

**Las Habilidades gimnásticas y acrobáticas. Aproximación conceptual**

Habilidades gimnásticas y artísticas  
Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Curso 2015-2016

Dra. M<sup>º</sup> Alejandra Ávalos Ramos  
Dra. Lilyan Vega Ramírez

 Universitat d'Alacant  
Universidad de Alicante



---

---

---

---

---

---

---

---

**Las Habilidades gimnásticas y acrobáticas. Aproximación conceptual**

1.1. Definición.  
1.2. Clasificación de las HHMMBB.  
1.3. Habilidades gimnásticas y acrobáticas básicas.  
1.4. Ámbitos de aplicación.  
1.5. Recursos materiales.



---

---

---

---

---

---

---

---

**1.1. Definición:  
Habilidad motriz básica**

“Aquellas familias de habilidades: **amplias, generales, comunes a muchos individuos** (por tanto, no propias de una determinada cultura) y **que sirven para el aprendizaje posterior de nuevas habilidades más complejas**, especializadas y propias de un entorno cultural concreto” (Batalla, 2000).



---

---

---

---

---

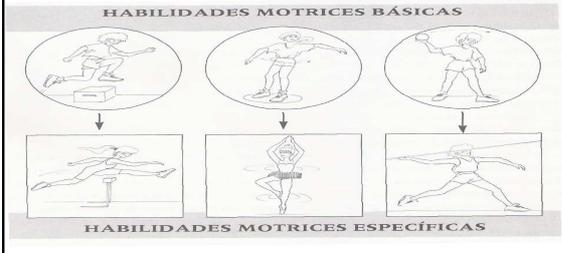
---

---

---

## 1.1. Definición: Habilidades motrices específicas

- Aquellas propias del deporte, las técnicas de expresión, las danzas, el mundo laboral, etc. Son habilidades más complejas y propias de un entorno concreto (Batalla, 2000).




---

---

---

---

---

---

---

---

## 1.2. Clasificación de las HHMMBB Según Batalla (2000):

- **Desplazamientos**
  - Habituales: Marcha y carrera
  - No habituales: Activos • Horizontales: Cuadrupedia, reptaciones  
Verticales: Trepas  
Rozamiento menor: Deslizamientos  
Pasivos: Transportes
- **Saltos**
  - Según dirección: Horizontales y verticales
- **Giros**
  - Según eje: Longitudinal, transversal y sagital
- **Manejo y control de objetos**
  - Con las manos: bote, lanzamiento, recepción, golpeo, etc.
  - Con los pies: golpeo, parada, conducción, etc.
  - Con la cabeza: golpeo, parada, etc.
  - Con objetos: golpeo, parada, etc.

---

---

---

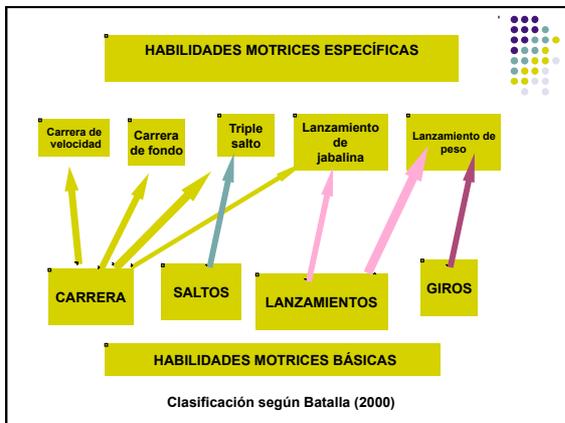
---

---

---

---

---




---

---

---

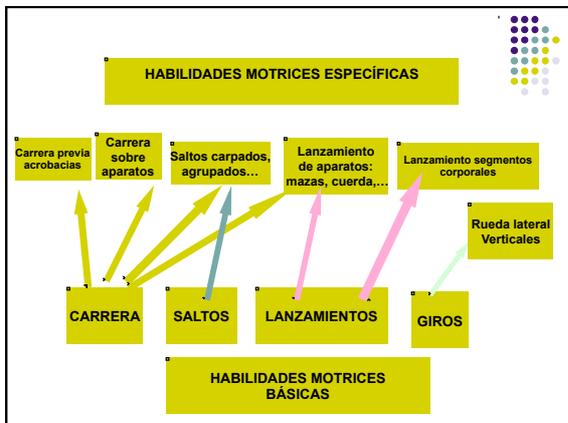
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

### 1.3. Habilidades gimnásticas y acrobáticas básicas

Aquellas **habilidades específicas** que:

- Se desarrollan dentro del ámbito de la GA, GR, Acrosport,...
- No requieren de un **nivel de ejecución** alto.
- Servirán de base para la adquisición de otras de **mayor dificultad**.
- Constituirán los **fundamentos elementales técnicos** propios de la GA, la GR,...

---

---

---

---

---

---

---

---

• Cartoni y Putzu (1990)

“es importante el conocimiento de todos los elementos gimnásticos simples, porque a partir de ellos se construyen todas las dificultades superiores”

---

---

---

---

---

---

---

---

### 1.3.1. Habilidades gimnásticas

Las habilidades gimnásticas de enlace hacen referencia a las actividades que tienen un alto grado de coordinación, potencia y elasticidad como son: pequeños saltos, giros, dobles pasos,...

Actividades que en progresión desembocan en la Gimnasia Artística como **ELEMENTOS DE ENLACE**

- Planchas
- Apoyos
- Fondos...

Proporcionan aspectos relacionados con la danza, coreografías,...

Aportan un **componente rítmico** que será el que permita el encadenamiento o enlace entre las habilidades gimnásticas de enlace y las acrobáticas.

