolls.

Errades més comuns: Al salt es doblega les cames, cosa que té el perill de que vagin a trobar el terra els genolls, en lloc dels peus.

Exercicis de progressió a l'element: Poden ser perfectament tots els exercicis de progressió de la roda lateral, aquesta inclosa.

Aplicació d'ajudes: L'ajuda és la mateixa que a la roda lateral: Consisteix en ficar-se a l'esquena de l'acròbata i quan passi les cames per damunt agafar-li per la cintura, per tal de que el flanc no baixi i donant impuls per a acabar l'element.

Nom de l'element: Volteig llançat (**)

Descripció tècnica: Estant de peu amb les cames doblegades, l'acròbata fa un salt cap endavant, de manera que les mans es recolzen uns metres més enllà de la posició inicial al terra i ficant la barbata endins. Llavors fa tota una volta sencera amb el cos totalment arrodonit. Una vegada s'ha fet el gir la persona es fica de peu quedant-se quiet, en equilibri.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: El salt ha de ser cap endavant, no cap amunt, per a avançar distància i no altura.

Tota la força d'impuls l'efectuen les cames i els canells, mai el cap.

A la part aèria el cos s'ha d'estirar per a agafar terreny, però una vegada es vana ficar les mans per a fer el volteig s'ha d'arrodonir.

Errades més comuns: No ficar les mans prou fortes i llavors fer el volteig malament amb risc de lesió.

Exercicis de progressió a l'element: Una vegada superat el volteig endavant, cada vegada et vas allunyant més de la màrrega ficant les mans sempre al mateix punt, fins que al final sense adonar-te acabaràs necessitant fer un salt.

Aplicació d'ajudes: L'ajuda es col·locarà al lloc on la persona anirà a fer el volteig. Quan aquesta ja ha fet el salt i està a la fase aèria, l'agafarà amb una mà per la nuca, per tal de que amagui el cap i amb l'altra mà l'impulsarà pels peus per a impulsar-la.

Si la persona que fa el volteig ja ha superat aquesta part de l'element i necessita que l'ajudin a aixecar-se, l'ajuda es pot situar a una banda i esperar a que acabi de fer el passatge per a després agafar-lo per els braços i ajudar-lo a aixecar-se.

Nom de l'element: La paloma (***)

Descripció tècnica: Estant dret es fiquen les mans al terra, amb els braços completament estirats, i es pugen els peus, un després de l'altre i ben estirats, per a estar totalment vertical. Des d'aquesta posició el cos es llença cap enrera, corbant l'esquena i acabant de peu.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: És molt important i imprescindible que el cos estigui en bloqueig total durant tot l'element. Els canells han d'estar ben forts per a poder suportar el pes del cos i per a impulsar-se. S'ha de fer amb decisió i rapidesa, sinó es pot fer lesions bastant greus.

Errades més comuns: Al final de l'element la gent s'està de genolls i no de peu, cal evitar això. No es diferencia la part de la vertical i la part aèria. S'ha de veure i no passar directament a corbar el cos, ja que no dóna temps per a impulsar-se.

Exercicis de progressió a l'element:

1. Llançament de cames “explosiu”	
2. Posició Cames extensió Obertura-tancament	
3. Volteig acabat en obertura de cames en extensió	
4. Bloqueig en cos 1	
5. Bloqueig en cos 2 (en vertical)	
6. “Agarre de braços” i passatge cos extensió	
7. Fondo avançat i Puntal desfassat	
8. “Agarre de braços 2” en flexió	
9. Bloqueig en cos 3. Efecte cama de sortida en “latigazo”. Block final cos.	
10. Passatge per esquena	
11. Posició de “cuclilles” + puntal + paloma	

Nom de l'element: Roda lateral amb una mà (**)

Descripció tècnica: Estant dret s'ha de fer un passatge, recolzant-se amb una mà i passant els peus per damunt per tornar a la posició inicial.

S'ha de fer seguint els següents passos: Recolzar un braç ben estirat, amb la mà ben plana; mentrestant les cames es van aixecant, una després de l'altra, ben estirades i una mica separades.

Per a aixecar-se es posen els peus al terra, un darrere l'altre. L'altra mà està pegada al tronc durant tot l'element.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: Tant braços com cames han d'estar el més estirats possibles. L'element s'ha d'efectuar en línia recta. El cap ha de mirar les mans i les cames han d'estar una mica separades per a que sigui agradable a la vista.

S'ha d'intentar seguir els quatre passos (fica mà, fica peu, fica l'altre) per tal de realitzar-ho correctament, a més de fer-ho lo més silencios possible.

Errades més comuns: No estirar les cames o no pujar el flanc, cosa que fa que l'acrobàcia perdi estètica, a més de que es pot provocar una lesió si no es va amb compte.

Aplicació d'ajudes: L'ajuda de roda lateral és una mica complicada pel fet de que s'ha de saber on ficar-se i quan agafar. Consisteix en ficar-se a l'esquena de l'acrobata i quan passi les cames per damunt agafar-li per la cintura, per tal de que el flanc no baixi i donant impuls per a acabar l'element.

Nom de l'element: flic flac amb ajudes (***)

Descripció tècnica: Situat d'esquenes a la màrrega es llança cap endarrera corbant l'esquena, de manera que al final del salt s'arribi al sòl amb les mans i totalment vertical. Una vegada s'ha fet això s'impulsa un altre cop en el mateix sentit per a acabar dret.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: Cal que el que fa el flic flac tingui l'esquena ben corbada a la primera fase aèria, que els braços estiguin forts per a poder suportar el pes amb els canells, a més de que tot el cos ha d'estar en completa tensió durant tot l'exercici.

Aplicació d'ajudes: L'ajuda es situa just al mig de la primera fase aèria, agenollat, per a agafar-li la part lumbar quan estigui enmig del salt. Potser també es podria col·locar una altra persona a la segona fase aèria i agafar-li per la cintura per a impulsar-lo i que es quedi dret amb més facilitat.

