

Curso
2014-2015

Programación de Gimnasia Acrobática



Autora:

Sara Ortiz Guerrero

INTRODUCCION

La Gimnasia Acrobática es una modalidad relativamente nueva en nuestro país, pero con una gran aportación al ámbito gimnástico, ya que tiene múltiples beneficios como son los ya propios de la gimnasia pero además con las ventajas de ser un deporte de equipo en el que entran en juego multitud de aspectos positivos.

La Gimnasia es considerada una de las disciplinas deportivas fundamentales para el desarrollo de las destrezas y habilidades básicas, ya que atiende el buen desarrollo físico, satisface el interés lúdico del niño/a y al mismo tiempo cubre la necesidad de descubrir las posibilidades de movimiento del cuerpo para llegar a controlarlo. Entre los beneficios de este deporte podemos destacar:

- ✓ Socializa
- ✓ Fortalece la autoestima
- ✓ Ayuda a superar miedos y frustraciones
- ✓ Desarrolla la agilidad y el autocontrol
- ✓ Ayuda a tener una visión equilibrada de uno mismo, aprendiendo a saber cuáles son las posibilidades y dónde están las limitaciones.
- ✓ Ayuda a adquirir y respetar normas de seguridad.
- ✓ Ayuda a adquirir conciencia ciudadana y respeto a las normas de convivencia cívicas.

Tras esta breve descripción de las características de la gimnasia y sus beneficios pasaré a los objetivos y contenidos de la actividad.

Objetivos

- Mejorar las relaciones personales y la cooperación entre los deportistas
- Aprender los elementos gimnásticos individuales propuestos y sus progresiones
- Aprender las pirámides que se propongan así como sus progresiones
- Buscar el desarrollo armónico del deportista, yendo de lo simple a lo complejo.
- Mejorar las capacidades psicomotoras

El objetivo final de estos alumnos será la realización de una exhibición de gimnasia acrobática en el propio centro, donde podrán mostrar todo lo aprendido durante el año.

A continuación mostraré la temporalización general trimestral:

OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Evaluación inicial	Trabajo de pirámides sencillas en progresión	Trabajo de pirámides sencillas en progresión
Trabajo de elementos gimnásticos de base	Elementos gimnásticos de base	Elementos gimnásticos de base
Inicio de pirámides sencillas en progresión	Trabajo de la flexibilidad	Inicio de trabajo de nuevos elementos

ENERO	FEBRERO	MARZO
Trabajo de pirámides	Trabajo de pirámides	Trabajo de pirámides
Elementos gimnásticos	Elementos gimnásticos	Elementos gimnásticos
trabajo de danza y coreografía	Trabajo de la flexibilidad	trabajo de danza y coreografía

ABRIL	MAYO
Trabajo de pirámides de dificultad media	Trabajo de pirámides de dificultad media
Elementos gimnásticos más complejos	Elementos gimnásticos más complejos
Trabajo del montaje (para la exhibición)	Trabajo del montaje (para la exhibición)

Además de este trabajo descrito de forma general se hará un trabajo específico de preparación física al final de cada clase (10min).

CALENTAMIENTO:

a) Movilidad articular y carrera continua o juegos

b) Calentamiento Específico

1. Bloqueos
2. Bloqueos acompañados de pliegues
3. Juego de carretilla
4. Pies apoyados, manos apoyadas en el suelo, abrir y cerrar hombro
5. Plancha facial, adelantar y atrasar hombro
6. Plancha facial, retropulsiones de hombros
7. Abdominales
8. Flexiones
9. Saltos y sentadillas

c) Trabajo de flexibilidad y técnica corporal.

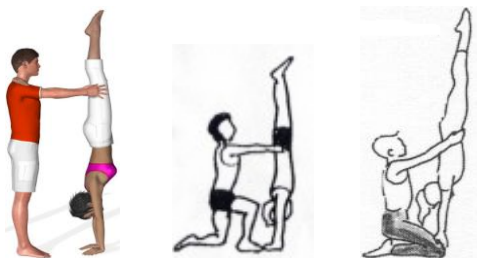
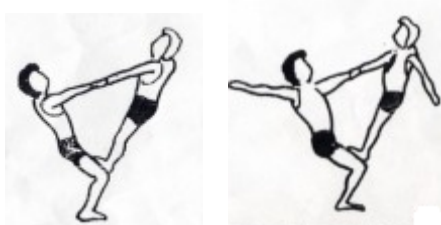
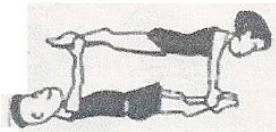
PARTE PRINCIPAL

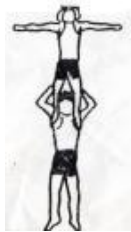
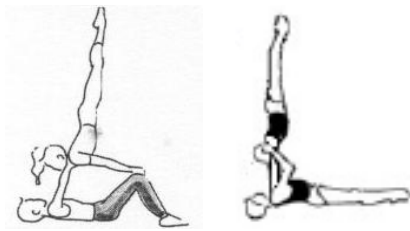
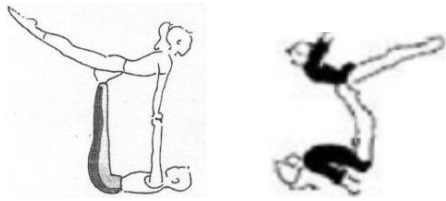
A) ELEMENTOS INDIVIDUALES:

1. Volteo adelante
2. Volteo adelante con piernas abiertas
3. Volteo atrás
4. Volteo atrás con piernas abiertas
5. Volteo atrás con piernas estiradas
6. Pino
7. Pino-volteo
8. Rueda lateral
9. Arco adelante
10. Arco atrás
11. Quinta

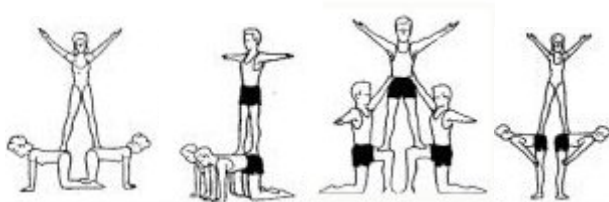
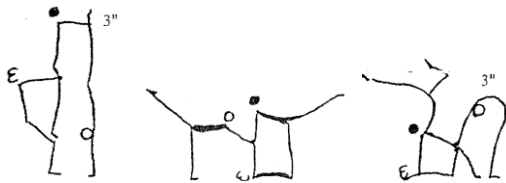
B) PIRAMIDES

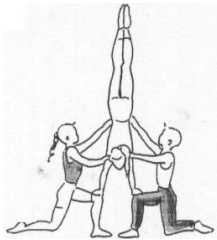
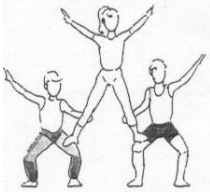
a) DUOS





b) TRIOS





PREPARACION FISICA (parte final)

1. Bloqueos
2. Plancha facial
3. Lumbares
4. Abdominales
5. Flexiones
6. Sentadillas
7. Escuadra y stadler