

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS "ESPE"
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
DEPORTES Y RECREACIÓN

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTES Y
RECREACIÓN

TEMA:

"INCIDENCIA DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS DE TRAMPOLÍN
(CAMA ELÁSTICA) EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES
GIMNÁSTICAS A MANOS LIBRES DE LOS NIÑOS DE 6-7 AÑOS DEL
CLUB "LE TRAMP" DE GIMNASIA ARTÍSTICA PROPUESTA
ALTERNATIVA.

ESTUDIANTE INVESTIGADOR:

BRITO ACOSTA JORGE LUIS

DIRECTOR

LCDO. FERNANDO GUAYASAMIN

CODIRECTOR

LCDO. ALBERTO GILBERT

SEPTIEMBRE DEL 2013.

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS "ESPE"
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

CERTIFICADO

LCDO. FERNANDO GUAYASAMIN

LCDO. ALBERTO GILBERT

CERTIFICAN

Que el proyecto / tesis de grado **"INCIDENCIA DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS DE TRAMPOLÍN (CAMA ELÁSTICA) EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES GIMNÁSTICAS A MANOS LIBRES DE LOS NIÑOS DE 6-7 AÑOS DEL CLUB "LE TRAMP" DE GIMNASIA ARTÍSTICA PROPUESTA ALTERNATIVA.**, ha sido guiado y revisado periódicamente y cumple normas estatutarias establecidas por el Reglamento de Estudiantes de la Escuela Politécnica del Ejército. Si recomiendo la publicación por cuanto es de interés para todos los instructores, estudiantes y profesionales. El mencionado proyecto / tesis consta de (un) documento empastado y (un) disco compacto el cual contiene los archivos en forma portátil de acrobat (pdf) autorizan al señor: BRITO ACOSTA JORGE LUIS, que entregue al señor **TCRN. MARCO AYALA**, en calidad de director de la carrera.

Sangolquí, 19 de Septiembre de 2013.

LCDO. FERNANDO GUAYASAMIN

DIRECTOR

LCDO. ALBERTO GILBERT

CODIRECTOR

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS “ESPE”
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

BRITO ACOSTA JORGE LUIS

DECLARO QUE:

El proyecto de grado **“INCIDENCIA DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS DE TRAMPOLÍN (CAMA ELÁSTICA) EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES GIMNÁSTICAS A MANOS LIBRES DE LOS NIÑOS DE 6-7 AÑOS DEL CLUB “LE TRAMP” DE GIMNASIA ARTÍSTICA PROPUESTA ALTERNATIVA.** Ha sido desarrollado con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros, conforme las citas que constan al pie de las páginas correspondientes, cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de mi autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del proyecto de grado en mención.

Sangolquí, 19 de Septiembre de 2013.

EL AUTOR

BRITO ACOSTA JORGE LUIS

**UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS “ESPE”
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**

AUTORIZACIÓN

Yo, BRITO ACOSTA JORGE LUIS, autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE la publicación, en la biblioteca virtual de la institución el proyecto titulado: **“INCIDENCIA DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS DE TRAMPOLÍN (CAMA ELÁSTICA) EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES GIMNÁSTICAS A MANOS LIBRES DE LOS NIÑOS DE 6-7 AÑOS DEL CLUB “LE TRAMP” DE GIMNASIA ARTÍSTICA PROPUESTA ALTERNATIVA.**, cuyos contenidos, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y autoría.

Sangolquí, 19 de Septiembre de 2013.

E LAUTOR

BRITO ACOSTA JORGE LUIS

DEDICATORIA

A Dios, por darme la oportunidad de vivir y por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

A mi familia, porque creyeron en mí y porque me sacaron adelante, dándome ejemplos dignos de superación y entrega, porque en gran parte gracias a ustedes, hoy puedo ver alcanzada mi meta, ya que siempre estuvieron impulsándome en los momentos más difíciles de mi carrera, y porque el orgullo que sienten por mí, fue lo que me hizo ir hasta el final.

A mi padre que, cumpliendo con su papel, me ha dado su respaldo desde niño de una manera desinteresada siempre buscando mi bienestar y que a pesar del paso de los años no ha cambiado su apoyo incondicional.

Mi madre, por darme la vida, creer en mí y darme esas fuerzas necesarias para continuar.

Mil palabras no bastarían para agradecerles su apoyo, su comprensión y sus consejos en los momentos difíciles, los amo con todo mi corazón.

A Todos aquellos familiares y amigos que no recordé al momento de escribir esto. Ustedes saben quiénes son.

BRITO ACOSTA JORGE LUIS

AGRADECIMIENTO

A Dios porque ha estado conmigo en cada paso que doy, bendiciéndome y dándome fortaleza para continuar y cumplir con una meta más en mi vida.

A mis padres, quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento, depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad. Es por ellos que soy lo que soy ahora. Los amo con mi vida.

A los Sres. DIRECTOR y CODIRECTOR de mi tesis por su apoyo.

En especial, quiero agradecer a mi Director de Tesis y amigo **LCDO. FERNANDO GUAYASAMIN** la confianza que depositó en mí, su constante apoyo, sus indicaciones y orientaciones indispensables en el desarrollo de este trabajo. Quisiera destacar la seriedad profesional que le caracteriza.

A mi CODIRECTOR de tesis, **LCDO. ALBERTO GILBERT** por su constante apoyo y confianza brindada en mi formación profesional.

A la Carrera de Licenciatura de Ciencias de Actividad Física, Deportes y Recreación, quienes me dieron la oportunidad de acrecentar mi formación académica.

BRITO ACOSTA JORGE LUIS

RESUMEN EJECUTIVO

La gimnasia en nuestra sociedad ecuatoriana no tiene el realce que en muchos de los países significa, donde la importancia de esta disciplina marca la identidad de la nación y son verdaderos semilleros de grandes talentos deportivos con logros olímpicos y mundiales por innumerables ocasiones, este trabajo quiere dejar un precedente de la actitud de muchos especialistas que buscamos poner en alto el nombre de esta hermosa disciplina deportiva.

La razón de la aplicación de una serie de ejercicios estructurados de forma sistemática que marcan los lineamientos metodológicos en la cama elástica, disciplina estrictamente acrobática y que los practicantes de la misma son quienes se estimulan por la dinámica misma de los movimientos complejos y a la vez provocan un alto grado de desarrollo en las capacidades físicas y coordinativas.

La cama elástica no simplemente es un instrumento más del grupo de aparatos de la gimnasia, es un medio facilitador con características propias de uso y riqueza técnica.

Los integrantes del Club "LE TRAMP" quienes cuentan con los registros legales de club formador de gimnastas, que fueron estudiados en sus habilidades gimnásticas, inicialmente para ser sometidas a la variabilidad de ejercicios y sistematización de la enseñanza para el mejoramiento de las habilidades gimnásticas básicas demostrando el efecto positivo, comprobando la hipótesis de trabajo.

Palabras Claves: *gimnasia, trampolín, cama elástica, habilidad, acrobacia*

INDICE

CARATULA	
CERTIFICADO	I
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD	II
AUTORIZACIÓN	III
DEDICATORIA	IV
AGRADECIMIENTO	V
RESUMEN EJECUTIVO	VI
INDICE DE CONTENIDOS	VII
INDICE DE TABLAS	VIII
INDICE DE GRÁFICOS	IX
INDICE DE ANEXOS	X

PRIMERA PARTE**MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN**

1.1	Planteamiento del problema	1
1.2	Formulación del Problema	4
1.3	Sistematización del Problema	4
1.4	Justificación	5
1.5	Objetivo General	6
1.5.1	Objetivos Específicos	6
1.6	Hipótesis y Operacionalización de Variables	7
1.6.1.	Hipótesis de Investigación	7
1.6.2	Operacionalización de las Variables	8

SEGUNDA PARTE**MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN****CAPÍTULO I**

2.1	LA GIMNASIA	9
2.1.1	LAS TAREAS PRINCIPALES DE LA GIMNASIA	10
2.1.2	CLASES DE GIMNASIA	10
2.1.2.1	GIMNASIA GENERAL	11
2.1.2.1	GIMNASIA ARTISTICA	13
2.1.2.2.1	GIMNASIA EN APARATOS	14
2.1.2.3	GIMNASIA RITMICA	20
2.1.2.4	GIMNASIA AEROBICA	21
2.1.2.5	GIMNASIA ACROBÁTICA	22
2.1.3	LA ACROBÁTICA COMO CONTENIDO FUNDAMENTAL DE LA GIMNASIA DE TRAMPOLÍN	24
2.1.3.1	CLASIFICACIÓN DE ELEMENTOS	26
2.1.4	GRUPOS ESTRUCTURALES EN LA GIMNASIA	27

CAPITULO II

2.2	TRAMPOLÍN O CAMA ELÁSTICA	29
2.2.1	LA COMPETICIÓN	30
2.2.2	SALTOS O VUELOS	32

CAPITULO III

2.3.	HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y ACROBÁTICAS	37
2.3.1	OBJETIVOS DE LAS ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS Y ACROBÁTICAS.	39
2.3.2.	LAS DISTINTAS CONEXIONES ENTRE LAS HABILIDADES MOTRICES GIMNÁSTICAS Y ACROBÁTICAS	42
2.3.3	EJERCICIOS ACROBÁTICOS ELEMENTALES	45
2.3.4	HABILIDADES GIMNÁSTICAS A MANOS LIBRES	45
2.3.4.1	ROL ADELANTE	46
3.2.4.2	ROL ATRÁS	47
2.3.4.3	VERTICAL DE CABEZA	48
2.3.4.4	VERTICAL DE MANOS	49
2.3.4.5	VOLTERETA LATERAL	50
2.3.4.6	SALTO RUSO	51
2.3.4.7	SALTO AGRUPADO	52
2.3.5	JUEGO COMO MEDIO DE DESARROLLO DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS	53
2.3.5.1	TIPOS DE JUEGOS EN LA GIMNASIA	54
2.3.5.1.1	JUEGOS PARA LA CONCENTRACIÓN DE LA ATENCIÓN	54
2.3.5.1.2	JUEGOS PARA EL CALENTAMIENTO Y LA ELEVACIÓN DEL ESTADO EMOCIONAL	55
2.3.5.1.3	JUEGOS PARA ELEVAR PREPARACIÓN TECNICA	56

2.3.5.1.4	JUEGOS PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL	56
2.3.5.1.5	JUEGOS PARA LA RAPIDEZ EN GENERAL	57
2.3.6	INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LOS JUEGOS GIMNÁSTICOS	57

CAPITULO IV

2.4	PROGRAMA DE EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA	59
2.4.1	FINES DEL PROGRAMA	59
2.4.2	OBJETIVIDAD DEL PROGRAMADE EJERCICIOS	59
2.4.3	CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS	60
2.4.4	ESTRUCTURACIÓN DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS	60
2.4.4.1	METAS	60
2.4.4.2	RECURSOS DEL PROGRAMA	61
2.4.4.3	PLANES DE CLASE	62

TERCERA PARTE

DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1	MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	86
3.2	NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN	86
3.3	POBLACION Y MUESTRA	86
3.4	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	87

3.5	OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA	87
3.6	TEST GIMNÁSTICOS	87

CUARTA PARTE

4	ORGANIZACIÓN, TABULACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN	89
4.1	ANÁLISIS DE RESULTADOS PRE TEST Y POST TEST DE LAS DIFERENTES HABILIDADES GIMNASTICAS A MANOS LIBRES	90

QUINTA PARTE

5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	116
5.1	CONCLUSIONES	116
5.2	RECOMENDACIONES	117
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	118

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	Resumen del surgimiento y desarrollo de la gimnasia	10
Tabla 2	Test de resultados iniciales de habilidades gimnásticas a manos libres prueba 1 rol adelante	89
Tabla 3	Test de resultados iniciales de habilidades gimnásticas a manos libres prueba 2 rol atrás	90

Tabla 4	Test de resultados iniciales de habilidades gimnásticas a manos libres prueba 3 rol atrás	91
Tabla 5	Test de resultados iniciales de habilidades gimnásticas a manos libres prueba 4 vertical de cabeza	92
Tabla 6	Test de resultados iniciales de habilidades gimnásticas a manos libres prueba 5 vertical de manos	93
Tabla 7	Test de resultados iniciales de habilidades gimnásticas a manos libres prueba 6 ballesta	94
Tabla 8	Test de resultados iniciales de habilidades gimnásticas a manos libres prueba 7 salto agrupado	95
Tabla 9	Test de resultados iniciales de habilidades gimnásticas a manos libres prueba 8 salto ruso	96
Tabla 10	Test generales de resultados iniciales de habilidades gimnásticas a manos libres	97
Tabla 11	Test iniciales y finales de habilidad gimnástica a manos libres p 1 rol adelante	98
Tabla 12	Test iniciales y finales de habilidad gimnástica a manos libres p 2 rol atrás	100
Tabla 13	Test iniciales y finales de habilidad gimnástica a manos libres p 3 media luna	102
Tabla 14	Test iniciales y finales de habilidad gimnástica a manos libres p 4. vertical de cabeza	104
Tabla 15	Test iniciales y finales de habilidad gimnástica a manos libres p 5 vertical de manos	106
Tabla 16	Test iniciales y finales 6 ballesta	108

Tabla 17	Test iniciales y finales de habilidad gimnástica a manos libres p 7 salto agrupado	110
Tabla 18	Test iniciales y finales de habilidad gimnástica a manos libres p 8 salto ruso	112
Tabla 19	Análisis general pre test y post test de habilidades gimnásticas a manos libres	114

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1	BARRAS ASIMÉTRICAS	13
Gráfico 2	VIGA DE EQUILIBRIO.	14
Gráfico 3	EL SUELO	15
Gráfico 4	CABALLETE DE SALTO.	16
Gráfico 5	CABALLO CON ARCOS	16
Gráfico 6	BARRAS FIJA	17
Gráfico 7	PARALELAS	19
Gráfico 8	ANILLAS	19
Gráfico 9	CLASIFICACIÓN DE ELEMENTOS	26
Gráfico 10	CARACTERÍSTICAS DEL TRAMPOLÍN	26
Gráfico 11	SALTOS EN CAMA ELÁSTICA	32
Gráfico 12	REBOTES EN CAMA ELÁSTICA	33
Gráfico 13	SALTO EXTENDIDO	34
Gráfico 14	SALTO CARPADO	35
Gráfico 15	RECEPCIONES (DE ESPALDA)	36
Gráfico 16	ROLADELANTE	43
Gráfico 17	VOLTEO EN PLINTO	43

Gráfico 18	VOLTEO EN EL SUELO	44
Gráfico 19	VOLTEO DE ESPALDAS	44
Gráfico 20	PARADA EN TRES PUNTOS	48
Gráfico 21	VERTICAL DE MANOS	50
Gráfico 22	VOLTERETA LATERAL	51
Gráfico 23	SALTO RUSO	52
Gráfico 24	SALTO AGRUPADO	53
Gráfico 25	Análisis de resultados pre test y post test de habilidades gimnásticas a manos libres p 1 rol adelante	100
Gráfico 26	Análisis de resultados pre test y post test de habilidades gimnásticas a manos libres p 2 rol atrás	102
Gráfico 27	Análisis de resultados pre test y post test de habilidades gimnásticas a manos libres p 3 media luna	104
Gráfico 28	Análisis de resultados pre test y post test de habilidades gimnásticas a manos libres p 4 vertical de cabeza	106
Gráfico 29	Análisis de resultados pre test y post test de habilidades gimnásticas a manos libres p 5 vertical de manos	108
Gráfico 30	Análisis de resultados pre test y post test de habilidades gimnásticas a manos libres p 6 Ballesta	110
Gráfico 31	Análisis de resultados pre test y post test de habilidades gimnásticas a manos libres p 7 salto agrupado	112

Gráfico 32 Análisis de resultados pre test y post test de
habilidades gimnásticas a manos libres p 8 salto ruso 114

Gráfico 33 Análisis de resultados pre test y post test de
habilidades gimnásticas a manos libres p 8 salto ruso 116

INDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 TEST DE HABILIDADES GIMNÁSTICAS BÁSICAS

ANEXO 2 PLANILLA DE COMPETENCIA NIVEL 2 CAMA ELÁSTICA

PRIMERA PARTE

MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN

1.1- Planteamiento del problema

El Ecuador se encuentra entre los países que conforman la FIG (Federación Internacional de Gimnasia) , sin embargo todavía no ha alcanzado un desarrollo óptimo en las técnicas y métodos más eficaces para llegar al “top- ten” en la práctica de este deporte, una de las causas que define el problema es el descuido en los procesos de masificación deportiva y la formación básica inicial, lo que ha traído como consecuencia que nuestro país se ubique en una tabla media posicional a nivel sud americano y a nivel mundial estamos mucho más bajo.