Posicions

Nom de l'element: Vela (4 posicions) (*)

Descripció tècnica: Col·locat estirat a terra, panxa amunt, s'ha de impulsar el cos cap amunt, de manera que s'estigui completament recte, recolzat amb la zona de la part alta de l'esquena i amb els braços aguantant per la cintura. Una vegada a dalt, s'ha de fer les següents posicions:

- Primer s'han de ficar les cames estirades en forma de “V”.

- Després es ficaran obertes de tal manera que una cama miri cap endavant i l'altra cap endarrere.
- Seguidament una de les cames es doblega, mentre que l'altra està completament vertical. Es torna a repetir, però amb l'altre cama.
- Finalment es fiquen les cames en forma d' "O" o de cercle.

Tots aquests moviments s'han de fer en equilibri, sense parar d'estar en una posició completament vertical.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: El cos ha d'estar completament recte i vertical. El punt de recolzament ha de situar-se majoritàriament als braços, no a la part baixa de la nuca, ja que pot provocar lesions.

Errades més comuns: No estirar prou bé el cos, cosa que provoca una imatge poc estètica. Recolzar-se amb la nuca amb la part baixa de l'esquena; això provoca que no es pugui aguantar gaire temps fent l'element i probablement una lesió al coll.

Aplicació d'ajudes: Es col·locarà a una banda de la vela i aguantarà amb una mà els peus per a que estiguin ben estirats i amb l'altra el cul, per a aconseguir la rectitud.

Nom de l'element: Vertical de cap (puntal) (**)

Descripció tècnica: Es comença des del terra, amb les mans ben planes i estirades i el front recolzats al terra. El flanc es va aixecant fins a arribar al punt de desequilibri, on llavors es puguen les cames fins arribar a una posició totalment vertical.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: El pes del cos s'ha de situar majoritàriament a les mans, exactament als canells, i no al front, ja que una sobrecàrrega de pes a la zona podria provocar una lesió.

El cos ha d'estar en tensió, sinó el pes del nostre cos es incontrolable i es perd l'equilibri, també per això s'ha de ficar endins el cul.

És important que al baixar es faci primer amb una cama i després amb una altra, totes dues en flexió per a no fer-se mal als genolls.

Errades més comuns: No tibar el cos i/o treure el cul cap a fora. Ficar el pes al cap i no a les mans: tenir-les inutilitzades i provocar una sobrecàrrega.

Exercicis de progressió a l'element: L'angle: Es comença des del terra, amb les mans ben planes i estirades i el front recolzats al terra. El flanc es va aixecant fins a arribar al punt de desequilibri, on llavors es puguen les cames fins arribar a una posició on, amb les cames, es faci un angle recte.

Aplicació d'ajudes: Ficant-se a una banda de l'acròbata, l'ajuda l'agafarà per les espatlles i a l'hora de pujar li impulsarà una mica les cames per a pujar i seguidament, una vegada a dalt, aguantarà el flanc. Quan baixa s'ha de vigilar que no es faci mal a les cames, per tant s'aguanten les cames per tal de que la baixada no sigui brusca.

Nom de l'element: Mosca frontal (**)

Descripció tècnica: Es fica de cuclilles al terra amb les mans entre les cames, ben planes. El colze s'ha de ficar al costat del genoll per a major comoditat. Llavors, el cos es va impulsant poc a poc cap endavant fins al punt de desequilibri, on s'aixequen els peus de manera que quasi bé es toquin. Al final, doncs, s'està en equilibri recolzant-se només per les mans i amb els colzes, que suporten el pes de les cames.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: Tot el pes del cos va a parar als canells. Si volem que la mosca sigui més acrobàtica els colzes es poden ficar més cap amunt (als laterals de les cuixes) per així aixecar els peus i el cul i estar més lluny del sòl.

Errades més comuns: No arribar al punt de desequilibri, cosa que fa que no es pugui realitzar l'equilibri.

Aplicació d'ajudes: L'ajuda es ficarà a una banda de la mosca i l'agafarà per les espatlles, per tal de que no caigui cap endavant, i amb l'altra mà agafarà les dues cames quan aquestes pugin.

Nom de l'element: La Quinta (***)

Descripció tècnica: Ajagut a terra es fica els braços pegats al cos i doblegats per a que es pugui recolzar amb les mans. Es tracta d'aixecar tot el cos del terra, exceptuant les mans, deixant-lo tot recte i tibet.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: Cal tenir el cos completament bloquejat per tal de que els braços els hi sigui més fàcil de suportar tot el pes. Els palmells de les mans han d'estar ben plans al terra i els canells són els que aguanten tot el pes.

Errades més comuns: S'ha de procurar no caure cap endavant i/o desequilibrar-se,

Aplicació d'ajudes:

Nom de l'element: Mosca lateral (***)

Descripció tècnica: La posició inicial consisteix en ficar les mans ben recolzades, a un costat i les cames a l'altre, doblegades. El colze de la mà que està al costat de la cama cal que es fiqui al costat del genoll per a després aixecar les cames i aguantar el pes amb les mans i recolzant les cames al colze, les quals han d'estar juntes i estirades.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: Tot el cos ha d'estar completament tibet o sinó és impossible que surti. Les mans han d'estar ben estirades i al igual que els palmells

Errades més comuns: No aguantar el pes del cos, sigui per que no es pot amb el pes o per que no s'està amb bloqueig. No estirar prou bé les cames i no fer contrapès.

Exercicis de progressió a l'element:

Aplicació d'ajudes: L'ajuda es fica darrera del que fa l'element. Aquesta agafa la seva cintura i les cames per tal que no caigui.

Nom de l'element: L'angle (**)

Descripció tècnica: Es comença des del terra, amb les mans ben planes i estirades i el front recolzats al terra. El flanc es va aixecant fins a arribar al punt de desequilibri, on llavors es pugen les cames fins arribar a una posició on, amb les cames, es faci un angle recte.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: El pes del cos s'ha de situar majoritàriament a les mans, exactament als canells, i no al front, ja que una sobrecàrrega de pes a la zona podria provocar una lesió.

El cos ha d'estar en tensió, sinó el pes del nostre cos es incontrolable i es perd l'equilibri.

