

# **ACROAEROBIC: PAUTAS BÁSICAS PARA LA ELABORACIÓN DE UN MONTAJE**

Águeda Gutiérrez Sánchez

## **INTRODUCCIÓN**

La modalidad llamada Acroaerobic surgió atendiendo al auge que la Gimnasia Aeróbica y la Gimnasia Acrobática (Acrosport), tienen en la actualidad, tanto a nivel social como educativo, siendo la década de los 90 el momento de su aparición bajo los especialistas de las Actividades Gimnásticas de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deporte de Granada y dentro del amplio espectro de la Gimnasia General (conocida recientemente con el nombre de Gimnasia para todos).

¿Qué es la Gimnasia para todos? Esta modalidad ofrece una variedad de actividades deportivas gimnásticas que no están asociadas a la gimnasia de alta competición, en la cual se integran todas las grupos de edades, realizando unos ejercicios gimnásticos con o sin aparatos. La Gimnasia general es un factor social y cultural, promoviendo los beneficios de la gimnasia para la salud y el bienestar de sus practicantes (RFEG, 2008).

Después de varios años de puesta en práctica de dicha actividad, se ha constatado mediante una observación sistemática que el carácter dinámico, original, estético e incluso virtuoso que posee, le proporciona un atractivo especial que sugiere y seduce al alumnado de todas las edades (adultos, adolescentes y niños) (Vernetta, López, Gutiérrez y Vélez, 1998).

El hecho de combinar el carácter rítmico y coreográfico del aeróbic, con la técnica y expresividad de iconografías variadas junto a la ejecución de transiciones acrobáticas, imprime a este tipo de modalidad un valor excepcional dentro del campo de la Educación Física. (Vernetta y López, 1998).

Su nombre surge de fusionar contenidos clásicos, que en la actualidad reciben el nombre de Gimnasia Acrobática y Gimnasia Aeróbica, los cuales integran tres elementos fundamentales:

- Figuras y pirámides humanas
- La acrobacia en suelo como transiciones de unas figuras o pirámides a otras.
- El aeróbic, que apoya el componente coreográfico. (tanto el tradicional como el de competición)

Vernetta y López (1998) argumentan una serie de razones de la importancia de su inclusión en el ámbito escolar:

- No existe en la práctica distinción de sexos o características morfológicas (peso y talla). Si tenemos en cuenta uno de los elementos fundamentales como son las Pirámides y Figuras corporales relacionadas con un soporte musical, las acciones compartidas en relación a las desigualdades de unos alumnos con otros, se ven mermadas y compensadas, ya que las funciones se determinarán en relación a su morfología. Es decir, los compañeros situados en la parte superior de la pirámides son más pequeños y ligeros que los de la base.

- Su práctica es muy asequible al medio escolar, pues no se requieren instalaciones especiales ni grandes materiales.

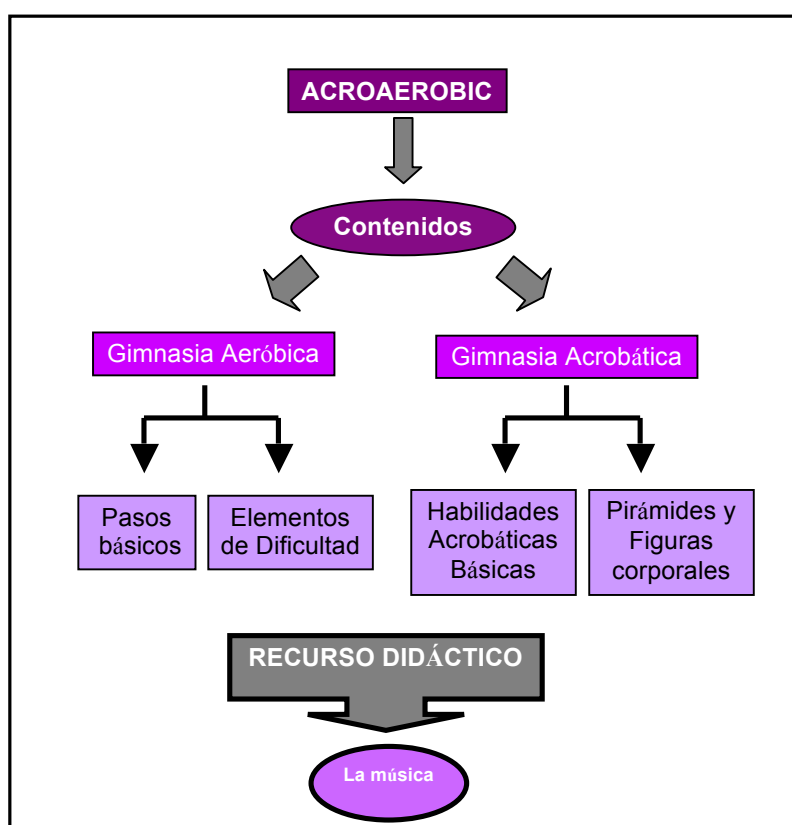
Estos autores resumen la finalidad del Acroaerobic en tres palabras claves: *Socializadora, Cualitativa y Actualizada*:

- *Socializadora*, ya que se potencia la relación y cooperación grupal durante el proceso de enseñanza-aprendizaje para la consecución de metas comunes.
- *Cualitativa*, pues no se trata de una actividad reglamentada ni cerrada que busque el rendimiento del discente, sino que su objetivo se basa en la explotación abierta de las ventajas de fusionar los dos contenidos, Gimnasia Acrobática y Aeróbica.
- *Actualizada*, pues todo curriculum de Educación Física debe ser innovador y evolucionar constantemente, ya que cada vez las técnicas corporales que se nos presentan son más y ésta puede ocupar un espacio de interés.

Dentro del campo de la Educación Física, las pautas para la elaboración de un montaje de Acroaerobic, se puede considerar como una actividad motriz novedosa con situaciones educativas enriquecedoras.

Es importante destacar que en la elaboración del montaje el papel del docente deja de ser fundamental para convertirse en guía y supervisor de todos los procesos dentro del aula.

## LOS CONTENIDOS DEL ACROAEROBIC EN EDUCACIÓN FÍSICA



Cuadro 1. El Acroaerobic: Actividad gimnástica combinada (modificado de Vernetta y López, 1998)

El Acroaeróbic es una simbiosis de varios contenidos que enriquecen de forma uniforme la motricidad en el alumnado, es decir es una actividad formativa, lúdica y motivante con varios contenidos fundamentales, como podemos observar en el cuadro 1.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Gutiérrez, A. y Vernetta, M. (2007). Gimnasia aeróbica deportiva: propuesta de una unidad didáctica a través del juego. *Revista Kronos*, 11(10-15).

Real Federación Española de Gimnasia (2008). Gimnasia para todos: Normativa técnica 2008.

Vernetta, M.; López, J.; Gutiérrez, A. y Vélez, M. (1998). El Acroaeróbic: un contenido globalizador de habilidades gimnásticas. En *Novedades en Actividades Gimnásticas*. Universidad de Granada

Vernetta, M. y López, J (1998). El Acroaeróbic como contenido innovador en Educación Física. *Revista Habilidad Motriz*. Nº 12