De persistir la práctica de la Gimnasia Artística bajo antiguos esquemas, ocasionará que el mismo vaya perdiendo presupuestos económicos por parte del COE y termine convirtiéndose en un deporte no auspiciado por el mismo organismo, tal afirmación se la hace por cuanto, el Ecuador, tiene pocos deportistas élite que se encuentran en capacidad de participar en competencias Odesur, Panamericanos, Mundiales, Etc. sin asegurar que los mismos puedan adquirir una medalla deportiva en estos eventos.

Pichincha no es una realidad aislada, por cuanto sus dirigentes entrenadores no reciben la actualización necesaria para su desempeño y lo más grave aún es que se han estancado en el paradigma de la gloria deportiva de la década de los Ochenta.

En la actualidad uno de los grandes problemas que afecta a los clubes de gimnasia artística del país y de nuestra provincia, es el bajo nivel

de desarrollo que tienen los gimnastas en cuanto a sus habilidades gimnásticas, acrobáticas y deportivas, lo que atrae como consecuencia que los deportistas que representan a nuestro país no sean de óptimo rendimiento.

El Club Deportivo Especializado Formativo “Le Tramp” Se constituye en la ciudad de Quito Distrito Metropolitano desde el día 9 de Abril del 2011, a través de un grupo de socios debido a la necesidad de masificar la Gimnasia Artística por existir una sobre demanda para la práctica deportiva en ésta Disciplina.

Los deportistas de la zona en donde se desenvuelve la Investigación en el sur de Quito sector El Pintado, se incrementan en número debido a las nuevas alternativas de ejercicio ya que existen gimnasios de Karate, Natación, Atletismo, Aeróbicos, Cheerleading, entre otros, lo que conlleva a que los padres busquen nuevas alternativas deportivas para sus hijos cerca de su barrio y a la vez actividades que les permitan el desarrollo físico y emocional de los mismos.

Entrenadores y gimnastas de la Ciudad de Quito y del Club Deportivo “Le Tramp” manifiestan, a través de una entrevista, que descuidan en sus entrenamientos algunos aparatos auxiliares que facilitan procesos de aprendizaje, tal es el caso de el Trampolín o Cama Elástica que nos ofrece una condición facilitada de aprendizaje sobre todo en los ejercicios a manos libres realizados en una pista de Gimnasia Olímpica. (FIG, 2009)

Al realizarse una evaluación de los gimnastas del Club Especializado Formativo “LE TRAMP” se estableció que, realizando las prácticas rutinarias, no se había podido desarrollar adecuadamente ciertas habilidades, motivo

por el cual algunos deportistas presentaban una frustración causada por la impotencia de no poder ejecutar correctamente ciertos ejercicios acrobáticos que se realizaban diariamente en la práctica, lo que trae como consecuencia que la sobre demanda inicial baje lentamente y vaya convirtiéndose en deserción, esto trae consigo pérdidas económicas y un desapego de los gimnastas hacia la práctica de la misma.

Es por esto que el investigador para dar una solución real a la problemática realiza estudios del tema, estos inducen a que se debe hacer un trabajo más científico deportivo de la gimnasia en sus niveles básicos dejando atrás los paradigmas aprendidos si se desea lograr un mejor rendimiento deportivo y así volver a recobrar el horizonte marcado en la visión y misión del Club.

Llegando a determinadas conclusiones se establece que la problemática está direccionada a un deficiente desarrollo de los ejercicios acrobáticos a manos libres por parte de los deportistas en niveles de formación, mismos que abandonan el proceso deportivo a causa de la desmotivación.

La falta de nuevos métodos de entrenamiento en la fase de iniciación deportiva y escaso desarrollo de las habilidades y destrezas Gimnásticas ha determinado un inadecuado aprendizaje de ejercicios acrobáticos, tal situación puede cambiar o mejorar utilizando el Trampolín o Cama Elástica adecuadamente, el escaso conocimiento acerca del uso de éste aparato auxiliar de la gimnasia artística, limita las capacidades del entrenador y de los deportistas.

De no aplicarse un programa de enseñanza de ejercicios de trampolín

o cama elástica en beneficio de los deportistas en formación, no solo que se retrocedería en lo que se refiere a técnicas de aprendizaje de gimnasia artística si no que implicaría una subutilización de la implementación mencionada.

1.2. Formulación del problema

¿Cómo influye un programa de ejercicios de trampolín (cama elástica) en el desarrollo de las habilidades gimnásticas a manos libres de los deportistas del nivel I del Club “Le Tramp” durante el período dic-mar 2013?

1.3. Sistematización del problema

- ¿Cuál es el nivel de desarrollo de habilidades gimnásticas a manos libres de los deportistas del nivel I del Club “Le Tramp”?
- ¿Cuáles son los ejercicios de trampolín que inciden en las habilidades gimnásticas a manos libres de los niños del nivel I del club “le Tramp”?
- ¿Qué grado de desarrollo tienen los niños del nivel I del club “Le Tramp” en los ejercicios básicos de cama elástica?
- ¿Cómo se manejan los procesos de enseñanza aprendizaje de habilidades y destrezas Gimnásticas a manos libres y en cama elástica por parte de los entrenadores y deportistas del nivel I del club “Le Tramp”?
- ¿Cómo se organizaría procesos de enseñanza aprendizaje de habilidades Gimnásticas a manos libres a través de ejercicios en cama elástica?

1.4. JUSTIFICACIÓN

Siendo una característica singular de la gimnasia artística el desarrollo de la ubicación temporo-espacial, es lógicamente importante el uso del trampolín en edades tempranas debido a que aumenta el tiempo o fase de vuelo del ejercicio facilitando el aprendizaje de ejercicios nuevos y fortaleciendo ejercicios en perfeccionamiento, además existen investigaciones relacionadas con el desarrollo de la saltabilidad, agilidad, flexibilidad, equilibrio, fuerza, Etc.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) la Actividad Física recomendada para personas de 5 a 17 años se acompaña de la práctica de un deporte a parte de “ejercicios para mejorar la fuerza en los grandes grupos de músculos del tronco y las extremidades”, para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, es por tal motivo que la investigación constituye una necesidad social en nuestro país, debido a que intenta masificar ésta actividad en los clubes de formación deportiva, tal es el caso del Club “Le Tramp”, facilitando procesos de enseñanza aprendizaje y motivando a la práctica de éste deporte.

Los beneficios que obtiene el deportista se justifican debido a que el trampolín es el aparato de gimnasia más atractivo para niños y niñas y a través del uso adecuado del mismo el cual ofrece una opción para ejecutar ejercicios que normalmente no pueden realizarse en la pista de manos libres, evitando así frustraciones deportivas y aumentando el número de repeticiones de un gesto técnico,

Los beneficiarios del proceso de investigación no solamente

serán los deportistas del Club sino también otros clubes deportivos que quieran aplicar nuestra propuesta metodológica bajo similares condiciones de aprendizaje.

Durante un largo período, entrenadores de gimnasia y dirigentes de la provincia no han dado la importancia que se merece al uso adecuado de la cama elástica o al Trampolinismo como deporte asociado al mismo. Ésta investigación llenará ese vacío de conocimientos existente en los entrenadores acerca de la metodología y utilidad de éste implemento.

Debido a las buenas condiciones generales que posee Club “Le Tramp”, implementación (varias camas elásticas), el espacio deportivo y la experiencia del investigador acerca del tema, el proceso investigativo se podrá llevar a cabo con cierta facilidad, optimización del tiempo y recursos porque existen grupos definidos y homogéneos según el nivel de aprendizaje.

1.5. OBJETIVO GENERAL

DETERMINAR LA INFLUENCIA DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS DE TRAMPOLÍN (CAMA ELÁSTICA) EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS A MANOS LIBRES DEL NIVEL I DEL CLUB DEPORTIVO “LE TRAMP” DE GIMNASIA ARTÍSTICA A TRAVES DEL ANÁLISIS COMPARATIVO DE LAS VARIABLES.

1.5.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Evaluar en un pre y post Test las habilidades gimnásticas a manos libres en los Deportistas de 6 a 7 años del nivel I en el club

“Le Tramp”.

- Evaluar en un pre y post Test el grado de dificultad y ejecución de los ejercicios que realizan en cama elástica los niños de 6 a 7 años del “Club Le Tramp”.
- Diseñar una propuesta metodológica con ejercicios de Trampolín en el desarrollo de habilidades Gimnásticas para niños del nivel I del “Club Le Tramp”.

1.6. HIPOTESIS Y OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

1.6.1. HIPOTESIS DE INVESTIGACIÓN

Hipótesis general

H1: El programa de ejercicios de trampolin incide en el desarrollo de las habilidades gimnásticas de los deportistas de 6 a 7 años del Club.

Ha1: El programa de ejercicios de Trampolín mejora las habilidades gimnásticas de los niños de 6 a 7 años del Club Le Tramp.

Hipótesis nula

Ho: El programa de ejercicios de Trampolín no incide en el desarrollo de las habilidades gimnásticas de los deportistas de 6 a 7 años del Club.

1.6.2. VARIABLES

VD: EJERCICIOS DE TRAMPOLÍN

VI: HABILIDADES GIMNÁSTICAS A MANOS LIBRES

1.6.2. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES O CATEGORÍAS	INDICADORES	INSTRUMENTOS	ITEMS
EJERCICIOS DE TRAMPOLÍN	Los ejercicios de trampolín están compuestos por saltos distintos sobre una cama elástica que se caracterizan por la altura y continuidad rítmica de sus elementos técnicos con o sin rotaciones sobre los ejes transversal y longitudinal desde pies, apoyo sentado, apoyo facial, dorsal, etc. sin vacilaciones o rebotes intermedios y con el cuerpo erguido	<ul style="list-style-type: none"> • Saltos básicos sin giros • Saltos con giros en el eje transversal • Saltos con giros en el eje longitudinal • Recepciones y/o rebotes <ul style="list-style-type: none"> - Espalda - Facial - pies 	Ejecución <ul style="list-style-type: none"> • Postura <ul style="list-style-type: none"> - Compostura de piernas • Compostura brazos • Compostura del tronco • Amplitud movimiento • Continuidad rítmica de elementos 	Planilla de competencia Individual FIG Interpretación Comisión de Trampolinismo Pichincha	Desarrollo corporal técnico
HABILIDADES GIMNÁSTICAS A MANOS LIBRES	Constituyen un grupo de movimientos o habilidades básicas que tienen relación con los ejercicios básicos de gimnasia artística rolar, girar y suspenderse a manos libres	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rol adelante 2. Rol atrás 3. Media luna 4. Vertical de manos 5. Vertical de cabeza 6. Vallesta 7. Salto ruso 8. Salto agrupado 	Ejecución Técnica <ul style="list-style-type: none"> • Desviaciones angulares con respecto al modelo ideal 	Ficha de observación Plan de Preparación del deportista Cubano Basado FIG	Posiciones Técnicas Lineamientos Específicos

SEGUNDA PARTE

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

CAPITULO I

2.1. LA GIMNASIA

El hombre evolucionó fundamentalmente por la necesidad de sobrevivir, desarrollando nuevas características mentales y físicas. Así vemos como a través del tiempo surgen tendencias y elementos de juicio para garantizar los beneficios de las actividades físicas organizadas. Los movimientos fueron necesarios al hombre desde que utilizó su energía cinética como estímulo óptimo para la realización de actividades dirigidas a subsistir en su lucha contra la naturaleza. La carrera, el salto, la natación, los escalamientos, la lucha, fueron manifestaciones instintivas desarrolladas en la comunidad primitiva.

Surgen obras pedagógicas como la escrita por Jerónimo Mercurialis (1530-1606) publicada bajo el nombre de *arte gimnástica*, un eslabón entre la educación física griega y la moderna, teniendo en cuenta que esta obra se puede considerar el primer manual de gimnasia.

Otras obras propagandizan desde el Renacimiento hasta la revolución francesa, la necesidad o importancia de la gimnasia como medio para la educación física de los jóvenes, entre ellas las escritas por Jan Comenius (1592-1671). De él señala Julio Fernández Corujedo: "Su sistema de educación fue elaborado sobre la base de sus experiencias populares, luchando contra la educación escolástica y los ideales ascéticos de la Edad Media, los que opacaban el desarrollo amplio de la personalidad humana. (ISCF, 2003)

Grafico No. 1 Resumen del surgimiento y desarrollo de la gimnasia

Comunidad primitiva	Lucha por la vida. Caza, pesca; natación, lucha, juegos		
	Lejano y Cercano oriente	Fines religiosos, terapéuticos, guerreros	
	Periodo clásico		
	- Grecia	Surge la gimnasia como medio y método de la educación física, gimnasia y agonística, En Esparta el guerrero; en Atenas el ciudadano integral	
Esclavismo	- Roma	Las conquistas, el circo Profesionalismo El guerrero	Menosprecio de la vida
Feudalismo	Oscurantismo lucha por ideales religiosas. Gimnasia olvidada. Acrobacia circense		
Capitalismo	Filantropismo. Vida natural. Comienzan a concebirse los ejercicios físicos como agentes de educación. Readaptación de ideales clásicos		
Socialismo	El hombre como unidad biopsicosocial atendida en sus aspectos físico, psíquico e intelectual. La gimnasia como medio de la educación física, una realidad educacional		

2.1.1. LAS TAREAS PRINCIPALES DE LA GIMNASIA

- Desarrollar armónicamente las formas y funciones del organismo, con el propósito de perfeccionar las capacidades físicas, fortalecer la salud y proporcionar la longevidad.
- Formar destrezas motoras de importancia vital, hábitos y proporcionar conocimientos especiales.
- Educar las cualidades morales, volitivas y estéticas.