És important que al baixar es faci primer amb una cama i després amb una altra, totes dues en flexió per a no fer-se mal als genolls.

Errades més comuns: Ficar el pes al cap i no a les mans: tenir-les inutilitzades i provocar una sobrecàrrega. No fer prou força abdominal i no fer correctament l'angle recte.

Aplicació d'ajudes: Ficant-se a una banda de l'acròbata, l'ajuda l'agafarà per les espatlles i a l'hora de pujar li impulsarà una mica les cames per a fer l'angle recte i aguantar-les. Quan baixa s'ha de vigilar que no es faci mal a les cames, per tant s'aguanten les cames per tal de que la baixada no sigui brusca.

Nom de l'element: Apollo (Recolzament) invertit d'avantbraços (***)

Descripció tècnica: Es comença des del terra, amb els avantbraços i el front recolzats al terra. El flanc es va aixecant fins a arribar al punt de desequilibri, on llavors es pugen les cames fins arribar a una posició totalment vertical.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: El pes del cos s'ha de situar majoritàriament als avantbraços, i no al front, ja que una sobrecàrrega de pes a la zona podria provocar una lesió.

El cos ha d'estar en tensió, sinó el pes del nostre cos es incontrolable i es perd l'equilibri, també per això s'ha de ficar endins el cul.

És important que al baixar es faci primer amb una cama i després amb una altra, totes dues en flexió per a no fer-se mal als genolls.

Errades més comuns: No tibar el cos i/o treure el cul cap a fora. Ficar el pes al cap i no als avantbraços: tenir-los inutilitzats i provocar una sobrecàrrega.

Exercicis de progressió a l'element: Es comença des del terra, amb els avantbraços i el front recolzats al terra. El flanc es va aixecant fins a arribar al punt de desequilibri, on llavors es pugen les cames fins arribar a una posició on, amb les cames, es faci un angle recte.

Aplicació d'ajudes: Ficant-se a una banda de l'acròbata, l'ajuda l'agafarà per les espatlles i a l'hora de pujar li impulsarà una mica les cames per a pujar-les i seguidament, una vegada a dalt, aguantarà el flanc. Quan baixa s'ha de vigilar que no es faci mal a les cames, per tant s'aguanten les cames per tal de que la baixada no sigui brusca.

Nom de l'element: Pi - pont / Remuntat (**)

Descripció tècnica: Estant dret, es recolza les mans amb els palmells ben tibats al sòl. Llavors es pugen les cames, una a una, fins arribar a una posició totalment vertical. Seguidament es corba l'esquena cap endarrera i quedar-se en una

posició de pont, recolzant-se amb mans i peus. Des d'aquí l'exercici pot evolucionar de dos maneres:

- Aixecar-se impulsant-se de mans, cap endavant, per al final, quedar-se dret. (Pi - pont)
- Fent un rebot de peus, impulsant-se cap endarrera, tornant a passar per el punt màxim d'elevació de les cames i quedar dret. (Remuntat)

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: Cal fer molta força als canells per tal de que surti bé. L'esquena ha d'estar ben corba quan s'arriba a la posició de semicercle.

En el Remuntat s'ha d'impulsar bé de cames, ja que si no serà ben difícil aixecar-se.

Errades més comuns: Al acabar tots dos elements, hi ha vegades que costa aixecar-se o quedar-se dret, això no hauria de passar.

Exercicis de progressió a l'element:

Aplicació d'ajudes: Ficant-se a una banda de l'acròbata, l'ajuda l'agafarà per les espatlles i a l'hora de pujar li impulsarà una mica les cames per a pujar i seguidament, una vegada a dalt, aguantarà el flanc per a que al fer la corvatura no sigui un moviment bruscat i no es faci mal. Llavors:

- Si és un pi - pont, a l'hora d'aixecar-se tindrà que agafar la cintura per tal de que es pugui aixecar.
- Si és un Remuntat l'ajuda agafarà la cintura i l'impulsarà cap endarrera per a que es pugui aixecar. Quan baixa s'ha de vigilar que no es faci mal a les cames, per tant s'aguanten les cames per tal de que la baixada no sigui brusca.

Nom de l'element: Mosca exterior (**)

Descripció tècnica: La posició consisteix en ficar-se de cuclilles, però ara són els braços els que estan fora, de tal manera que les mans van entre les cames. Els colzes es fica en la part exterior dels genolls i s'aixequen les cames.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: Els palmells de la mà han d'estar ben plans i els braços ben forts per a aguantar tot el pes del cos. El cos ha d'estar bloquejat per a que l'esforç de les mans sigui menor.

Errades més comuns: Caure enrera, perden l'equilibri. Això s'ha d'evitar fent contrapès tibant les cames.

Aplicació d'ajudes: L'ajuda es ficarà a una banda de la mosca i l'agafarà per les espatlles, per tal de que no caigui cap enrera, i amb l'altra mà agafarà les dues cames quan aquestes pugin.

Nom de l'element: Vertical (***)

Descripció tècnica: Es pot començar des del terra, amb les mans ben planes i estirades, o bé des de la posició de dret i impulsar-se una mica més. Les cames es pugen, una darrera l'altra, fins arribar a una posició totalment vertical.

Per a baixar, es pot fer de dues maneres. O bé es baixen les dues cames per a tornar al lloc inicial, o s'amaga el cap i s'arrodoneix el cos per a evolucionar a volteig.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: Cal tenir els canells ben forts, ja que és on va a parar tot el pes. És també important que tot el cos estigui tibant i que els braços i les cames estiguin lo més estirades possibles.

Errades més comuns: Al baixar, doblegar les cames i ficar els genolls enlloc dels peus pot fer mal. Els braços no s'han de doblegar mai per que sinó les lesions poden ser molt greus.

Exercicis de progressió a l'element:

1. Elevació de cames progressiu.	
2. Vertical feta amb paret o màrrega a l'esquena	

Aplicació d'ajudes: Ficant-se a una banda de l'acròbata, l'ajuda l'agafarà per les espatlles i a l'hora de pujar li impulsarà una mica les cames per a pujar i seguidament, una vegada a dalt, aguantarà el flanc. Quan baixa s'ha de vigilar que no es faci mal a les cames, per tant s'aguanten les cames per tal de que la baixada no sigui brusca.