---

---

---

---

---

---

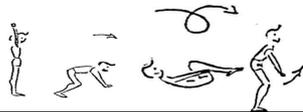
---

---

### 1.3.2. Habilidades gimnásticas acrobáticas

Las habilidades gimnásticas acrobáticas de base son las relacionadas con acciones motrices como:

- recepcionar,
- voltear, saltar,
- girar sobre uno mismo,
- balancearse en apoyo,
- balancearse en suspensión,
- colocarse en apoyo invertido,....;



---

---

---

---

---

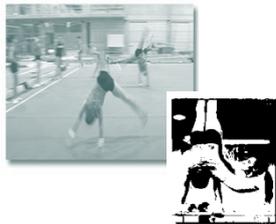
---

---

---

Las habilidades gimnásticas acrobáticas de base con un desarrollo óptimo hacia las habilidades acrobáticas nos acercan a los **ELEMENTOS ACROBÁTICOS** propios de la GA como son:

- La vertical de manos,
- la rueda lateral,
- la rondada,
- la paloma de manos,
- el flic-flac,
- los mortales, etc.



---

---

---

---

---

---

---

---



### DIFERENTES Y COMPLEMENTARIAS

<p><b>HABILIDADES GIMNÁSTICAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Acciones motrices: saltos, giros,</li> <li>● Coordinación, potencia y elasticidad.</li> </ul> <p>● <b>ELEMENTOS DE ENLACE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Componente rítmico</b></li> <li>● Planchas</li> <li>● Equilibrios</li> <li>● Fondos</li> <li>● Ondas</li> </ul>	<p><b>HABILIDADES ACROBÁTICAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Acciones motrices: recepcionar, voltear, balancearse en apoyo, en suspensión,...</li> </ul> <p><b>ELEMENTOS ACROBÁTICOS</b></p> <p><b>Componente de acrobacia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rondadas</li> <li>● Vertical puente</li> <li>● Flic-flac</li> <li>● Mortales</li> </ul>
--	---

---

---

---

---

---

---

---

---



### 1.4. Ámbitos de aplicación

- **Ámbito competitivo:**
  - [Gimnasia artística: masculina](#)
  - [Gimnasia artística femenina](#)
  - [Gimnasia rítmica](#)
  - [Gimnasia en trampolín](#)
  - [Gimnasia aeróbica](#)
  - [Gimnasia acrobática](#)
  - [Gimnasia general](#)
- **Ámbito educativo**
- **Ámbito recreativo**

---

---

---

---

---

---

---

---



### Las HHGGAA básicas en el ámbito escolar

- Distinguimos **ámbito educativo** y de **competición**.
- Para diferenciar qué se pretende en cada contexto, Bourgeois (1980) expone que las diferencias entre ambos se centran en:
  - objetivos,
  - contenidos,
  - estrategias pedagógicas,
  - planteamiento, utilización del material, etc.

---

---

---

---

---

---

---

---

ÁMBITO COMPETITIVO:	ÁMBITO EDUCATIVO:
<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivos: precisos, poco numerosos y pretenden maximizar el rendimiento.</li> <li>Material: salas específicas para este tipo de actividades.</li> <li>Especialistas docentes: entrenadores en G.A. de los distintos niveles.</li> <li>Tiempo de práctica casi diario en función del nivel de competición</li> <li>Motivación: carácter voluntario</li> <li>Grupos homogéneos</li> <li>Deporte individual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivos: numerosos, diversificados y poco articulados.</li> <li>Material: escaso, deteriorado,...</li> <li>Especialistas docentes: pocos</li> <li>Tiempo reducido de práctica</li> <li>Motivación: Obligatorio</li> <li>Grupos heterogéneos</li> <li>Se trabajan y desarrollan en grupo</li> </ul>

---

---

---

---

---

---

---

---

### 1.5. Recursos materiales (periodo de aprendizaje)

Plinto      Espalderas      Colchoneta tradicional      Trampolín

Potro      Quita miedos      Banco sueco      Minitramp      Picas

---

---

---

---

---

---

---

---

Escalera horizontal      Fosos de caída      Doble minitramp

Minitramp redondo      Barra de equilibrio baja      Bloques de goma espuma forrados con lona de poliéster recubierto de PVC.

---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

### Terminología

- Plinto
- Quitamiedos
- Trampolín
- Minitramp
- Cama elástica
- Colchonetas
- Espalderas
- Practicable

- Elemento enlace
- Elemento acrobático
- Serie acrobática
- Serie gimnástica
- Serie mixta

---

---

---

---

---

---

---

## La realidad....



Cada vez más **se plantean menos** este tipo de habilidades acrobáticas y gimnásticas llegando incluso algunos docentes a **desecharlas** de su programación (Ávalos, Martínez, & Merma, 2016):

- el temor evidente al supuesto riesgo
- la falta de conocimiento
- la búsqueda errónea de un objetivo de ejecución
- la poca participación del grupo en las tareas propuestas
- los escasos recursos materiales que tienen los centros escolares.



Provocan la elección de **otros contenidos** que son **menos complejos** a la hora de llevarlos a la práctica.  
Búsqueda de **otras alternativas** para trabajarlas

---

---

---

---

---

---

---

---

## Referencias



- Ávalos, M. A., Martínez, M. A. & Merma, G. (2016). Gymnastics dispositions and skills: a case study listening to the voices of teachers. *Science of Gymnastics Journal*, 8(1), 57–70.
- Batalla, A. (2000). *Habilidades motrices*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Bourgeois, L. J. (1980). Performance and consensus. *Strategic Management Journal*, 1(3), 227-248.
- Cartoni, A. C. & Putzu, D. (1990). *Gimnastica Artistica Femminile. Tecnica, didactica e assistenza*. Edi-ermes, Milano.

---

---

---

---

---

---

---

---