2.1.2. CLASES DE GIMNASIA

La gimnasia moderna, regulada por la Federación Internacional de Gimnasia o FIG, se compone de seis disciplinas: general, artística, rítmica, aeróbica, acrobática y trampolín. Las disciplinas de rítmica y artística son las más conocidas por formar parte de los Juegos Olímpicos de verano. La modalidad de trampolín forma parte de los Juegos Olímpicos desde Juegos Olímpicos de Sídney 2000.

2.1.2.1 GIMNASIA GENERAL

La gimnasia general es una modalidad practicada desde hace ya muchos años en el viejo continente, promoviendo una creativa manera de fomentar la salud, la integración social y la cultura de la práctica gimnástica en sus diferentes manifestaciones.

Por definición, la gimnasia general es una modalidad de fundamento no competitivo que busca la salud y participación de todo aquel que se sienta atraído por el movimiento físico y que conforma un grupo, que se presenta y actúa con una creativa y particular expresión gimnástica buscando resaltar los aspectos culturales y sociales de su región.

La gimnasia general ofrece un extenso rango de actividades deportivas fundamentalmente gimnásticas con o sin aparatos, así como danza y juegos, poniendo especial atención en los aspectos culturales nacionales. Esta disciplina de la gimnasia promueve la salud, la forma deportiva y la integración social; contribuye al buen estado físico y psicológico y permite la competencia y la realización de eventos o actuaciones grupales.

Las presentaciones o actuaciones de grupo, constituyen la parte esencial de cualquier programa de gimnasia general, y son aptas para cualquier edad y nivel gimnástico. En estas presentaciones se incluyen actividades y ejercicios de la atención de la gimnasia artística, rítmica, aeróbica, acrobática, de trampolín, de la danza, de la recreación y del juego y centra su atención en lo que es típico de la cultura de la nación que la práctica.

La gimnasia general está basada en la promoción de la participación

de todos, esto es, de gimnastas de cualquier nivel de desempeño y de cualquier edad. La gimnasia general ofrece una oportunidad de demostrar en sus ejecuciones, el carácter de cualquier grupo que se integre, y se fundamenta en el respeto individual y en la concepción de “equipo”.

2.1.2.2.- GIMNASIA ARTÍSTICA

Es una modalidad de gimnasia que consiste en la realización de una composición coreográfica, combinando de forma simultánea y a una alta velocidad, movimientos corporales. Las características de este deporte exigen del gimnasta unas condiciones físicas excepcionales. Se trata de un deporte olímpico en el que mujeres y hombres compiten por separado en diferentes aparatos.

MODALIDADES: Las competiciones de gimnasia artística (también conocida como gimnasia deportiva) oficiales suelen tener tres modalidades tanto en categoría masculina como en femenina:

1. Competición individual general
2. Finales individuales por aparatos
3. Competición por equipos

En la competición individual general, cada gimnasta compite en todos los aparatos para coronar al campeón individual. En la final participan los 24 gimnastas con mejores puntuaciones en la ronda clasificatoria. La nota final de cada gimnasta se obtiene sumando la puntuación que consiguió en cada aparato.

En las finales individuales por aparatos, se define al mejor deportista en cada aparato. En esta competición, participan los 8 gimnastas con

mejores puntuaciones en cada aparato durante la ronda clasificatoria, permitiéndose un máximo de dos gimnastas de una misma nacionalidad.

En la competición por equipos, participan los ocho equipos con mejores puntuaciones durante la ronda clasificatoria.

2.1.2.2.1.- LA GIMNASIA EN APARATOS:

A. LA GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA:

Presenta cuatro modalidades principales:

1. Barras asimétricas: La barra inferior puede ser ajustada entre 140 y 160 cm. de altura, mientras que la superior debe situarse entre 235 y 240 cm. de altura. Las barras están, en su base, separadas por un metro de distancia y pueden ser ajustadas hasta una separación máxima entre ellas de 143,5 cm. La rutina entera debe fluir de un movimiento a otro sin pausas, balanceos de sobra o apoyos de más. Cada ejercicio debe incluir dos sueltas. Las gimnastas suelen subir a las barras utilizando un trampolín.



Gráfico No 1.- Barras asimétricas

2.- Viga de equilibrio: El ejercicio debe durar entre 70 y 90 segundos y cubrir toda la longitud del aparato. La gimnasta debe realizar movimientos acrobáticos, gimnásticos y de danza para lograr una alta puntuación. Hay algunas exigencias en la barra de equilibrio: una serie acrobática que incluya

al menos dos elementos de vuelo, un giro sobre una pierna de por lo menos 360 grados, un salto de gran amplitud, una serie gimnástica/acrobática. La viga de equilibrio se sitúa a 1.20 m. de altura, tiene 10 cms. de ancho y mide 5 m. de largo. La ejecución global del ejercicio debe causar la impresión de que la gimnasta lo lleva a cabo en el suelo y por último una salida. Dependiendo de la entrada que hagan al aparato pueden usar trampolín de madera. El ejercicio se ha de realizar sin interrupciones, tiene que haber un encadenamiento armonioso entre la serie de elementos, y también diferentes ritmos. Si la gimnasta cae de la barra, tiene 10 segundos para volver a subir y continuar con el ejercicio.



Gráfico No 2.- Viga de equilibrio

3. Suelo: El ejercicio de suelo debe estar adaptado musicalmente mediante una coreografía, durar entre 70 y 90 segundos y cubrir el área entera del suelo. La gimnasta debe emplear elementos acrobáticos y gimnásticos para obtener una alta puntuación en su ejercicio. Estos elementos deben incluir dos series acrobáticas, una con al menos uno o más mortales, una serie acrobática/gimnástica y una serie gimnástica. La gimnasta debe mezclar armoniosamente estos elementos mientras que debe hacer un uso versátil del espacio del suelo, cambiando la dirección y el nivel de movimiento. Los elementos gimnásticos deben fluir libremente durante el ejercicio mientras que los saltos deben cubrir grandes distancias y las piruetas y giros añadir

emoción a la música. El área que comprende el suelo es de 12 por 12 metros



Gráfico No 3. El Suelo

1. Salto de potro: El salto practicado en este aparato (caballo, caballete o potro) es uno de los que requiere un poco más de esfuerzo. Los diferentes saltos de esta modalidad en la categoría femenina están agrupados en cuatro tipos, definiendo cada uno las variadas posiciones del cuerpo y los movimientos que se realizan durante el ejercicio. Desde el inicio de la carrera hasta que los pies tocan el suelo, la gimnasta debe estar totalmente concentrada. Debe cumplir con las exigencias del código de puntuación vigente. Un buen salto comienza con una carrera fuerte o acelerada; la gimnasta, despegando del trampolín, elevando sus pies por encima de la cabeza con una tremenda rapidez durante el pre-vuelo (desde el trampolín hasta contactar con el caballo). El segundo vuelo y el aterrizaje son fases críticas. La pista usada para tomar carrera hacia el salto mide un metro de ancho por 25 metros de largo. El Caballete de salto mide 95 cm de ancho, tiene una inclinación de la superficie de impacto de 3 a 4 grados una longitud de 95 a 105 cm y la altura de 125 a 135 cm.



Gráfico No 4. Potro

B. LA GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA:

Presenta seis modalidades principales:

1. Caballo con arcos: Es un aparato de gimnasia artística, usado únicamente por gimnastas masculinos. El caballo con arcos es considerado por muchos el más difícil de los seis ejercicios gimnásticos masculinos. Mientras que el resto de ejercicios requieren una cierta combinación de músculo y técnica, el caballo con arcos tiende a favorecer la técnica sobre el músculo. Esto se debe al hecho de que los ejercicios de caballo están hechas con el balanceo de los hombros y, excepto la parada con las manos, no son estáticos. Por lo tanto, reducen la tensión inducida en los brazos, por lo que menos músculo es necesario en este ejercicio que en otros.



Gráfico No 5. Caballo con arcos

2. Barra fija: La barra fija también llamada barra alta que es utilizada solo por gimnastas masculinos. El gimnasta se agarra de la barra fija, se impulsa y balancea haciendo vuelos gigantes, destrezas con las manos, giros y cambios de dirección. Los impulsos gigantes en la barra fija de gimnasia se pueden utilizar para montar espectáculos como el mortal triple. Por lo general se usan protectores de cuero para mantener un mayor control sobre la barra.

La barra fija mide 240 centímetros de largo, 2.8 centímetros de diámetro y se encuentra a una altura de 275 centímetros. Los colchones para la llegada suelen ser de 20 centímetros de grueso.



Gráfico No 6. Barra Fija

4. Suelo: Durante un ejercicio de piso o suelo, toda el área del aparato debe ser cubierta por el gimnasta. El ejercicio consta principalmente de tres a cinco diagonales (series acrobáticas realizadas a lo largo de una diagonal del piso) llevadas a cabo en diferentes direcciones. Estas series acrobáticas deben ser realizadas incluyendo, al menos, una hacia adelante y otra hacia

atrás (estacionando el cuerpo hacia afuera o hacia adentro. Los elementos de transición (movimientos gimnásticos que se realizan entre las diagonales) deben ser ejecutados con el ritmo y la armonía apropiados. Los mejores gimnastas harán de tres a cinco diagonales de una creciente dificultad, realizando dobles mortales con giros en la segunda o la tercera. El área del aparato comprende 12 por 12 metros.

5. Paralelas: Un ejercicio de paralelas consiste básicamente en elementos de balanceo y vuelo. Componentes de fuerza pueden ser empleados en la rutina, aunque no son necesarios. Se exige que el gimnasta ejecute dos elementos de balanceo: uno apoyado y el otro colgando de las barras. El gimnasta también debe llevar a cabo un elemento en el cual las manos se suelten y reagarren las barras, comúnmente conocido como “suelta”. Aunque no es necesario, algunos de los mejores gimnastas se mueven por fuera de las dos líneas que forman las barras, llevando a cabo paradas de manos en solo una barra. Cuando son bien ejecutados, estos movimientos conforman una buena rutina. Los elementos más difíciles requieren que el gimnasta pierda de vista las barras por momentos, como sucede en los mortales hacia adelante y hacia atrás. Las barras paralelas se sitúan a 195 centímetros de alto. Cada barra mide 150 centímetros de largo y la separación entre ambas puede ser ajustada de 42 a 52 centímetros.



Gráfico No 7. Paralelas

6. Anillas: El ejercicio de anillos o anillas debe incluir al menos dos paradas de manos: una ejecutada por medio de la fuerza y la otra a través del balanceo. Al menos un elemento de fuerza debe ser llevado a cabo durante dos segundos.. Durante los elementos de balanceo, el cuerpo debe permanecer extendido y en las paradas de manos debe estar recto. El soporte de los anillos mide 575 centímetros de alto. El cable y correajes a los cuales están sujetas los anillos miden 300 centímetros de largo están separados 50 centímetros.



Gráfico No 8. Anillas

2.1.2.3.- GIMNASIA RÍTMICA

La gimnasia rítmica es una disciplina en la que se combinan elementos de ballet, gimnasia, danza y el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las masas y la cinta. En este deporte se realizan tanto competiciones como exhibiciones en las que la gimnasia se acompaña de música para mantener un ritmo en sus movimientos. Se pueden distinguir dos modalidades: la individual y la de conjuntos. A la hora de puntuar se hace sobre un máximo de treinta puntos. En la práctica de la gimnasia rítmica se utilizan diferentes elementos como: La cuerda, aro, pelota, masas y cintas. En la gimnasia rítmica todo movimiento debe ser expresión de la persona en su conjunto y, por ende, afectar por igual a todas las partes del cuerpo. Los aparatos utilizados son pequeños y están en relación con las características específicas del mismo ejercicio. Desde sus inicios, la gimnasia rítmica ha ido unida a lo clásico (música y movimientos), a pesar de que esto ha variado un poco últimamente, nunca dejará de serlo, ya que en este deporte la mujer se expresa tal como es, llevando la suave música a su interior y reflejándola en maravillosos movimientos.

2.1.2.4.- GIMNASIA AERÓBICA

La gimnasia aeróbica, antes conocida como aeróbic deportivo, es una disciplina de la gimnasia en la que se ejecuta una rutina de entre 100 y 110 segundos con movimientos de alta intensidad derivados del aeróbica tradicional además de una serie de elementos de dificultad. Esta rutina debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad.

CATEGORÍAS:

1. Parejas mixtas: Hombre y mujer.
2. Tríos: De hombres, de mujeres o mixtos.
3. Grupos: De 6 integrantes (de hombres, de mujeres o mixtos).

El perímetro de competencia es de 10x10m. Para cada categoría (más de dos integrantes) hay un reglamento acerca de los lifts, las interacciones y la distribución en el espacio.

LA PUNTUACIÓN

- **Artística:** Se evalúa la coreografía según la composición de movimientos aeróbicos y la transición entre ellos, la integración con los elementos de dificultad y las figuras. El uso de la música en la coreografía. Las combinaciones de pasos aeróbicos y movimientos de brazos. La utilización bien distribuida del espacio. La presentación y el compañerismo.

- **Ejecución:** Se evalúa la habilidad para ejecutar los movimientos con máxima precisión. El ritmo, es decir, la realización de los movimientos en consonancia con la música, y la sincronización, que es la capacidad de los gimnastas para hacer los movimientos a la vez.

- **Dificultad:** Se evalúan los elementos de dificultad realizados durante la rutina. El máximo en la categoría de sénior es de 12 elementos. Esta categoría puede realizar mínimo 1 elemento por cada familia, y con un valor mínimo de 0.3.

El área de dificultad se divide en 4 familias:

- . Familia A (fuerza dinámica).
- . Familia B (fuerza estática).
- . Familia C (saltos). Familia D (flexibilidad y equilibrio).

Cada elemento tiene un valor, desde 0.1 hasta 1 punto.

PENALIZACIONES: Se aplican penalizaciones en determinados casos, como por ejemplo al salirse de la pista, no durar el ejercicio el tiempo reglamentario, etc. Dentro de las penalizaciones también se encuentran aquellas referentes a vestuario inadecuado; por ejemplo, los hombres no pueden usar mangas largas en su vestuario, el tipo de tela no puede ser del tipo desnudo, no se pueden usar transparencias, ni vestuarios con aditamentos extras como plumas, o exceso de adornos ni el pelo suelto.

2.1.2.5.- GIMNASIA ACROBÁTICA

MODALIDADES: La gimnasia acrobática se divide en cuatro modalidades; cada una recibe el nombre del aparato en el cual se compite:

1. Tumbling: Es una corredera alargada de 25 metros sobre el suelo que amortigua los impactos y a la vez los potencia. Sobre esta superficie los gimnastas realizan largas series acrobáticas compuestas por rondadas, flic-flac y saltos mortales, con o sin giros.

2. Cama elástica: Es elemento más reconocido de la gimnasia acrobática gracias a su debut en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000. En él se compite con series obligatorias y libres de 10 ejercicios. En los niveles más adelantados se realizan acrobacias entre las que son habituales dobles y triples mortales con o sin giros. Los jurados evalúan a los gimnastas con una fórmula en la cual intervienen el grado de dificultad de la rutina o salto realizado junto con la ejecución del mismo.

Los rusos Alexandre Moskalenko e Irina Karabaeva fueron los ganadores de la medalla de oro en Sydney 2000. El ucraniano Yuri Nikitin y

la alemana Anna Dogonadze fueron los que obtuvieron la medalla de oro en Atenas 2004. Alexandre Moskalenko sumó su segunda medalla en estas olimpiadas obteniendo la medalla de plata.