Elements acrobàtics per dos o més persones

Nom de l'element: El tambor (*)

Descripció tècnica: Una primera persona es fica estirat a terra. L'altre es fica de peu entre el maluc del seu company de cara als peus d'aquest. El de davall

aixeca les dues cames i l'altre les fica davall dels seus braços. Seguidament el que s'està dret agafa les cames de l'altre i les fica de tal manera que el cul quedi a l'altura de la seva cintura i els peus del de davall es puguin creuar a la seva esquena. Els braços es deixen i al final queda que un està penjat de l'altre, el qual pot caminar i tots dos poden tocar el “tambor”.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: El que s'enganxa el seu company a la cintura ha de estar preparat a l'hora de pujar-lo, ja que ha de fer força. S'ha de caminar amb total comoditat i el de davall no ha d'estar incòmode en absolut; si això no es compleix es que alguna cosa s'ha fet malament.

Errades més comuns: A l'hora de baixar es fa ràpidament, de cop, i no és correcte. Si es fa així hi ha perill de lesió, a més de que no queda estètic.

Nom de l'element: La cadira (**)

Descripció tècnica: Totes dues persones es fiquen assentades al sòl amb els culs un damunt de l'altre. Es donen una mà i després l'altra, de manera que estirant l'esquena cap endarrera es faci contrapès i quedin recolzades per els peus.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: Cal que totes dues persones estiguin en tensió i ben estirades.

S'han de tirar una mica enrera per a que es faci contrapès.

Han d'estar de tal forma que si algú s'asseu no es caiguin ni es moguin.

Errades més comuns: A vegades el que aguanta inicialment la pelvis de l'altre no pot, cal que el que està damunt pugui amb el seu propi cul, per a que l'altre no es caigui.

Els flancs han d'estar ben amunt per tal de poder estirar-se bé i realitzar l'element correctament.

Aplicació d'ajudes: L'ajuda es col·locarà a una banda de la cadira per aguantar l'esquena del que es cau. Si cal, es pot fer amb dues persones, per a aguantar els dos components de l'acrobàcia.

Nom de l'element: El centpeus (*)

Descripció tècnica: La parella es col·loca asseguda a terra i donant-se impuls a la d'una i cap a la mateixa banda, el de davant fica els peus a l'esquena de l'altre i

es recolza amb les mans. El que es queda davall es fica de quatre grapes, però amb les cames estirades per a poder caminar.

Una vegada superat l'exercici amb parelles es pot fer amb tantes persones com es vulgui, ja que es van afegint de manera que només un camina amb els peus i tots els demés caminen amb les mans.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: El gir per a passar de la posició d'asseguts a la de quatre grapes s'ha de fer sempre cap al mateix costat i sobretot, tots a la vegada, sinó és impossible que surti.

Errades més comuns: No ficar bé els peus, cosa que provoca que l'exercici no s'executi amb correcció.

Nom de l'element: Volteig de dues persones (**)

Descripció tècnica: La posició inicial consisteix en que un es fica estirat a terra, agafant els turmells de l'altre, a la vegada que aquest s'inclina i agafa els turmells del jagut. El de damunt s'impulsa cap endavant, amb la barbata endins, i el de davall impulsa amb les mans el de damunt per a que pugui efectuar la volta i llavors, per la mateixa inèrcia, aquest s'aixeca i fa el volteig. El cicle es torna a fer tantes vegades com convingui.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: S'ha d'impulsar al de damunt per a que pugui efectuar el volteig i quedar-se parats. S'ha d'agafar-se bé per a que no es deixin sense voler.

Errades més comuns: Deixar-se anar. No impulsar el de damunt i, per tant, no poder-se aixecar per la mateixa inèrcia, ja que no n'hi ha prou.

Aplicació d'ajudes: Per a aquest exercici és imprescindible dos ajudes:

Una agafarà l'espatlla del damunt i l'ajudarà a rodar. L'altre impulsarà cap amunt el de davall per a poder-se aixecar.

Totes dues ajudes s'ha de col·locar a bandes oposades de l'element i han d'estar en moviment per a poder efectuar el nombre de voltes necessàries.

Nom de l'element: La balança (***)

Descripció tècnica: En aquest element intervenen tres persones. Totes tres dretes, l'una al costat de l'altra i les dels cantons mirant a la del mig. Aquesta

tercera està amb el cos totalment bloquejat i amb els braços pegats al cos i els punys tancats. Això serveix per a que les dos persones dels laterals agafin amb les dues mans (o una, segons calgui) el puny de la del mig, aixecar-la i portar-la on es desitgi.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: És imprescindible que la persona del mig estigui en un bloqueig total, sinó és impossible que l'exercici surti.

Errades més comuns: La persona del mig no tiba prou bé el seu cos.

Aplicació d'ajudes: Una quarta persona pot agafar la persona del mig per la cintura i ajudar a elevar-la.

Nom de l'element: Campana (**)

Descripció tècnica: Una parella es fica esquena contra esquena i s'agafen pels braços. Seguidament un dels dos va baixant el cos cap endavant i l'altre es va doblegant cap enrera fins que s'impulsi de cames i faci el volteig cap enrera a l'esquena del company. L'element acaba amb les dos persones mirant-se dretes.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: El portador ha de doblegar una mica les cames per tal d'estar més còmode a l'hora de suportar el pes del seu company.

Errades més comuns: No aixecar a poc a poc el cap i fent-ho ràpidament, de tal manera que pugui fer mal al company quan s'està ficant dret, havent acabat de fer el volteig.

Aplicació d'ajudes: L'ajuda impulsa de cames a la persona que fa el volteig.

Combinacions

Nom de l'element: Combinació A: Volteig endavant + Roda lateral + Volteig endarrera.

Descripció tècnica: El que executa l'element ha de ficar-se de cuclilles recolzant-se amb les mans al terra i ficant la barbata endins. Llavors s'impulsa cap endavant i fa tota una volta sencera amb el cos totalment arrodonit. Una vegada s'ha fet el gir la persona es fica de peu.