3. Mini-tramp: Es una pequeña cama elástica cuadrada sobre la que los gimnastas realizan un salto acrobático y aterrizan en una colchoneta.

- **Doble mini-tramp:** Es un aparato más largo que el minitramp, de aproximadamente 3 metros de largo y casi 70 cm de altura, en la que los gimnastas realizan dos rebotes, un salto de entrada seguido inmediatamente por un salto de salida culminando en un colchón de caída. En estas últimas disciplinas se alcanzan grandes alturas y se evalúa al igual que en la cama elástica la dificultad y la ejecución. Aunque estos aparatos no están incluidos en los juegos olímpicos se realizan importantes torneos mundiales.

4. Acroport : Es una disciplina que se practica en una pedana de 12 m. x 12 m. en la que se realizan series de 2'15" para dúos y 2'30" para tríos o cuartetos como máximo con acompañamiento musical; formando torres de equilibrio y torres dinámicas, elementos individuales, saltos y giros gimnásticos y diferentes series acrobáticas. Se compite en dúos mixtos, dúos femeninos, dúos masculinos, tríos femeninos y cuartetos masculinos. Se realizan tres series diferentes. Una serie es con elementos de equilibrio, otra es con elementos dinámicos y la última es combinada. Todas las rutinas requieren elementos de conjunto e individuales que deben ser distribuidos en la ejecución del esquema (edufisicazuldemayda, 2013)

2.1.3. LA ACROBÁTICA COMO CONTENIDO FUNDAMENTAL DE LA GIMNASIA DE TRAMPOLÍN

Sería muy complejo poder dar una definición única a la acrobática, sin embargo, se hizo una recopilación de varios autores en función de la interpretación en el ámbito de la actividad gimnástica, al ser los Deportes de trampolín objeto de nuestro estudio.

Pozzo y Studeny (1985) señalan que "los indicadores comunes a todas las acciones acrobáticas es la realización de rotaciones aéreas en los tres ejes".

Morenilla (2000) completa este concepto añadiéndole dos puntos:

En primer lugar "son rotaciones realizadas sobre varios ejes, principalmente transversal y longitudinal, y algunas veces, anteroposterior, conduciendo todo ello al sujeto hacia situaciones de inversión". En definitiva, como indica Olivera (1999), "el cuerpo acrobático promueve nuevas posibilidades corporales cimentadas en la inversión".

Y en segundo lugar, "estas rotaciones pueden ser realizadas sin apoyo o con apoyo mínimo en tiempo y superficie, como pueden ser impulsiones de pies, manos, apoyos pasajeros de espalda, etc.". Soares (2001), indica que la Acrobacia "es una particular lucha contra las leyes de la física, una contradicción entre lo natural y lo antinatural". Las rotaciones realizadas sobre varios ejes, principalmente transversal y longitudinal, conducen al sujeto hacia situaciones de inversión". En definitiva, como indica Olivera (1999), "el cuerpo acrobático promueve nuevas posibilidades corporales cimentadas en la inversión". Smoleuskiy y Gaverdouskiy (1996) y Coasne (2004). Así, para Smoleuskiy y Gaverdouskiy (1996) la acrobática es "Una actividad que se manifiesta especialmente en acciones motrices de alto grado de complejidad, en las que cuanto mayor es la condición de

antinaturalidad mayor espectacularidad proporcionará en los observadores externos (público)". Por lo que respecta a Coasne (2004) "la acrobacia es una transgresión de las leyes de la física (de la mecánica newtoniana), de las reglas del movimiento humano, del riesgo, provocando esto fascinación tanto para los que la realizan como en los que la observan". De esta forma podemos concluir que todos los elementos acrobáticos tienen las siguientes características específicas:

- Acciones motrices que involucran rotaciones en los tres ejes: transversal, longitudinal y anteroposterior. (Pozzo y Studeny, 1985).
- Acciones que requieren una alta exactitud de movimientos (Leguet, 1985).
- Acciones motrices de alto grado de complejidad (Smoleuskiy y Gaverdouskiy, 1996).
- Acciones que exigen una excelente orientación del ejecutante en espacio y tiempo (Vernetta, 1998).
- Acciones motrices conscientes que provocan la pérdida momentánea de las condiciones estables del individuo y por tanto una modificación de las referencias perceptivas. (Olivera, 1999).
- Acciones que generan una inversión del cuerpo (Morenilla, 2000). Las posiciones de inversión como consecuencia de las rotaciones sobre el eje transversal obligan al sujeto a colocar su centro de masas (c.d.g.) por encima de su cabeza, lo que supone una posición inhabitual en el sujeto. Todo esto conduce al sujeto a nuevas sensaciones.
- Acciones que implican riesgo en función de la complejidad del movimiento (Coasne, 2004).

2.1.3.1.- CLASIFICACIÓN DE ELEMENTOS

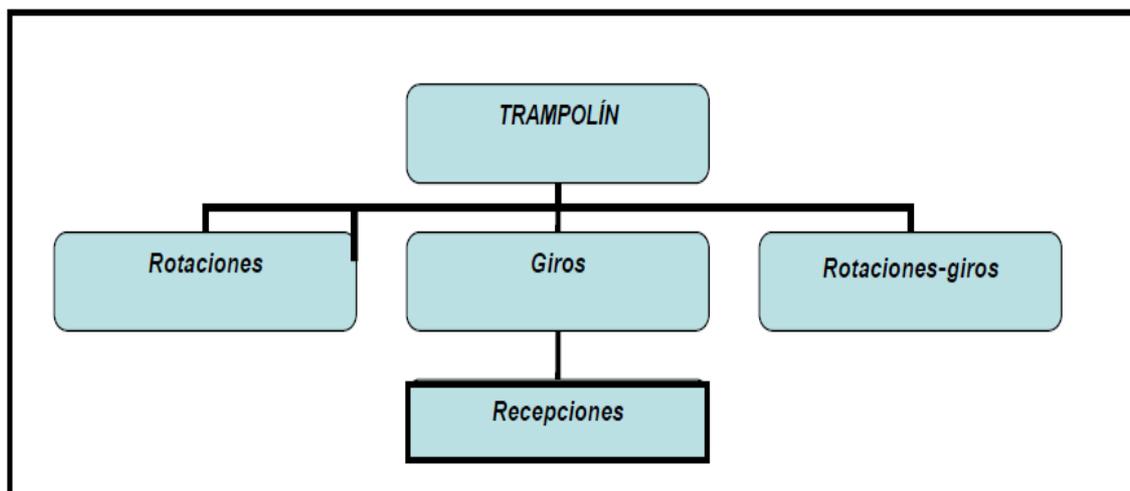


Gráfico No. 9 Clasificación de elementos

Estas funciones motrices que forman la base de los movimientos en el trampolín, a su vez convergen en tres bloques estructurales de movimiento que son los grupos técnicos de ejecución:

- A. Grupo estructural de elementos con rotaciones simples
- B. Grupo estructural de elementos con rotaciones (múltiples) más de 360°
- C. Grupo estructural de elementos con rotaciones en combinación con eje longitudinal

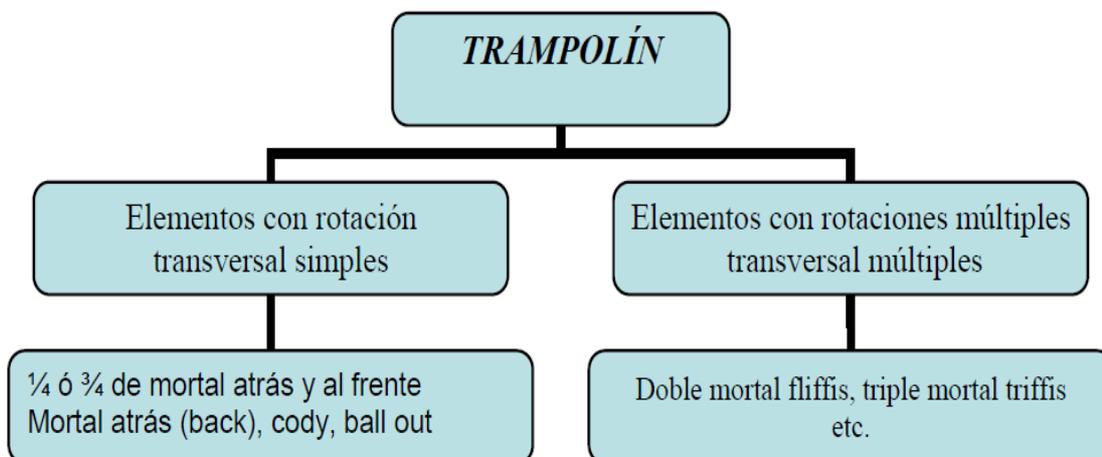


Gráfico No 10. Características del Trampolín

Cuando hablamos de un grupo estructural: describimos acciones motrices con forma propia y denominación específica. Bajo esta concepción se comprende al conjunto de ejercicios afines incorporados por la misma posición de trabajo y por la técnica de las acciones preparatorias y generales.

Los mortales son obligatorios en los ejercicios de trampolín. Tan es así, que los elementos realizados sin rotación o giro no tienen valor en el Código de Puntos. Estos ejercicios a su vez, están codificados en dificultad creciente en el Código de Puntuación de acuerdo a los grados de rotación realizado y en función de la posición adoptada por el cuerpo durante dicha rotación. Las tres posturas básicas que puede adoptar el cuerpo durante la realización de la rotación son: agrupada, carpada y extendida. Denominándose en la terminología oficial de FIG como (*tucked, piked y layout o straight*).

2.1.4.- GRUPOS ESTRUCTURALES EN LA GIMNASIA

1. Elementos con rotación simple

Identifica a todos aquellos elementos con rotación en el eje transversal (dirección adelante, atrás). El código de puntos los agrupa como saltos simples y va desde $\frac{1}{4}$ de mortal (rotación transversal) es decir 90° hasta rotaciones de 630° es decir $1\frac{3}{4}$ de mortal.

Dentro del primer grupo se contemplan los siguientes elementos:

- $\frac{3}{4}$ de mortal atrás
- Back.- Mortal atrás
- $\frac{3}{4}$ de mortal al frente

- Front.- Mortal al frente
- Ball out.- Mortal al frente desde espalda
- Cody.- Mortal atrás desde facial

El segundo grupo estructural incluye mortales múltiples, es decir con más de 720° de rotación transversal, realizados en las tres posiciones que existe, tuck, pike y straight.

Fliffis tuck

- Fliffis pike
- Fliffis straight
- Triffis tuck
- Triffis pike
- Cuadriffis

Por último el tercer grupo estructural, que lo constituyen los mortales combinados, donde se ejecutan elementos con rotaciones en el eje transversal en combinación con el eje longitudinal

- *Full* (mortal simple o mortal atrás con 1 giro (360°))
- *Double full* (mortal simple o mortal atrás con 2 giros (720°))
- *Triple full* (mortal simple o mortal atrás con 3 giros (1080°))

Elementos al frente siempre realizados con fracciones de medio giro

- *Barani* (mortal adelante con $\frac{1}{2}$ giro (180°))
- *Rudy* (mortal adelante con $1 \frac{1}{2}$ giros (540°))
- *Randolph* (Randy) (mortal adelante con $2 \frac{1}{2}$ giros (900°))
- *Adolfo* (mortal adelante con $3 \frac{1}{2}$ giros (1260°))

(Sobrino, 2002)

CAPITULO II

2.2.- EI TRAMPOLÍN O CAMA ELÁSTICA.

Es el aparato más popular en esta gimnasia ya que en el ámbito olímpico. En ella se realizan múltiples circuitos de: piruetas, mortales, dobles y triples mortales, con o sin giros, caídas a pecho espalda, etc. Se puntúa según la dificultad del ejercicio, como marques el movimiento, las veces que te salgas del cuadrado de la cama. En ellas los gimnastas alcanzan gran altura. Se pueden realizar ejercicios individuales o sincronizados. (Wikispaces, 2013)

La gimnasia trampolín es una disciplina deportiva de la que consiste en realizar una serie de ejercicios ejecutados en varios aparatos elásticos, donde la acrobacia es la principal protagonista. (BLANCO, 2007); Está dividida principalmente en tres especialidades: *doble y cama elástica*, la última de ellas olímpica desde Sídney 2000.

Esta disciplina es practicada en un elemento de 5 m. x 3 m. aproximadamente, de 1,10 m. de altura, constituido por una estructura metálica que sostiene una malla por medio de resortes, en el que se realiza una serie de ejercicios de gran altura y dificultad. Se compete en forma individual o en dúos sincronizados en sendos elementos.

Surge en los Estados Unidos a comienzos de los años 50. Es el americano George Nissen quien comienza a promocionarlo, convirtiendo lo que era un entrenamiento militar en un inicio para algunos y una diversión para otros. El trampolín se usa con fines militares, como entrenamiento de los pilotos aliados en la Segunda Guerra Mundial, y luego como ayuda de los astronautas americanos y soviéticos, para ajustar las posiciones del cuerpo

en el espacio. A la vez crece como deporte en los colegios y universidades norteamericanas, donde se dan las primeras competiciones. En Europa tiene muchas más dificultades para ser introducido.

2.2.1.- LA COMPETICIÓN

En la fase de clasificación se incluyen ejercicios obligatorios en los que se han de realizar un conjunto especificado de técnicas, y ejercicios libres, elegidos por el gimnasta. La suma de ambas puntuaciones da la clasificación para pasar a la final. En la final se hace un único ejercicio voluntario en el que el gimnasta realiza 10 técnicas.

Ejercicios

Cada ejercicio debe contener 10 técnicas reconocidas, que son combinaciones de giros y saltos mortales en diferentes posiciones. Para conseguir los mejores resultados hay que realizar técnicas de mayor grado de dificultad. Tienen que incluir: un aterrizaje por la parte delantera del cuerpo o por la espalda un salto mortal simple o doble, con un giro mínimo de 540 grados un doble salto mortal hacia adelante o hacia atrás, con o sin giro un doble salto mortal hacia adelante o hacia atrás, que incluya al menos un giro completo.

Entre las técnicas destacan los:

Fliffis: un doble salto mortal con un giro

Triffis: triple salto mortal con un giro

Randolphs: salto mortal hacia adelante con dos y medio giros

Rudolphs: salto mortal hacia adelante con un giro y medio

Baranis: salto mortal hacia adelante con medio giro

Como en las otras dos disciplinas gimnásticas el estilo es la esencia del deporte, se juzga no solo lo que hacen los gimnastas sino también como lo hacen.

Otras reglas

- No hay tiempo límite para la ejecución del ejercicio.
- En caso de empate final, se añade la puntuación de los jueces de ejecución incluyendo en este caso la nota de los cinco jueces.
- En el ejercicio obligatorio, las técnicas requeridas tienen que ser realizadas en un orden especificado.
- En el ejercicio libre, los gimnastas tienen que dar de antemano a los jueces las técnicas que van a realizar aunque sin especificar el orden.
- Las técnicas pueden no repetirse, y no se tiene en cuenta la dificultad de técnicas repetidas.
- El ejercicio terminará con el gimnasta en posición erecta, con ambos pies apoyados en el trampolín.
- Después del último aterrizaje los competidores han de permanecer en pie durante al menos tres segundos.
- Se deduce puntuación en caso de inestabilidad.
- Salvo en los saltos Straddle, en todas las demás posiciones los pies y piernas deben permanecer juntos.
- No aterrizar simultáneamente con ambos pies supone una deducción

de 0,3 puntos.

- Un ejercicio se considera interrumpido si el gimnasta toca cualquier lado de la cama elástica con cualquier parte del cuerpo.
- No se permite un segundo intento salvo que exista una interferencia externa.

Los jueces

Cada ejercicio es puntuado por siete jueces. Cinco de ellos se encargan de valorar la ejecución técnica, mientras los otros dos puntúan el grado de dificultad de las técnicas desarrolladas (Ecured, 2013)

2.2.2.- SALTOS O VUELOS



Gráfico No. 11 Salto en cama elástica

Los Saltos o Los vuelos constituyen la primera acción motriz básica de este deporte. Consiste en un desplazamiento aéreo vertical como consecuencia de un impulso generado por el gimnasta y por el aparato elástico. Al impulso generado por el propio cuerpo del gimnasta para

elevarse verticalmente, se le suma el impulso proporcionado por los elementos elásticos del aparato.

A esta acción de salto o vuelo vertical, Ginés (1986) le denomina "Rebote" indicando que es necesario que el deportista *"mande peso a la lona y espere a que ésta reaccione para ganar altura y subir lo más alto posible de forma controlada.*

Esta acción básica de salto, constituye la toma de impulso o vuelos sin volteo con trayectoria lineal vertical (acción imprescindible) que debe dominar el trampolinista antes de iniciar su ejercicio de 10 elementos o saltos con volteos consecutivos en este aparato. Igualmente, estos saltos o rebotes se pueden realizar con el contacto de otras zonas corporales independientemente de los pies:



Gráfico No 12. Rebotes en cama elástica

- De rodillas o en cuadrupedia
- En posición de sentado
- En posición de frente o de pecho

- En posición de espalda

En competición además del contacto de los dos pies con la lona del trampolín para la realización de estos saltos, también están permitidas las dos últimas posiciones (de pecho y de espalda).

Posición Extendida: El ángulo entre las caderas o piernas y la parte superior del cuerpo debe ser mayor de 135° .



Grafico No 13. Salto extendido

Posición Agrupada: El ángulo entre la parte superior de cuerpo y la cadera debe ser igual o menor de 135° y el ángulo entre la cadera y las piernas debe ser igual o menor que 135° . (FIT, 2013)

Posición Carpada: El ángulo entre la parte superior de cuerpo y la cadera debe ser igual o menor de 135° y el ángulo entre la cadera y las piernas debe ser mayor de 135° . (FIT, 2013)



Gráfico No 14. Salto Carpado

- **Recepciones.** La recepción según Leguet (1985), tiene un papel destacado en la ejecución de todas las habilidades acrobáticas. Constituye la fase final de toda acción acrobática. No obstante, en los ejercicios de trampolín, al realizarse los elementos de forma encadenada hasta un cómputo de 10, esto hace que la fase final de un elemento, se convierta en la fase inicial del otro, encontrándose la recepción estable sólo al final del ejercicio.

En competición, las posibilidades en cuanto a la manera de apoyarse el cuerpo en la cama elástica es muy variada como indicamos en el apartado de saltos o vuelos, debido a las características elásticas de su superficie:

- Recepciones sobre la espalda
- Recepciones sobre el pecho (desde hombros a rodillas)
- Recepciones sobre los pies.

El recepcionar de una forma u otra dependerá de la cantidad de rotación aérea que se desee realizar. Así por ejemplo, si queremos hacer una rotación completa atrás (360°) sobre el eje transversal desde una

impulso de pies, será necesario llegar de nuevo a la posición podal. Mayor cantidad de rotación se hará si continuamos hasta la posición de espalda (630°).

Es importante distinguir aquí, que durante el ejercicio, más que recepciones podemos hablar de posiciones de apoyo dinámico, ya que los trampolinistas transitan por el aparato de una manera pasajera, más o menos rápida y controlada preparando el siguiente movimiento. En definitiva, lo que hace siempre según la terminología utilizada por Ginés (1986), es "rebotar", es decir, facilitar el elemento siguiente haciendo coincidir las acciones corporales del impulso con el "rebote" o respuesta elástica del aparato.

La recepción como fase final en la que el gimnasta debe conseguir un equilibrio estable mantenido durante 3" sobre los pies cobra especial importancia en el último elemento de finalización del ejercicio de Cama elástica, cuya función principal es absorber la energía acumulada.

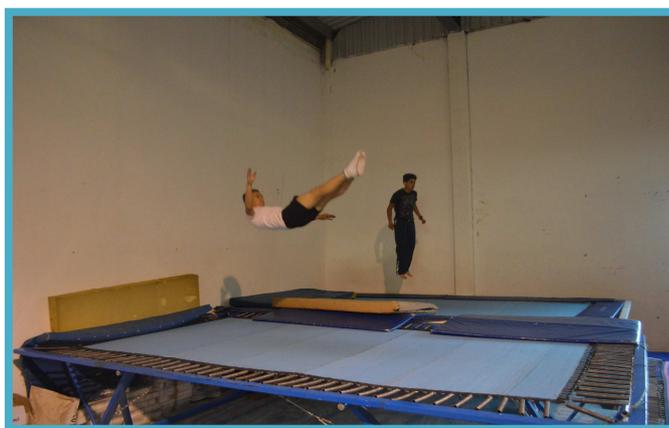


Gráfico No 15. Recepciones (de espalda)

CAPITULO III

2.3.- LAS HABILIDADES GIMNASTICAS Y ACROBATICAS

Son todas aquellas habilidades específicas que se desarrollan en el ámbito de la Gimnasia Artística, hasta hace poco denominada Gimnasia Deportiva y también en el ámbito de las actividades gimnásticas y acrobáticas, entendidas como actividades de carácter físico deportivo recreativo. Estas habilidades específicas son las que, partiendo de habilidades básicas, constituirán los fundamentos o patrones motores básicos de la Gimnasia Artística, es decir, los elementos técnicos propios de este deporte. Estas habilidades guardan una estrecha relación y a la vez nos sugiere claras diferencias en el proceso de aprendizaje en razón de la edad de los alumnos (ESTAPÉ, E. 1993: 873)

En esta ocasión pretendemos recoger tanto habilidades acrobáticas como gimnásticas que conforman esta práctica deportiva. Así podemos observar como las actividades gimnásticas como los saltitos, equilibrios, desplazamientos, dobles pasos, los saltos como zancadas, galopes, salto de tijeras, salto en carpa, son actividades que requieren un alto componente de coordinación, potencia y elasticidad.

No podemos entender por tanto las actividades que se encuadran en la gimnasia artística tan solo como actividades acrobáticas; la propuesta quedaría incompleta al no tener en cuenta las actividades de carácter gimnástico que pertenecen al ámbito de la danza, la coreografía o de la rítmica. Este componente rítmico es el que permite que el enlace, encadenamiento o ejercicio, sea un conjunto armónico formado por habilidades tanto acrobáticas como gimnásticas. En cualquier propuesta de

unidad enfocadas al aprendizaje de habilidades gimnásticas y al aprendizaje de los enlaces tanto gimnásticos como acrobáticos.

A partir de unos movimientos denominados “naturales”, “ejercicios espontáneos”, también conocidos como “prolegómenos o premisas” de la actividad gimnástica y acrobática más elaborada, los alumnos deben obtener unos recursos o instrumentos (“*savoir-faire*”) que les permiten desenvolverse con mayor amplitud y dinamismo en el medio gimnástico (THOMAS .L. y otros. 1997: 17,18) (LEGUET, G.1985: 27). El principiante va a evolucionar desde esta fase denominada espontánea (AMICALE EPS, 1989: 193-216), en la que las principales acciones son: saltar, trepar, correr, desplazarse en cuadrupedia, balancearse en suspensión, reptar, mantenerse en equilibrio hasta una fase de mayor contenido acrobático y gimnástico e las que las principales acciones motrices son: saltar, recepcionar, voltear o girar sobre uno mismo, balancearse en apoyo, balancearse en suspensión, clocarse en apoyo invertido, pasar en suspensión invertida, desplazarse en bipedestación, mantener una posición en equilibrio, pasar en el suelo, hacer una contra movimiento y hacer molinos circulares. Nos encontramos ante una concepción global de las acciones motrices básicas, es decir ante una visión multidimensional de las actividades gimnásticas (LEGUET, G. 1985: 25,27); esta aproximación que parte de la génesis del movimiento, propone considerar como origen del nivel motor de cada niño y enriquecerlo progresivamente.

La coordinación de estas acciones motrices se concretará en las habilidades gimnásticas y acrobáticas más conocidas como son: el pino, la rueda lateral, las palomas, el flic flac, la rondada, las mortales, etc. Estas

habilidades acrobáticas pueden tomar la forma de elemento acrobático y gimnástico reconocida y valorada por el Código de Puntuación de Gimnasia Artística, Masculina y Femenina; por ejemplo un mortal adelante en el suelo se desglosan en varias acciones motrices coordinadas “saltar, girar sobre uno mismo y recepcionar” por tanto, los profesores debemos de ser capaces de presentar los contenidos en situaciones de nivel de dificultad que se adapten al grupo y también elaborar en función de cada alumno unas secciones con un nivel de dificultad gradual en las tareas propuestas. Este conjunto de acciones motrices se debe adaptar y plantear de forma diferente cuando son contenidos a desarrollar en el ámbito educativo. La gimnasia en el medio escolar puede definir como:

“una actividad creada para ser vista y juzgada de acuerdo con las reglas establecidas en un código determinado” (FOURDAN, R. 1995: 45).

En el ámbito de la competición estas normas vienen recogidas en el Código de Puntuación Internacional (FIG) y en las distintas adaptaciones del mismo que son elaboradas por las Federaciones de Gimnasia de ámbito nacional e internacional, pero en el ámbito educativo podemos recurrir a unas normas elaboradas por el propio docente que consistirían en recoger todas las posibles respuestas motrices de los alumnos ante una situación motriz determinada en un medio material debidamente acondicionado.

La riqueza de la actividad gimnástica y acrobática posibilita que los niños realicen en diversos aspectos. Por medio de esta actividad, el niño podrá mostrar un enlace o encadenamiento de mayor o menor dificultad formado por varias tareas motrices; será visto por el grupo que lo observará y apreciará. También los niños podrán ayudarse y ser ayudados en la

realización de las diferentes tareas motrices con el fin de contribuir al éxito de los compañeros, de dar confianza, de elevar el nivel de colaboración del grupo, etc. En tercer lugar, los niños tendrán la posibilidad de evaluar, es decir, de apreciar la actividad gimnástica y acrobática.

2.3.1.- OBJETIVOS DE LAS ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS Y ACROBÁTICAS

Los objetivos de las sesiones en el ámbito educativo deben ser muy distintos de los que planteemos en sesiones enfocadas a la iniciación deportiva o al entrenamiento de futuros gimnastas, ¿Qué es lo que debemos buscar? “experiencias numeradas y variadas, la búsqueda de forma activa de soluciones, la globalización de los movimientos más que la precisión o la ejecución correcta de los mismos, el juego con los aparatos para buscar las situaciones de vértigo en oposición al control, es decir una concepción muy alejada a lo que se ha planteado. Los principios de acción, método y gestión, me gustaría verlos sustituidos por los de placer, realidad, economía. Estos principios intangibles inscritos en lo más profundo de nuestro genes condicionan la mayoría de nuestros comportamientos y garantizan unas transformaciones duraderas, indispensables en nuestra adaptación al mundo complejo en el que vivimos (BOURGEOIS, M. 1998: 11)

Este autor en obras anteriores (1980: 17-23) deja muy claras las diferencias fundamentales de la gimnasia de élite y de las actividades gimnásticas en el marco educativo; diferencias que se concretan en lo que se refiere a los objetivos, los contenidos, las estrategias pedagógicas, el planteamiento, la utilización del material, etc.

- 1) Los objetivos a conseguir en el alto nivel son precisos, poco numerosos y consisten en la búsqueda del rendimiento. Por contrario, en el ámbito educativo serán numerosos, diversificados y poco articulados.
- 2) En cuanto a recursos humanos o medios materiales, las diferencias serán notorias: en la gimnasia de alto nivel el material es muy importante (la calidad y cantidad de aparatos), se necesitan muchos técnicos con un alto grado de especialización y además es conveniente una correcta gestión del tiempo de cara a las sesiones de entrenamiento. Por otro lado, en los centros escolares el material suele ser escaso, el número de docentes (especialistas o no en la materia) se reduce un profesor o maestro para cada grupo y además no son especialistas en la materia, el tiempo de las sesiones es muy reducido.
- 3) Los practicantes tienen también diferentes motivaciones; en el caso de la iniciación deportiva o del alto nivel el técnico trabaja con personas motivadas, que hacen esta práctica de forma voluntaria; por lo general, los niños han pasado por un proceso de selección y forman un grupo de nivel homogéneo. En la escuela los alumnos deben cursar la Educación Física de forma obligatoria; no son jóvenes seleccionados y el nivel del grupo es heterogéneo.

2.3.2.- LAS DISTINTAS CONEXIONES ENTRE LAS HABILIDADES MOTRICES GIMNÁSTICAS Y ACROBÁTICAS

Las distintas acciones motrices que se desarrollan en el ámbito de la gimnasia están relacionadas entre sí; muchas de ellas pertenecen a la misma estructura o familia de movimientos. Además existe toda una serie de

habilidades que son comunes a unos aparatos u otros. Debemos adoptar una visión amplia en lo que se refiere a los aparatos, ya que, como mas adelante se detallará, los aparatos pueden ser en primer lugar reglamentarios y específicos a este deporte, también podemos utilizar en las sesiones de estas actividades materiales complementarios y por ultimo cabe citar los aparatos o material de carácter no convencional (ESTAPÉ, E. 1993).

Por tanto, se observa como una habilidad acrobática como una voltereta no se realiza sólo en las colchonetas de suelo sino también en un banco sueco, en la barra de equilibrio, en suspensión en la barra fija en paralela o en un plinto, etc. Además la voltereta se podrá ejecutar encima del aparato, como entrada, como salida, en suspensión, etc. (LEGUET, J. 1985). Detectar y conocer estas relaciones estructurales entre las distintas habilidades acrobáticas (y también en un futuro entre los elementos gimnásticos codificados) va a permitir aplicarlo en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por tanto plantear sesiones cuyos contenidos sean realizar la misma habilidad en diferentes aparatos en recorridos generales, circuitos o mini-circuito facilitando en cierta medida el aprendizaje al alumno y, al mismo, clasifica el planteamiento de las sesiones para el docente (Carrasco. R. 1977. 1981) podríamos afirmar que cada aparato no le corresponden unas "técnica" determinadas, sino que es un conjunto de habilidades relacionadas entre sí y con estructura similar que se puede ejecutar en distintos aparatos y en el suelo. Por ejemplo, una rueda lateral constituye una habilidad acrobática de por sí que se ejecuta en el suelo, pero también con leves modificaciones se puede realizar en un banco sueco o barra de equilibrio (encima o de salida) y en el salto del potro o plinto; de esta forma el alumno

3. Volteo en un aparato de suspensión:

- barra fija, banda de las paralelas, barras de parque infantil, dos cuerdas de trepa, escalera horizontal.