Seguidament ha de fer un passatge, recolzant-se amb les dues mans i passant els peus per damunt per tornar a la posició inicial.

S'ha de fer seguint els següents passos: Recolzar un braç ben estirat, amb la mà ben plana; recolzar l'altre braç igual d'estirat, però una mica separat de l'altre; mentrestant les cames es van aixecant, una després de l'altra, ben estirades i una mica separades.

Per a aixecar-se es posen els peus al terra, un darrere l'altre i alhora les mans es van aixecant.

Es gira i es tira cap endarrera, doblegant i recolzant les mans per a frenar la baixada. Ràpidament les mans es fiquen al costat de les orelles, ficant bé els palmells (ben plans) i impulsant-se cap endarrera, amb les cames estirades. Al final els peus troben el sòl i s'acaba dret.

Representació gràfica:

Nom de l'element: Combinació B: Volteig llançat + roda lateral + croqueta amb “V”

Descripció tècnica: Estant de peu amb les cames doblegades, l'acròbata fa un salt cap endavant, de manera que les mans es recolzen uns metres més enllà de la posició inicial al terra i ficant la barbata endins. Llavors fa tota una volta sencera amb el cos totalment arrodonit. Una vegada s'ha fet el gir la persona es fica de peu quedant-se quiet, en equilibri.

Seguidament ha de fer un passatge, recolzant-se amb les dues mans i passant els peus per damunt per tornar a la posició inicial.

S'ha de fer seguint els següents passos: Recolzar un braç ben estirat, amb la mà ben plana; recolzar l'altre braç igual d'estirat, però una mica separat de l'altre; mentrestant les cames es van aixecant, una després de l'altra, ben estirades i una mica separades.

Per a aixecar-se es posen els peus al terra, un darrere l'altre i alhora les mans es van aixecant.

Finalment es fica de genolls i s'inclina cap endavant, de manera que quedi el cap amagat entre els braços, que estan al terra. Seguidament es gira cap a un costat i quan s'està panxa amunt s'obren les cames en forma de “V” i sense parar de girar es torna a encongir per arribar altre cop a la posició inicial.

Representació gràfica:

Nom de l'element: Combinació C: Mosca frontal + Puntal + Volteig endavant

Descripció tècnica: Es fica de cuclilles al terra amb les mans entre les cames, ben planes. El colze s'ha de ficar al costat del genoll per a major comoditat.

Llavors, el cos es va impulsant poc a poc cap endavant fins al punt de desequilibri, on s'aixequen els peus de manera que quasi bé es toquin. Al final, doncs, s'està en equilibri recolzant-se només per les mans i amb els colzes, que suporten el pes de les cames.

Llavors va ficant les mans ben planes i estirades i el front recolzat al terra. El flanc es va aixecant fins a arribar al punt de desequilibri, on llavors es puguen les cames fins arribar a una posició totalment vertical.

Finalment amb les mans al terra i ficant la barbata endins. Llavors s'impulsa cap endavant i fa tota una volta sencera amb el cos totalment arrodonit. Una vegada s'ha fet el gir la persona es fica de peu quedant-se quiet, en equilibri.

Representació gràfica:

Nom de l'element: Combinació D: Volteig endarrera + Roda lateral + Volteig llançat

Descripció tècnica: Estant de peu es tira cap endarrera, doblegant i recolzant les mans per a frenar la baixada. Ràpidament les mans es fiquen al costat de les orelles, ficant bé els palmells (ben plans) i impulsant-se cap endarrera, amb les cames estirades. Al final els peus troben el sòl i s'acaba dret.

Seguidament s'ha de fer un passatge, recolzant-se amb les dues mans i passant els peus per damunt per tornar a la posició inicial.

S'ha de fer seguint els següents passos: Recolzar un braç ben estirat, amb la mà ben plana; recolzar l'altre braç igual d'estirat, però una mica separat de l'altre; mentrestant les cames es van aixecant, una després de l'altra, ben estirades i una mica separades.

Per a aixecar-se es posen els peus al terra, un darrere l'altre i alhora les mans es van aixecant.

Llavors amb les cames doblegades, l'acròbata fa un salt cap endavant, de manera que les mans es recolzen uns metres més enllà de la posició inicial al terra i ficant la barbata endins. Llavors fa tota una volta sencera amb el cos totalment arrodonit. Una vegada s'ha fet el gir la persona es fica de peu quedant-se quiet, en equilibri.

Representació gràfica:

* Els Punts forts/importants de l'element tècnic, les errades més comuns, els exercicis de progressió a l'element i les aplicacions de les ajudes són les mateixes que cadascun dels elements es que consisteixen les combinacions.

Salts

Nom de l'element: Salt agrupat (*)

Descripció tècnica: Una vegada havent saltat pel trampolí agrupar tot el cos com si fos una bola i tornar a caure dret.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: Cal que el salt sigui cap amunt, perquè sinó no dóna temps a arrugar-se.

Errades més comuns: Caure's al aterrar del salt.

Nom de l'element: Salt arquejat (*)

Descripció tècnica: Al saltar del trampolí estirar i arquejar cap endarrera tot el cos i arribar al terra dret.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: Doblegar bé les cames quan s'arriba a la màrrega, impulsar-se bé cap amunt per a que doni temps de fer l'exercici.

Errades més comuns: No estirar a temps tot el cos, no saltar prou amunt.

Nom de l'element: Salt amb gir de 180° (*)

Descripció tècnica: Una vegada estàs a la fase aèria fer un gir de 180° i quedar dret quan arribis al terra.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: Cal impulsar-se bé per tal de poder fer el gir sense esforç. També és necessari estirar bé el cos per tal de girar bé.

Nom de l'element: Salt amb gir de 360° (**)

Descripció tècnica: A la fase enlaire cal estirar el cos i fer un gir complet de 360° per finalment caure dret.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: Cal impulsar-se ben fort i ben alt per a poder fer el gir complert i tenir temps de fer-lo.

Errades més comuns: No acabar de fer el gir per falta d'impuls.

Nom de l'element: Salt amb corça (**)

Descripció tècnica: En el moment a l'aire es fica els braços en forma de creu i el peu del davant intenta tocar el de darrera, el qual està completament estirat.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: Cal impulsar-se fort i estirar bé la cama del darrere.

Errades més comuns: No poder tocar la cama del darrere.

Exercicis de progressió a l'element: Fer la “zancada”.

Nom de l'element: Salt carpat (**)

Descripció tècnica: Ja a la fase aèria, després d'haver-se impulsat, s'estiren els braços cap als costats i s'obren les cames, de manera que aquestes han de tocar els braços.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: Cal impulsar-se fort i estirar bé tant els braços com les cames per a realitzar una correcta execució de l'exercici.

Errades més comuns: Les cames no arriben a tocar els braços, ja sigui perquè no es poden obri més o perquè es té por de no arribar bé al sòl.

Exercicis de progressió a l'element: Intentar fer l'espaguet cap als costats.

Nom de l'element: Volteig llançat minitramp(**)

Descripció tècnica: Després d'haver-se impulsat amb el minitramp i haver saltat l'executor fa un volteig quan està arribant a la màrrega.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: Cal que el salt es faci a lo llarg, per agafar distància, i no a lo alt, per agafar altura. Fins que no s'arriba a la màrrega el cos ha d'estar estirat per tal de poder arribar el més lluny possible. Una vegada s'arriba a la màrrega el cap s'ha d'amagar per a que no es produeixin lesions i les mans s'han de ficar.

Exercicis de progressió a l'element: Practicar el volteig cap endavant i el volteig llançat.

Aplicació d'ajudes: L'ajuda es col·locarà al lloc on la persona anirà a fer el volteig. Quan aquesta ja ha fet el salt i està a la fase aèria, l'agafarà amb una mà per la nuca, per tal de que amagui el cap i amb l'altra mà l'impulsarà pels peus per a impulsar-la.

Nom de l'element: Mortal sobre minitramp (***)

Descripció tècnica: Després d'haver-se impulsat amb el minitramp i haver saltat l'executor fa un volteig quan es troba a l'altura màxima de la fase aèria.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: Aquí cal que el salt sigui per anar el més lluny possible, tant d'altura com de distància, i per això és necessari un bon salt.

Exercicis de progressió a l'element: Fer el volteig llançat amb minitramp.

Nom de l'element: Mortal amb ajudes (***)

Descripció tècnica: Estant dret es recolza als braços dels seus ajudants i salta ben amunt. Quan arriba al punt màxim d'elevació fa un volteig enlaire i torna a la posició inicial recolzant-se de nou a les ajudes per a no caure.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: Cal que les ajudes estiguin ben atentes al que executa l'element, ja que si alguna cosa es fa incorrectament el voltejador pot sortir greument lesionat. Quan s'ha començat a fer l'exercici no es pot tirar enrere per que les conseqüències podrien ser molt greus. Les ajudes han de fer molta força als braços, cal que els tinguin bastant forts i que dobleguin una mica les cames per a poder estar còmodes.

Exercicis de progressió a l'element: Fer un volteig amb les dues ajudes als costats, però sense saltar. Cada vegada et vas enlairant més fins arribar a l'exercici final.

Aplicació d'ajudes: Les ajudes realitzen un paper molt important en aquest element, així que cal realitzar-la correctament. Totes dues ajudes s'han de situar als dos costats del saltador. Quan aquest comenci a efectuar el salt aquests dos han d'impulsar-lo amb les mans, agafant-lo dels braços, cap amunt ben alt. Una mà continuarà agafant el braç, mentre que l'altra (la que dóna als peus) ha d'impulsar-lo per a que pugui efectuar el volteig. Una vegada l'ha fet es tornaran

a agafar amb les dos mans el braç per a disminuir la brusquedat de la tornada al sòl.

Equilibris

Nom de l'element: Ocell 1 (*)

Descripció tècnica: La persona que fa de base es col·loca ajagut a terra amb la panxa amunt i les cames formant un angle recte. L'altre es fica damunt de manera que les seves espatlles toquen la part de damunt del peu i els genolls del portador toquen la part del baix ventre. El de dalt puja els peus i la base els aguanta amb els braços estirats cap amunt, mentre el de damunt s'aguanta amb els braços al terra. Després els aixeca, acabant de ficar tens tot lo cos, ficant els braços amb creu i mirant cap endavant.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: El portador cal que fiqui els braços ben estirats i les cames completament ficades en angle recte per a la bona subjecció del que està dalt. Aquest, per la seva part cal que fiqui ben tens el cos i que al principi es col·loqui correctament.

Errades més comuns: No ficar bé els peus del portador o no fer la suficient força amb les cames, ja que requereix una mica d'esforç al principi. Col·locar-se malament o no que el de dalt no tensa prou bé el cos.

Aplicació d'ajudes: En aquest exercici l'ajuda es limita a agenollar-se correctament a una banda del conjunt i aguantar el que està a dalt per tal de que no caigui.

Nom de l'element: Ocell 2 (*)

Descripció tècnica: El primer s'estira al terra panxa amunt amb les cames mig doblegades. Seguidament, el segon es recolza damunt el seu company per els peus, aquestos tocant la part baixa del ventre. S'agafen de les mans i el de dalt s'aguanta només per el seu ventre amb l'ajut de les mans. A poc a poc el de baix va aixecant les cames fins a tenir-les estirades i el de dalt va deixant anar les mans del company per ficar-les amb creu i adquirir una posició horitzontal, recta i amb el cap mirant cap endavant.

Representació gràfica



Punts forts/importants de l'element tècnic: Cal que el punt de recolzament sigui l'adequat: la part baixa del ventre, si no és impossible que surti l'equilibri. També és necessari que el de dalt tensa bé el cos per a que sigui més lleuger i fàcil de sostenir. El d'avall no ha de fer cap mena d'esforç si l'equilibri es fa bé.

Errades més comuns: El company de dalt cal que tensa bé el cos, sinó el de davall té que fer un esforç considerable. El cap del que està enlaire cal que miri endavant i no al company ajagut per tal d'estar completament tens, recte i formar una figura harmònica.