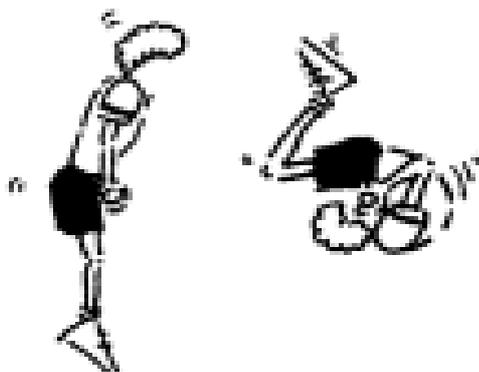


Gráfico No 18. Volteo en el suelo

4. Volteo en un aparato de equilibrio:

- barra de equilibrio, banco sueco al revés....

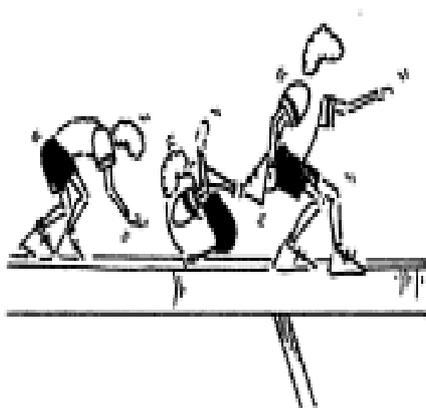


Gráfico No 18. Volteo en viga de equilibrio

Desde el punto de vista biomecánico, los volteos son giros de 360° sobre el eje transversal. Como podemos observar, se pueden realizar en

distintos aparatos y de diferente forma, es decir, como entrada, sobre el aparato y como salida. También en posición agrupada, carpado o extendida. Por último decir que los volteos sin apoyo, es decir realizados en el aire, son los mortales adelante (“salto” en francés y “*somrsault*” en inglés). Por tanto, los volteos forman parte de una estructura o familia de acciones acrobáticas similares que constituyen la base de la acrobacia.

Será necesario buscar estas relaciones entre las habilidades gimnásticas y acrobáticas, por un lado, facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje al alumno y también el planteamiento de las sesiones para el docente podemos señalar alguna habilidades que tiene una estructura similar y que pueden ser objeto de una serie de sesiones de aprendizaje o unidades didácticas:

2.3.3.- EJERCICIOS ACROBÁTICOS ELEMENTALES

Los ejercicios de acrobacia constituyen un medio muy eficaz para la educación de la agilidad y la rapidez y desarrollan la capacidad de orientación en el espacio. Mediante ellos se perfecciona la coordinación de movimientos y se educan el valor y la decisión.

Para el aprendizaje de estos ejercicios no se requieren medios complejos y pueden realizarse en cualquier sala de gimnástica o al aire libre. Los más sencillos son los ejercicios de rodamiento en posición agrupada, por lo que debe iniciarse el aprendizaje por estos ejercicios para pasar posteriormente a las paradas más sencillas y después a ejercicios más dinámicos.

2.3.4.- HABILIDADES GIMNÁSTICAS A MANOS LIBRES

2.3.4.1.- ROL ADELANTE

Desde la posición de FIRME se realiza en cunclillas; las manos se colocan al frente con los brazos rectos; con un ligero impulso de piernas, acompañado de una flexión de los brazos manteniendo los codos paralelos y la barbilla al pecho se apoya la nuca hasta rodar por la espalda con el tronco semi-flexionado e incorporarse nuevamente a cunclillas.

Metodología

- Desde la posición de cunclillas, realizar balancín y regresar a la posición inicial.
- Desde esparranca, vuelta al frente con colchones.
- En un plano inclinado, realizar el elemento con colchones.
- Realizarlo en colchones.
- Realizarla solo.
- Realizarlas continuadas en colchones.

Cuidado y ayuda: una mano por la cadera y la otra por la nuca.

Errores comunes:

- Apoyar la cabeza.
- Apoyar la espalda.
- Extender el tronco..

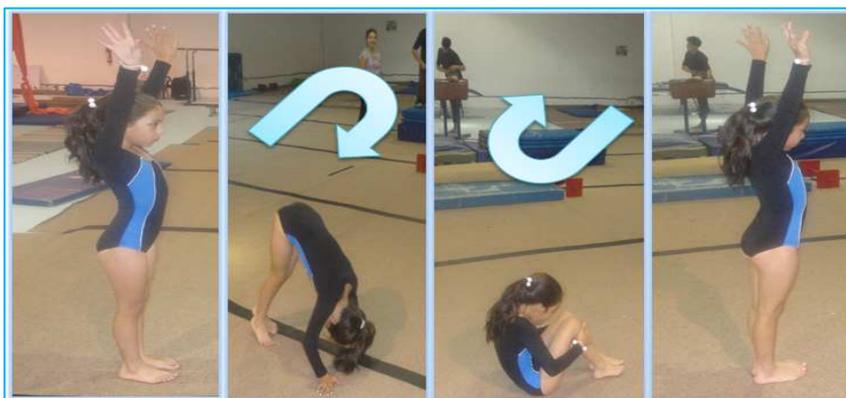


Gráfico No 16. Volteo adelante

2.3.4.2.- ROL ATRÁS

Desde la posición de cuclilla con brazos al lado del cuerpo, se realiza balancín atrás con un ligero impulso de piernas, hasta rodar con la espalda, redondeado el tronco, flexionando los brazos con manos al lado del cuello, brazos paralelos y la barbilla dirigida al pecho; cuando la cadera llegue a la vertical se realiza un empuje del suelo con los brazos hasta extenderlos completamente, a la vez que se apoyan los pies hasta llegar a cuclillas.

Metodología

- Balancín.
- Balancín y colocar las manos a los lados del cuello.
- Realizar la vuelta con piernas rectas en un plano inclinado.
- Realizarla en el suelo con colchones.
- Realizarla solo.
- Realizarla continuada.

Errores comunes

- Sacar la cabeza.
- Realizar el empuje de brazos antes de que llegue la cadera a la vertical.
- No encorvar el tronco.



Gráfico No 19. Volteo de espaldas

2.3.4.3.- VERTICAL DE CABEZA

Desde cunclillas con manos apoyadas se proyectan los hombros al frente flexionando los brazos hasta apoyar la cabeza en el nacimiento del cabello, de forma tal que se produzca un triángulo imaginario y el peso debe quedar repartido entre los tres apoyos; llevamos la cadera hasta la vertical. Posteriormente se suben las piernas hasta la completa extensión del cuerpo manteniendo los codos paralelos.

Metodología

- Enseñanza de la colocación de las manos y la cabeza.
- Desde apoyo de manos y cabeza, colocar las rodillas sobre los codos
- Realizar el movimiento con ayuda.
- Realizar el movimiento solo.

Cuidado y ayuda: ambas manos por las caderas y por los muslos después de extender las piernas.

Errores comunes

- No formar el triángulo con los apoyos.
- Subir las piernas antes de subir la cadera a la vertical.
- Apoyar la cabeza mal.
- Abrir los codos más de lo normal.



Gráfico No 20. Parada en tres puntos

2.3.4.4.- VERTICAL DE MANOS

Posición inicial FIRME, brazos arriba, se realiza un asalto al frente; las manos pasan a apoyarse al frente con los brazos rectos; el peso del cuerpo se acentúa sobre la pierna que va flexionada al frente. Realizamos un balance hacia la vertical con la otra pierna extendida y se empuja el piso con la que está apoyada para facilitar la incorporación del cuerpo hasta la vertical y la unión de ambas piernas en esta posición. Una vez estabilizada la posición, la vista se mantiene en las manos con la cabeza entre los brazos, es decir, las orejas rozan los deltoides, empujando los hombros y manteniendo el cuerpo en línea recta.

Metodología

- Desde la posición de acostados al frente con brazos arriba, elevar al compañero hasta la vertical y devolverlo a la posición inicial (noción de recorrido del cuerpo y contracción de planos musculares).
- Desde la posición de pie con brazos arriba, realizar asalto al frente y la pierna de atrás realiza el balance de forma recta hasta la vertical (con ayuda).
- Realizar el movimiento solo.

Cuidado y ayuda: lateral al compañero tomar la pierna de péndulo (balance) hasta la vertical y después ambas.

Errores comunes

- Sacar la cabeza.
- Flexionar los brazos.

- Undir la región escápula - humeral.
- Flexionar las piernas durante la vertical
- Desplazamiento muy corto



Gráfico No 21. Vertical de manos

2.3.4.5.- VOLTERETA LATERAL

Desde la posición de parado, brazos arriba, se realiza la posición de asalto al frente; se ejecuta un balance con la pierna extendida. El peso del cuerpo va a la pierna que está flexionada. A causa de este impulso el cuerpo sale del equilibrio; esto proporcionará el apoyo de la primera mano, la que corresponderá con la pierna que se encuentra apoyada flexionada; la segunda mano se colocará en la misma línea de la primera, por esto es necesario un pequeño giro del tronco y las manos al frente en el momento en que las piernas pasan por la vertical en esparranca. Seguidamente se empuja con la última mano que queda apoyada hasta el final del movimiento para facilitar la incorporación del tronco hasta la posición, de frente o lateral al movimiento.

Metodología

- Parada de manos en parejas, piernas en esparrancas y realizar la segunda parte de la voltereta con ayuda.

- Realizar con ayuda la primera parte de la voltereta hasta la parada de manos en esparrancas.
- Realizar la voltereta con ayuda y señales o líneas.
- Realizar el movimiento solo.

Cuidado y ayuda: ambas manos por la cadera.

Errores comunes

- No pasar por la vertical.
- Salir de la línea en los apoyos.
- Sacar la cabeza.



Gráfico No 22. Voltereta latera

2.3.4.6.- SALTO RUSO

Técnica del Salto Ruso

Inicia en la posición preparada. Coloca tus pies separados y dobla ligeramente las rodillas, permaneciendo equilibrada. Salta con fuerza al aire. Mantén la espalda recta y la cabeza hacia arriba en todo el salto. Gira las caderas para que tus piernas queden paralelas al suelo; dicho en otras palabras, pon las piernas hacia los lados de modo que formen una línea recta y horizontal debajo de tu cuerpo. Estira tus manos al frente en la misma posición y trata de tocar el interior de los tobillos con las manos.

Lleva las dos piernas y los brazos de nuevo a los lados en la posición de comienzo. Aterriza firmemente en el suelo y dobla ligeramente las rodillas para amortiguar el aterrizaje.



Grá

fico No 23. Salto Ruso

2.3.4.7.- SALTO AGRUPADO

Técnica del Salto Agrupado

Inicia en la posición preparada. Coloca tus pies juntos y dobla ligeramente las rodillas, permaneciendo equilibrada. Salta con fuerza al aire. Mantén la espalda recta y la cabeza hacia arriba en todo el salto. Flexiona tus piernas y cadera simultáneamente mas de 90 grados, estira tus manos al frente para conseguir q tus rodillas suban hacia tus brazos. lleva tus brazos y piernas hacia la posición original. Aterriza firmemente en el suelo y dobla ligeramente las rodillas para amortiguar el aterrizaje.

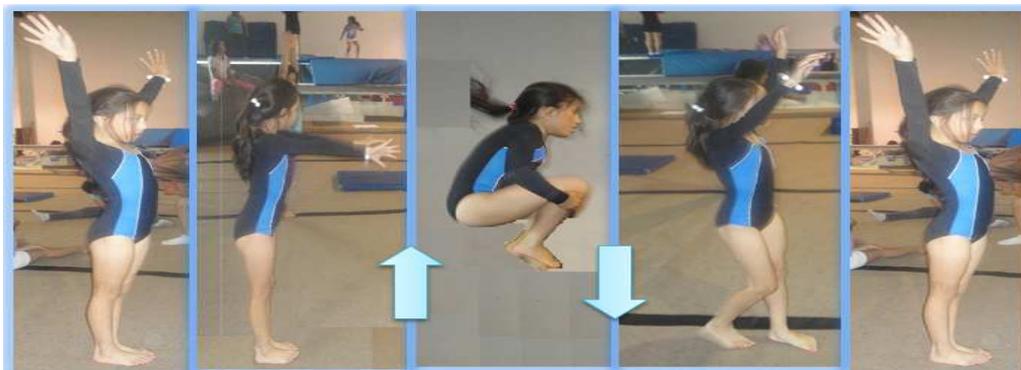


Gráfico No 24. Salto Agrupados

2.3.5.- JUEGO COMO MEDIO DE DESARROLLO DE LAS HABILIDADES GIMNASTICAS

Uno de los medios de que se vale la gimnasia para cumplir sus objetivos son los juegos. Es una de las formas de ejercitación física que constituye una actividad motriz con características propias y bien definidas que debe diferenciarse de la utilización de los métodos de juego y competencia empleados frecuentemente para afianzar determinadas habilidades.

Esta forma de realización de ejercicios físicos está presente en las clases de gimnasia por lo que, dada la amplia y frecuente utilización de los juegos en ellas y sin dejar de admitir su validez independiente como medio de ejercitación en cualquier clase de actividad física, es necesario referirse a ellos como uno de los medios más empleados en la gimnasia.

Los juegos presentan toda una serie de características que los diferencian de cualquier otra forma de ejercitación física. En primer lugar está su carácter emulativo, que no debe siempre entenderse como el deseo de ganar a un contrario, sino también la decisión de ejecutar una tarea

correctamente o con un buen resultado.

Por otra parte los juegos presentan formas muy variadas que van desde la simple emulación hasta formas competitivas, como los relevos. En otro sentido, modelan no sólo las relaciones intergrupales, (por ejemplo, cuando se forman dos equipos con algún objetivo del propio juego) sino también interpersonales, como sucede en el juego en el que intervienen dos o varios alumnos de forma individual -palmeo entre dos o la gallinita ciega. Ahora bien, los juegos siempre serán actividades donde la acción física se ejecute con un elevado estado emocional.

Por eso los juegos son un medio incomparable para lograr no sólo una ejercitación alegre, amena, al máximo de las posibilidades físicas, sino que su realización sistemática y bien dirigida permite educar toda una serie de cualidades morales propias de una adecuada formación de la personalidad del individuo acorde con los principios de nuestra sociedad socialista, tales como la disciplina, el colectivismo, la seguridad en sí mismo, la decisión, entre muchas otras.

Como la propia gimnasia, la sencillez y variedad de formas de los juegos permiten dirigir su influencia a cualquier contingente de alumnos y resolver tareas de diferente tipo dentro de la clase en cualquiera de sus partes

2.3.5.1.- TIPOS DE JUEGOS EN LA GIMNASIA

Los juegos que se emplean más frecuentemente en las clases de gimnasia son los siguientes:

2.3.5.1.1.- Juegos para la concentración de la atención

Son muy útiles en la primera parte de la clase, cuando los alumnos vienen

de otro tipo de actividad o en cualquier parte de ella al observarse indisciplina o distracción.

Ejemplos

a. El profesor da voces de mando que deben ser obedecidas sólo en el caso de que se utilice una palabra convenida: Gimnastas; *FIRMES*. Los que se confunden dan un paso al frente y después de ocho o diez órdenes se realizan el resumen.

b. El profesor señala un movimiento para cada voz de mando que puede ser un número, un color, una dirección o un movimiento propiamente, los alumnos deben ejecutar a la voz convenida: 1) brazos laterales; 2) cuclillas; 3) acostado atrás; 4) salto arriba. Puede realizarse tanto en el lugar como en marcha.

c. Trotando por pareja en círculo; a la voz de mando del profesor, uno de la pareja debe dar media vuelta y trotar en sentido contrario hasta que se encuentre de nuevo con su compañero, al que se unirá para trotar en la misma dirección anterior.

2.3.5.1.2.- JUEGOS PARA EL CALENTAMIENTO Y LA ELEVACIÓN DEL ESTADO EMOCIONAL

Estos juegos se emplean preferentemente en la primera parte de la clase, sobre todo como una sección del calentamiento, pero pueden utilizarse también en el final, cuando los alumnos están decaídos por una clase muy intensa u otra causa. También se pueden usar en la parte principal si las tareas aquí han resultado muy tediosas.

Ejemplos

a. A la voz de *A TOCAR...*, que puede tratarse de cualquier objeto del área o

de un color, los alumnos deben tocar lo señalado en un tiempo convenido por el profesor, y a la voz de *A FORMAR*, deben volver a su lugar inicial.

b. A la voz de *A SUBIR...*, los alumnos deben subir al aparato que se señale y mantenerse 10 segundos. Podrá dividirse el grupo en dos o más equipos.

Pueden utilizarse varios juegos del tipo pelea *de gallos*, día y noche y con balón.

2.3.5.1.3.- JUEGOS PARA ELEVAR LA PREPARACIÓN TÉCNICA DE LOS ALUMNOS

Se utilizan en la parte principal de la clase y responden a la organización de una pequeña competencia entre equipos o individual.

Ejemplos

a. Los alumnos realizan saltos de profundidad hacia un círculo trazado en el piso; el que lo logre recibe determinada puntuación, la que acumula el equipo o el alumno.

b. Los alumnos saltan desde la cuña a una soga; el que agarre más alto y con la técnica más correcta, acumula determinados puntos.

c. Dos alumnos suben a la viga de equilibrio y realizan la posición de balanza; el que mantenga por más tiempo la posición sin caerse, acumula determinada puntuación.

2.3.5.1.4.- JUEGOS PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL

Estos juegos son típicos de la parte principal de la clase de gimnasia, cuyos objetivos sean la educación de las capacidades motrices y la preparación física general. El juego con estos fines es un medio insuperable porque posibilita de forma amena que los alumnos realicen ejercicios al máximo de sus posibilidades.

No todos los juegos contribuyen en igual medida a la preparación física general ni a la educación de una u otra capacidad motriz. Por otra parte en los juegos no se educa generalmente, una sola capacidad, sino que en la mayoría de ellos se educan un conjunto de capacidades. Sin embargo, debido al predominio de una sobre otra, vamos a señalar varios juegos que se orientan preferentemente a la educación de las capacidades siguientes:

2.3.5.1.5. - JUEGOS PARA LA RAPIDEZ EN GENERAL

En estos juegos generalmente están presentes las carreras con aceleración, ejercicios realizados con gran rapidez, saltos, etc. En este tipo de juego se incluyen casi todos los juegos de carrera y relevo, entre otros.

Ejemplos

a. Atrape

En un área, delimitada según el número de alumnos, se designa un atrapador que debe tocar a uno de los participantes. El jugador tocado releva al atrapador. No es válido el contragolpe y salirse de los límites del área se considera como un golpe. Puede variarse con diferentes formas de traslado.

b. Relevo de enlace

Se forman varios equipos en hileras; el primer alumno de cada hilera corre alrededor de la marca situada al frente de la hilera a determinada distancia y regresa a su equipo, toma de la mano al segundo y corre hasta la marca, donde empieza una nueva formación que se incrementa con los alumnos que va llevando cada compañero anterior. Gana el equipo que forme primero tras la marca.

2.3.6.- INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LOS JUEGOS

GIMNÁSTICOS

Al realizar cualquier tipo de juego es necesario tener en cuenta toda una serie de indicaciones metodológicas de las cuales depende el éxito de esta actividad. Las más importantes son las siguientes:

- El juego debe adecuarse al nivel físico e intelectual de los alumnos.
- Las condiciones externas para la realización del juego deben estar preparadas con anticipación.
- En el juego deben participar la mayor cantidad de alumnos posible.
- Los objetivos y reglas del juego deben ser asimilados por los participantes antes de comenzar el juego y ser observados estrictamente durante su realización.
- En el caso de que el juego se realice por equipos, estos deben ser iguales en número y posibilidades físicas.
- Las explicaciones sobre los objetivos y las reglas deben ser claros y breves; de ser necesario se realizará una prueba anterior.
- Al terminar el juego deben darse sus conclusiones señalando y estimulando al ganador y planteando los aspectos positivos y negativos observados durante la actividad.

CAPITULO IV

PROPUESTA ALTERNATIVA

2.4. PROGRAMA DE EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA

2.4.1. FINES DEL PROGRAMA

La estructuración del programa de ejercicios esta direccionada a una correcta organización tanto de sus contenidos como también de los medios que se los va a utilizar es por ello que los especialistas deben determinar todos los componentes que el mismo requiere para lograr los objetivos planteados al inicio del programa considerando las siguientes etapas fundamentales para un proceso:

- PLANEACIÓN
- ORGANIZACIÓN
- EJECUCIÓN
- CONTROL - EVALUACIÓN

2.4.2. LA OBJETIVIDAD DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS

El programa debe consistir en la realización de actividades que contemplen utilidad y significancia para quienes van a ejecutarlos todos quienes se encuentren involucrados en el mismo

Los profesionales que tienen a su cargo la ejecución y convencimiento de las diferentes partes que conforman la estructura organizacional y están involucrados en el programa para evitar el rompimiento de la cadena durante todo su proceso.

El programa debe incluir diversas actividades basadas en tres aspectos importantes del participante: sus necesidades, sus intereses y sus habilidades.

2.4.3. CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS

Factibilidad

- Contar con el bagaje de información motora que permita desarrollar integralmente al deportista...
- Organizar actividades factibles a los individuos con la máxima motivación.
- Dejar una huella motora significativa como base fundamental para las habilidades motoras complejas.
- Lograr el interés y la expectativa del reto en cada exigencia o habilidad motora.
- Manejo equilibrado y optimo a las capacidades individuales

Variedad.

- Al presentar actividades que rompen la rutina y motivan la participación de las personas
- Al complementar el programa con otras actividades.

Flexibilidad.

- Para responder a las necesidades cambiantes de cada participante
- Para adicionar actividades nuevas
- Para modificar algunas actividades previstas en el programa.

2.4.4. ESTRUCTURACIÓN DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS

OBJETIVO: APLICAR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS DE TRAMPOLÍN (CAMA ELÁSTICA) PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES GIMNÁSTICAS A MANOS LIBRES DE LOS NIÑOS DE 6-7 AÑOS DEL CLUB "LE TRAMP" DE GIMNASIA ARTISTICA

2.4.4.1. METAS:

- Evaluar los niveles de habilidades gimnasticas a manos libres

- Diseñar un programa de ejercicios en cama elástica para el grupo en estudio.
- Aplicar la propuesta del programa de ejercicios de trampolin o cama elástica
- Analizar pruebas iniciales y finales en un panorama comparativo
- **Duración del evento** : 2 meses 24 sesiones
- **Días a desarrollarse:** 3 días a la semana martes, jueves y sábado
- **Espacios:** Coliseo de entrenamiento del club
- **Beneficiarios:** Club “LE TRAMP”
- **Criterios de comprobación de éxitos:** Hoja de verificación de tareas y contenidos específicos (Actividades), Planificación diaria.

2.4.4.2. RECURSOS DEL PROGRAMA

A.- RECURSOS HUMANOS

- 12 niñas en la edad de 6-7 años
- 1 Entrenador

B.- RECURSOS MATERIALES

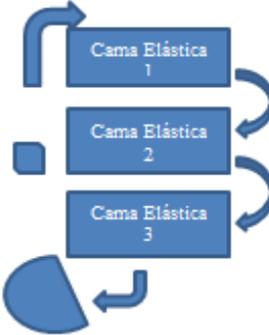
3 Camas elásticas
2 Lonchas

Plan de Clase 1

Entrenador: Jorge Brito
Club: "Le Tramp"

Fecha: Martes 2 Julio 2013
Lugar de Entrenamiento: Gimnasio "Back Flip"

Objetivo: Iniciar el conocimiento y práctica de los movimientos básicos en cama elástica mediante la ejecución técnica de saltos básicos e Intermedios para ejercitar posturas gimnásticas.

Partes	Contenidos	Actividades	Procedimientos Organizativos Metodológicos	Indicaciones metodológicas	Duración
Inicial	Calentamiento General Fuera de la cama elástica Calentamiento Específico	Juego Tocar los pies, los hombros, cadera, rodillas del compañero, en un espacio definido Flexibilidad Repaso de posiciones básicas fuera de la cama elástica (extendido, agrupado, sentado, de rodillas, etc.		Exigir que se mantengan en grupo y no dispersos. Indicar que realicen los ositos con piernas estiradas para mejorar compostura piernas	5min
Desarrollo	Posiciones básicas de Trabajo Posiciones Intermedias de Trabajo	Saltos básicos parado buscando altura con los brazos arriba (3 series de 40 saltos) Salto sentado parado (3 series de 10 saltos) Salto arrodillado parado (3 series de 10 saltos) Apoyo mixto parado (3 series de 10 saltos) Ejercicios combinados de ejercitación Sentado, mixto, parado Parado, mixto, sentado		Abrir las piernas al nivel de los hombros durante el contacto con la cama elástica y cerrarlas en la fase de vuelo (Estabilidad)	30 min
Final	Estiramiento	Feed back de posiciones	Semi Circulo	Enfatizar lo desarrollado	5 min

Plan de Clase 2

Entrenador: Jorge Brito
Club: "Le Tramp"

Fecha: Jueves 4 Julio 2013
Lugar de Entrenamiento: Gimnasio "Back Flip"

Objetivo: Desarrollar la técnica y la altura del salto extendido mediante la repetición del mismo bajo distintas condiciones de aprendizaje para mejorar la alineación de las posiciones verticales en los ejercicios a manos libres.

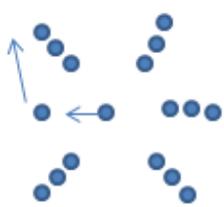
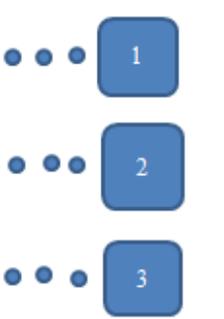
Partes	Contenidos	Actividades	Procedimientos Organizativos Metodológicos	Indicaciones metodológicas	Duración
Inicial	Calentamiento General Fuera de la cama elástica específico	Trote combinado suave 5 min (rodillas al pecho, con apoyo en puntas, pateando a delante, topando los talones a los glúteos, etc. Repaso de la postura de un stright jump, salto extendido , Acostados y parados		Exigir una formación homogénea. Exigir la postura de bloqueo meter abdomen, apretar glúteos y piernas (la misma posición de bloqueo de una vertical de manos)	10
Desarrollo	Salto extendido	Salto extendido con los brazos en una sola posición(3x30 brazos arriba , 3x30 brazos adelante, 3x30 brazos abajo,3x30 laterales) Salto extendido con el frente hacia el costado de la cama elástica 2x20 Salto extendido con movimiento de brazos en secuencia atrás- adelante -arriba buscando mayor altura 3x30 Combinando Salto extendido medio giro 3 series de 20		Exigir la postura de bloqueo(meter abdomen, apretar glúteos,) en la fase de vuelo Exigir altura pero sin salirse de la zona de seguridad	35 min
Final	Estiramiento	Feedback	Circulo		10min

Plan de Clase 3

Entrenador: Jorge Brito
Club: "Le Tramp"

Fecha: Sábado 6 Julio 2013
Lugar de Entrenamiento: Gimnasio "Back Flip"

Objetivo: Desarrollar la efectividad de los saltos básicos q parten desde la posición parado mediante la ejecución técnica de los mismos, con el objeto de mejorar la compostura de piernas y brazos del salto agrupado y del salto ruso.

Partes	Contenidos	Actividades	Procedimientos Organizativos Metodológicos	Indicaciones metodológicas	Duración
Inicial	Calentamiento General fuera de la cama elástica especifico	Juego Persecución: se designa un niño que hace de "perseguidor" todos los demás tienen que correr para ponerse a salvo atrás de una columna, sin que los toque el que es "perseguidor", si alguno es tocado se convierte en "perseguidor" Estiramiento Repaso de la posturas principales en el suelo agrupado, piernas abiertas, Pike etc.	Columnas 	Cuidar la disciplina en columnas	10
Desarrollo	Saltos parado Salto Agrupado Salto piernas abiertas Salto Cabrito o Pike	10 saltos extendidos 10 saltos agrupados combinando tres saltos extendidos y un salto agrupado primero sin agarre de piernas y luego con agarre. 3x10 10 saltos piernas abiertas (straddle) combinando 3 saltos extendidos y 1 piernas abiertas 3 x 10 10 saltos cabrito (Pike) combinando 3 saltos extendidos y 1 salto Pike con agarre de pies y sin agarre 3 x 10	Hondas 	Exigir brazos extendidos y arriba en todos los saltos Exigir que el agarre sea fuerte y la extensión rápida en los saltos con agarre Recomendar la ejecución del ejercicio en el punto muerto o momento sin inercia Corregir brazos y piernas flexionados	30 min
Final	Reconocimiento del nombre de los saltos	Todos Hacen la postura y repetimos el nombre	Circulo	Llamar a los ejercicios solo con un nombre para evitar confusiones	10min

Plan de Clase 4

Entrenador: Jorge Brito
Club: "Le Tramp"

Fecha: martes 9 Julio 2013
Lugar de Entrenamiento: Gimnasio "Back Flip"

Objetivo: Continuar con el desarrollo de la efectividad de los saltos Básicos e Intermedios desde la posición parado combinando con otras posiciones gimnásticas para mejorar la compostura de piernas, brazos y la correcta posición del tronco en los ejercicios a manos libres.

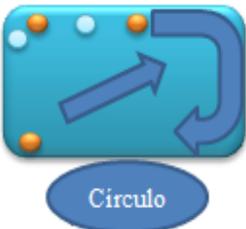
Partes	Contenidos	Actividades	Procedimientos Organizativos Metodológicos	Indicaciones metodológicas	Duración
Inicial	Calentamiento General Fuera de la cama elástica específico	Juego Leones y Venados: en un cuadro definido 3 personas persiguen al resto, cuando uno es atrapado espera el rescate en posición cuchillas siendo salvado solamente cuando saltan por encima del mismo. Verticales de manos con ayuda	 Parejas en fila	Exigir la postura de bloqueo meter abdomen, apretar glúteos	10
Desarrollo	Saltos básicos e Intermedios	Salto extendido 3x40 saltos Salto extendido combinado con: arrodillado, agrupado, Ruso, sentado, apoyo mixto, 2x20 Extendido, sentado, cuatro puntos, 2x20 Extendido, sentado cuatro, puntos, acostado de pecho 2x20 Extendido, acostado atrás 2x20 Combinando Salto extendido, medio giro, sentado Extendido, sentado, medio giro, sentado.		no salirse de la zona de seguridad en los saltos básicos realizar los saltos e con piernas y brazos estirados en cuanto sea posible	35 min
Final	estiramiento	Visualización de posturas y saltos	Circulo		10min

Plan de Clase 5

Entrenador: Jorge Brito
Club: "Le Tramp"

Fecha: jueves 11 Julio 2013
Lugar de Entrenamiento: Gimnasio "Back Flip"

Objetivo: Combinar libremente ejercicios aprendidos sobre la cama elástica mediante el juego con el objeto de mejorar la orientación espacial, la capacidad de anticipación y reacción de los saltos sobre el mismo.