Aplicació d'ajudes: Un tercer company es ficarà a un dels dos costats de l'equilibri per a aguantar el pes del de damunt. Ho pot fer només per les cames o agafant tot lo cos: un braç les cuixes i l'altre el pit.

Nom de l'element: Ocell 3 (**)

Descripció tècnica: La persona que farà de suport es corba una mica endavant per a agafar el bessó de la persona que pujarà i amb l'altra mà l'espatlla del segon. El que puja amunt s'impulsarà una mica cap a l'espatlla oposada del seu company llençant primer els peus (si està a la dreta d'aquest, doncs cap a l'esquerra) per tal que el que aguanta no hagi d'esforçar - se. A la vegada el que fa de base l'empeny cap a la seva espatlla oposada (la seva dreta, en el cas que sigui com el de l'exemple) i es fica el seu company damunt. El que està dalt ha de tenir tens el cos, estar recte i mirar cap al seu davant amb els braços amb creu.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: Cal que el que puja s'impulsi bé per a que el que l'aguanta no hagi de fer un gran esforç. També es convenient que el de dalt estigui ben tens per a ser un bloc uniforme i fàcil de suportar.

Errades més comuns: Mal impuls del que puja, no ficar prou tens el cos.

Aplicació d'ajudes: La persona que executarà l'ajuda haurà d'ajudar a impulsar el que s'estarà a dalt i, una vegada estigui pujat ajudar-lo, si cal, a ficar - se recte i aguantar-lo.

Nom de l'element: Equilibri per parelles. Arc 1 (**)

Descripció tècnica: El portador dret doblega les cames i l'altre puja els dos peus damunt de les seves cuixes, ajudant-se de les mans. Una vegada a dalt tots dos es deixen d'una mà i s'estiren tots dos cap endarrere.

Representació gràfica:



Variant de l'Arc 1



Variant de l'arc 1 amb jòquer

Punts forts/importants de l'element tècnic: Cal que tan la base com el que s'està amunt s'estirin per a mantenir-se en equilibri. Els peus es tenen que ficar en diagonal, sinó no es pot subjectar.

Errades més comuns: Encongir el cos, que provoca inestabilitat. Recolzar-se malament amb els peus i per tant, fer mal al portador i no poder-se estar en equilibri.

Aplicació d'ajudes: L'ajuda aguantarà una mica al que intenta pujar i després, una vegada a dalt, el sostindrà per a que no caigui.

Nom de l'element: Equilibri per parelles. Arc 2 (**)

Descripció tècnica: El que fa de base doblega cames i el que puja es col·loca d'esquenes a ell i puja a les cuixes del portador. Aquest l'aguanta amb els braços les seves cames i el de dalt s'està de peu, estirat i amb els braços amb creu.

Representació gràfica



Variant de l'Arc 2 amb jòquer

Punts forts/importants de l'element tècnic: Cal que tant el portador s'estiri una mica enrere i que el que puja estigui recte cap endavant i tens.

Errades més comuns: Corbar el cos per creure que s'aconseguirà estabilitat, provocant tot el contrari. Mala posició dels peus.

Aplicació d'ajudes: L'ajuda impulsarà una mica al que puja per tal de que aquest pugui pujar bé. Una vegada a dalt, si cal, tindrà que aguantar-lo per a que estiguin estabilitzats.

Nom de l'element: Equilibri per parelles. Vertical sobre company (**)

Descripció tècnica: Un fa la vertical, mentrestant l'altre l'aguanta pels peus i l'impulsa una mica cap amunt.

Representació gràfica

Punts forts/importants de l'element tècnic: Cal saber fer bé la vertical per a que el portador no hagi d'estirar gaire.

Errades més comuns: Doblegar braços mentre s'està fent la vertical.

Aplicació d'ajudes: En aquest exercici s'aplica l'ajuda de vertical.

Nom de l'element: Equilibri per parelles. Asseure's sobre l'esquena (*)

Descripció tècnica: Tots dos es situen esquena contra esquena agafant-se de les mans alçades. El portador tira cap endavant i el que s'asseurà cap endarrera, de forma que el cul d'aquest quedi per damunt del que farà de cadira. El que puja damunt s'asseu i quan estan estabilitzats, havent-se deixat de mans, la base s'aixecarà fins aconseguir una postura en la que l'esquena la té recta, però amb el cul cap a fora.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: Cal que el portador tingui una postura final adequada, per tal de no fer una mala postura ni un gran esforç. El de dalt ha d'estar ben còmode, com el de baix, assegut com si d'una cadira es tractés, a la vegada el que aguanta no ha de notar cap mena d'esforç. Cal que el que s'asseu s'assegui correctament i just a la part de damunt del cul del seu company, sinó o no s'aguanta o li farà mal a l'altre.

Errades més comuns: Mala posició del portador, provocant una figura poc estètica i una postura incòmoda. Mala posició del que s'asseu.

Aplicació d'ajudes: L'ajuda haurà d'ajudar al voltejador a asseure's i després, si s'escau, haurà d'aguantar-lo per a que no caigui.

Nom de l'element: Equilibri per parelles: castellers.

Descripció tècnica: El portador està dret i el voltejador va pujant per els punts de recolzament més adequats (mans, cintura, espatlles) fins arribar a ficar-se de peu damunt les espatlles del portador.

Representació gràfica:



Variant de castellers

Punts forts/importants de l'element tècnic: Cal que el voltejador sàpiga bé els punts de recolzament, ja que podria fer molt mal al portador si es recolzés malament.

Aplicació d'ajudes: Si cal, una tercera persona ajudarà al voltejador a pujar oferint-li més punts de recolzament i agafant-lo primerament per la cintura.

Nom de l'element: Equilibri trio. Cadireta (*)

Descripció tècnica: Els dos portadors es col·loquen en fila al costat de l'altre. El voltejador es puja sobre les espatlles de tots dos bases i s'asseu a sobre, recolzant-se primerament a la cuixa d'un dels portadors.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: Cal que els que sostenen dobleguin una mica de cames i estiguin en una posició lo més còmoda possible. Sempre s'ha de tenir en compte de ficar els peus amb diagonal per tal de recolzar-se bé i no fer mal al portador.

Errades més comuns: Col·locar malament els peus, tant els portadors per no doblegar-los, com el voltejador per no ficar els peus amb diagonal.

Aplicació d'ajudes: L'ajudant aguanta el que puja per a que pugui pujar. Una vegada a dalt l'aguantarà, se es que cal.

Nom de l'element: Equilibri trio. Muralla (**)

Descripció tècnica: Els portador es fiquen drets amb les cames en flexió, mirant tots dos al mateix costat. El voltejador puja dret damunt els bessons que tenen al mig, mentre que les basses aguanten els seus peus per a que no caigui.



Representació gràfica:
Variant de la muralla

Punts forts/importants de l'element tècnic: Cal que els portadors flexionin bé les cames per tal de que el voltejador pugui pujar bé i a la vegada aquest ha de ficar tens el cos per a que no pesi gaire.

Errades més comuns: Els portadors no flexionen bé les cames, el voltejador no s'acaba d'estabilitzar a dalt i llavors cau: cal anar a poc a poc.

Aplicació d'ajudes: Una bona ajuda seria que una tercera persona ajudés a pujar al voltejador i que després l'aguantés una vegada a dalt.

Nom de l'element: Equilibri trio sobre genolls(**)

Descripció tècnica: El portador es posa d'esquenes al terra i fica les cames doblegades. El voltejador fa la vertical ficant les mans als genolls del portador i aquest a la vegada l'aguanta per les espatlles. Una tercera persona aguanta al que fa la vertical dret al terra, per a que no caigui.

Representació gràfica:



Variant de l'element.

Punts forts/importants de l'element tècnic: Cal que el voltejador sàpiga fer bé la vertical per tal de no caure.

Exercicis de progressió a l'element: El voltejador podria que fes la vertical.

Aplicació d'ajudes: L'ajuda en aquest exercici ja ho fa el jòquer, la persona que aguanta al volteador.

Nom de l'element: Equilibri trio esquena - vertical "V"(**)


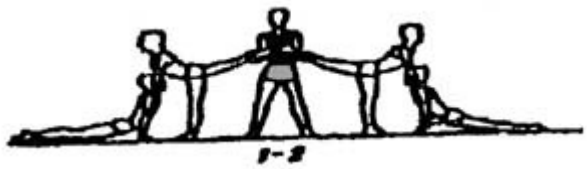






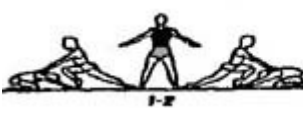

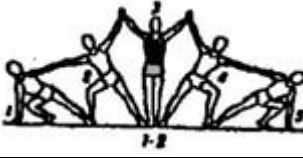

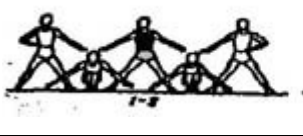
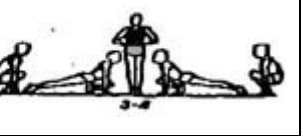

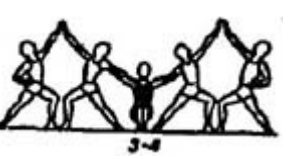
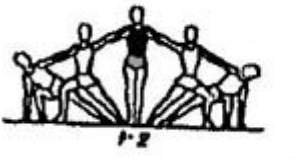
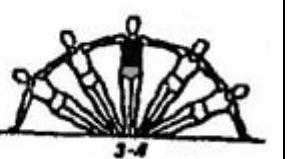
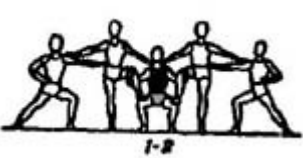



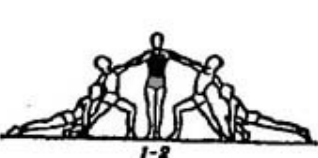

Descripció tècnica: El portador es fica en quadrupèdia, de quatre potes, i el voltejador fa la vertical amb cames obertes mentre que una tercera persona aguanta dreta al terra la vertical.

Representació gràfica:

Punts forts/importants de l'element tècnic: Cal que el voltejador sàpiga fer bé la vertical es aquesta posició.

Errades més comuns: A vegades el voltejador se'n va cap endarrera o no pot obrir les cames

Aplicació d'ajudes: El jòquer és qui realitza l'ajuda, esmentada ja a la descripció de l'element

Figures de poca dificultat	
 1-2	 1-2
 1-4	 1-3
 1-2	 3-4
Figures de dificultat mitja	
 1-2	 3-4
 1-2	 3-4
 1-2	 3-4
 1-2	 3-4
Figures de dificultat alta	
 1-2	 3-4
 1-2	 3-4
 1-2	 3-4
 1-2	 3-4
 1-2	 3-4



REUNIO 1

Assignació de tasques a cada membre, recollida i exàmen del material. Aclaració i modificació dels punts a desenvolupar. Plantejem que el treball siga escrit parts en valencià i altres en castellà.

REUNIO 2

Estudí i presentació de l'informació al grup. Consideracions teòriques i pràctiques de la coordinació i l'equilibri.

REUNIO 3

Consideracions teòriques i pràctiques de la coordinació i l'equilibri. Eliminació d'aspectes fisiològics en el treball.

REUNIO 4

Desenvolupament de jocs i activitats de coordinació des de el 6 fins als 8 anys. S'ha acorda eliminar l'etapa infantil per manca d'informació de qualitat i pràctica docent dels membres del grup.

REUNIO 5

Desenvolupament de jocs i activitats de coordinació des de el 8 fins als 12 anys.

REUNIO 6

Propostes d'unitats didactiques i el seu desenvolupament per a cada cicle de primària.

REUNIO 7

Propostes d'unitats didactiques i el seu desenvolupament per a cada cicle de primària. S'ha acorda inclossar en els annexes unitat d'acrosport on és treballa la coordinació i l'equilibri per a secundària.

REUNIO 8

Acabament del treball, conclusions i proposta d'entrega a diferents companys d'Educació Física.