Partes	Contenidos	Actividades	Procedimientos Organizativos Metodológicos	Indicaciones metodológicas	Duración
Inicial	Calentamiento Fuera de la cama elástica	Trote combinado en parejas en pista de gimnasia y Piques diagonales Flexibilidad Split, Japonés, Flexión de Tronco, Arcos Etc		El desplazamiento alrededor de la pista debe ser mas lento q el pique diagonal	10
Desarrollo	Juego sobre la cama elástica "Primo"	El primero que se sube a la cama elástica hace 1 solo ejercicio el siguiente repite el ejercicio y ejecuta en seguida otro, el siguiente repite los dos anteriores mas otro ejercicio aprendido, el juego termina para cada jugador cuando se equivoca de elemento. Ejemplo Parado a sentado, el siguiente de parado, sentado, apoyo mixto, el siguiente parado sentado apoyo mixto sentado, el siguiente parado sentado apoyo mixto sentado arrodillado Etc.		no salirse de la zona de seguridad en los saltos realizar los saltos e con piernas y brazos estirados en cuanto sea posible	25min
Final	estiramiento		Circulo		10min

Plan de Clase 6

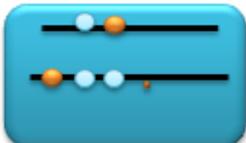
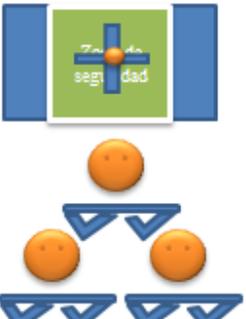
Entrenador: Jorge Brito

Club: "Le Tramp"

Fecha: sábado 13 Julio 2013

Lugar de Entrenamiento: Gimnasio "Back Flip"

Objetivo: Desarrollar la precisión de los movimientos básicos en cama elástica mediante saltos extendidos sobre la zona de seguridad y el centro de la cama elástica con el frente hacia el costado de la cama elástica para mejorar el equilibrio de las habilidades gimnásticas a manos libres

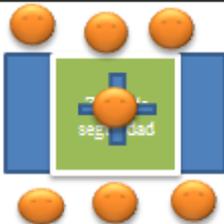
Partes	Contenidos	Actividades	Procedimientos Organizativos Metodológicos	Indicaciones metodológicas	Duración
Inicial	Calentamiento Fuera de la Cama elástica	Roles atrás y roles adelante, media luna, vertical de manos etc., sobre una línea continua en la pista de gimnasia Flexibilidad realizar ositos sobre la misma línea		Exigir que no se realice ejercicios fuera de las líneas.	10
Desarrollo	Precisión de los saltos	Realizar saltos extendidos solamente en la cruz de seguridad de la cama elástica. Realizar los saltos extendidos con el frente al costado de la cama elástica Saltos con medio giro Saltos con medio giro y sentados sobre la cruz		no salirse de la zona de seguridad en los saltos Interiorizar con los gimnastas, mientras mejora la postura mejora el control del cuerpo sobre las líneas de seguridad. Los saltos hacia el costado de la cama elástica deben realizarse sin buscar altura solo precisión.	35 min
Final	estiramiento	Estirar rodillas, tobillos, pies, manos hombros etc.	Circulo	Reflexionar sobre la postura	10min

Plan de Clase 7

Entrenador: Jorge Brito
Club: "Le Tramp"

Fecha: martes 16 Julio 2013
Lugar de Entrenamiento: Gimnasio "Back Flip"

Objetivo: Desarrollar la altura de los saltos básicos en cama elástica mediante movimientos técnicos q permiten buscar una mayor amplitud en los mismos para mejorar la técnica de los elementos gimnásticos a manos libres

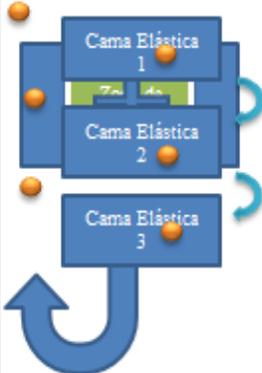
Partes	Contenidos	Actividades	Procedimientos Organizativos Metodológicos	Indicaciones metodológicas	Duración
Inicial	Calentamiento Fuera de cama elástica	Bateas sobre la pista de Gimnasia simulando la postura del salto extendido, Pata das tijera, bicicleta, abriendo y cerrando piernas Etc.	 Filas frente a frente	Exigir la compostura de piernas	15
Desarrollo	Altura de saltos	Con la ayuda del profesor y con los brazos extendidos en la vertical primero tratar de buscar altura con los siguientes saltos: Salto extendido, Salto Agrupado, Salto ruso Luego sin ayuda pero con cuidado del entrenador saltos buscando altura sin movimiento de brazos y luego moviendo los brazos desde atrás hacia adelante y arriba. 3x40 saltos básicos, 5x30 saltos extendidos sin movimiento de brazos, 4x20 saltos moviendo los brazos	 Los deportistas deben estar alrededor de las cama elásticas	Interiorizar con los gimnastas, que solo pueden realizar éstos saltos bajo la supervisión, ayuda y cuidado del entrenador y con técnica.	25 min
Final	estiramiento	Estirar rodillas, tobillos, pies, manos hombros etc.	Circulo	Estiramiento suave no flexibilidad	10min

Plan de Clase 8

Entrenador: Jorge Brito
Club: "Le Tramp"

Fecha: jueves 18 Julio 2013
Lugar de Entrenamiento: Gimnasio "Back Flip"

Objetivo: continuar con el desarrollo de los saltos básicos e intermedios mediante el feedback de todos los elementos aprendidos sobre la cama elástica para mejorar la compostura de brazos, piernas, ca dera en las habilidades gimnásticas a manos libres

Partes	Contenidos	Actividades	Procedimientos Organizativos Metodológicos	Indicaciones metodológicas	Duración
Inicial	Calentamiento Fuera de cama elástica	Recuento de todos los movimientos técnicos aprendidos y repaso sobre la pista de gimnasia, salto extendido, agrupado, ruso, sentado, acostado facial y a costado de espaldas, apoyo mixto, arrodillado	 Filas frente a frente	Exigir el recuento de todos los elementos aprendidos Casi todos lo elementos se ejecutan el pecho hundido posición corbета.	20
Desarrollo	Saltos básicos e intermedios	Con la ayuda del profesor y con los brazos extendidos en la vertical primero tratar de buscar altura con los siguientes saltos: Salto extendido, Salto Agrupado, Salto ruso Luego sin ayuda pero con cuidado del entrenador saltos buscando altura sin movimiento de brazos y luego moviendo los brazos desde atrás hacia adelante y arriba. 3x40 saltos básicos, 5x30 saltos extendidos sin movimiento de brazos, 4x20 saltos moviendo los brazos		Intenionizar con los gimnastas, que solo pueden realizar éstos saltos bajo la supervisión, ayuda y cuidado del entrenador y con técnica.	30 min
Final	estiramiento	Estirar rodillas, tobillos, pies, manos hombros etc.	Circulo	Estiramiento suave no flexibilidad	5 min

Plan de Clase 9

Entrenador: Jorge Brito
Club: "Le Tramp"

Fecha: sábado 20 Julio 2013
Lugar de Entrenamiento: Gimnasio "Back Flip"

Objetivo: mejorar el apoyo de manos sobre la cama elástica mediante el apoyo mixto alternado para mejorarla postura de los ejercicios que se apoyan o pasan por una vertical de manos o de cabeza

Partes	Contenidos	Actividades	Procedimientos Organizativos Metodológicos	Indicaciones metodológicas	Duración
Inicial	Calentamiento Fuera de cama elástica	Alternar el apoyo entre manos y pies Imitar animales Ositos, sapitos, cangrejitos Etc. Desplazarse en cuadrupedia, de rodillas o con los pies y las manos	 hondas	Exigir el intercambio de apoyo del cuerpo entre brazos y piernas.	20
Desarrollo	Apoyo mixto alternado	Rebotes con las rodillas apoyando las manos todo el tiempo en la cama elástica. Rebotes con las manos apoyando los pies sobre la cama elástica. Rebotes con los pies apoyando las manos. Rebotes sobre cuatro apoyos Rebotes alternando manos y pies Corbeta	Columnas 	Exigir el hundimiento del pecho todo momento para imitar una postura de bloqueo (hundir el pecho, apretar glúteos)	30 min
Final	estiramiento	Hombros piernas Etc.	Circulo	Estiramiento suave no flexibilidad	5 min

Plan de Clase 10

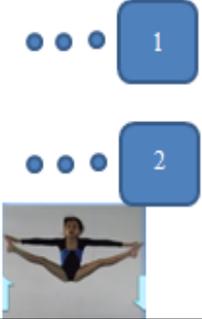
Entrenador: Jorge Brito

Club: "Le Tramp"

Fecha: martes 6 agosto 2013

Lugar de Entrenamiento: Gimnasio "Back Flip"

Objetivo: desarrollar la compostura de piemas del salto ruso mediante ejercicios de apertura de piemas en cama elástica para mejorar la técnica y amplitud del mismo.

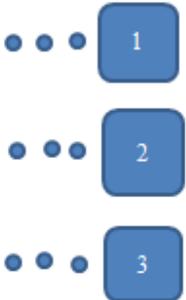
Partes	Contenidos	Actividades	Procedimientos Organizativos Metodológicos	Indicaciones metodológicas	Duración
Inicial	Calentamiento Fuera de cama elástica	Después de un trote de 6 minutos suave Flexibilidad Maripositas, apertura de piemas, senta do piemas abiertas a topar el pecho japonés Split	 Circulo y filas frente a frente	Exigir el adecuado y suficiente calentamiento del Japonés o amplitud de piemas para evitar lesiones	20
Desarrollo	Amplitud de piemas en los saltos	Salto sentado parado con las piemas abiertas Salto pateando una por una las piemas al frente y a los lados Salto ruso con los brazos extendidos arriba Salto ruso bajando brazos Salto ruso tratando de marcar la posición 2 veces en el aire Salto ruso combinando con saltos extendidos y saltos agrupados	Columnas 	Exigir la marcación rápida del elemento en el punto Muerto o punto en que se acaba el impulso con las piemas estiradas.	25 min
Final	estiramiento	piemas	Circulo	Estiramiento suave no flexibilidad	5 min

Plan de Clase 11

Entrenador: Jorge Brito
Club: "Le Tramp"

Fecha: jueves 8 de agosto 2013
Lugar de Entrenamiento: Gimnasio "Back Flip"

Objetivo: Desarrollar la efectividad del salto agrupado mediante la ejecución técnica del mismo

Partes	Contenidos	Actividades	Procedimientos Organizativos Metodológicos	Indicaciones metodológicas	Duración
Inicial	Calentamiento General fuera de la cama elástica específico	Trote levantando rodillas Saltos agarrándose las rodillas Repaso de la postura agrupado en el suelo acostado, de pies, y sentado.	Círculo 	Mantener disciplina	10
Desarrollo	Salto agrupado	Salto sentado pero en posición agrupada Combinar saltos extendidos con saltos agrupados Salto agrupado con agarre de rodillas y sin agarre de rodillas Salto acostado con las piernas agrupadas Salto agrupado Combinando con 2 saltos extendidos o piernas abiertas	Hondas 	Exigir brazos extendidos y arriba en todos los saltos Exigir que el agarre sea fuerte y la extensión rápida en los saltos con agarre Recomendar la ejecución del ejercicio en el punto muerto o momento sin inercia	25 min
Final	Estiramiento	Con una pierna sobre la cama elástica	Alrededor de la cama elástica.	Estirar músculos despacio	10min

Plan de Clase 12

Entrenador: Jorge Brito
Club: "Le Tramp"

Fecha: martes 13 de agosto 2013
Lugar de Entrenamiento: Gimnasio "Back Flip"

Objetivo: desarrollar la postura de los elementos verticales, vertical de manos y cabeza, a través de ejercicios parado e invertido sobre la cama elástica.

Partes	Contenidos	Actividades	Procedimientos Organizativos Metodológicos	Indicaciones metodológicas	Duración
Inicial	Calentamiento General fuera de la cama elástica especifico	Saltos extendidos Velas Verticales de cabeza y de manos Repaso de la postura extendida acostada, parada, inversa, boca abajo.	Filas 	Mantener la posición de bloqueo en todos los ejercicios	15
Desarrollo	Posición extendida	Rebotes acostados boca arriba con ayuda del entrenador Rebotes acostado boca abajo combinado con rebotes en apoyo mixtos Rebotes parado de manos con ayuda Rebotes parado y piernas cerradas Salto a parar de manos y caer acostado Saltos combinados con otros elementos	Columna 	Exigir brazos extendidos y arriba en todos los saltos Exigir la postura de Bloqueo, en todos los saltos y rebotes, Exigir la extensión de codo en las paradas de manos y en los rebotes acostado en posición supina	30 min
Final	Estiramiento	Con una pierna sobre la cama elástica	Alrededor de la cama elástica.	Estirar músculos despacio	10min

Plan de Clase 13

Entrenador: Jorge Brito

Club: "Le Tramp"

Objetivo: iniciar el aprendizaje del mortal a delante mediante ejercicios en posición agrupada para mejorar la posición y potencializar la ejecución del rol a delante y rol atrás

Fecha: jueves 15 de agosto 2013

Lugar de Entrenamiento: Gimnasio "Back Flip"

Partes	Contenidos	Actividades	Procedimientos Organizativos Metodológicos	Indicaciones metodológicas	Duración
Inicial	Calentamiento General fuera de la cama elástica especifico	Circuito de ejercicios en los que participa el abdomen, bateas, flexión de tronco piernas estiradas y piernas dobladas, flexión de tronco apoyando las manos Rol a delante volado o largo Posición agrupada, en cucullas y sentado.	Circuito 	Cuidar la ejecución correcta de los ejercicios sin separar las piernas El rol a delante volado debe realizarse hacia una colchoneta,	15
Desarrollo	Mortal adelante	Roles adelante sobre la cama elástica Saltos agrupados combinados con saltos extendidos Saltos escondiendo la cabeza elevando los hombros Mortal adelante con ayuda, y a caer acostado Mortal adelante con ayuda Mortal adelante con menor ayuda Salto agrupado a caer de espalda manteniendo posición agrupada rotando hacia atrás (simulación del mortal at)	Columna 	Recomendar la posición agrupada con una ligera abducción de piernas para evitar el contacto de la nariz con las rodillas	30 min
Final	Estiramiento	Split, Japonés, puentes o arcos, Etc.	Cuadro en la pista	Estirar músculos despacio	10min

Plan de Clase 14

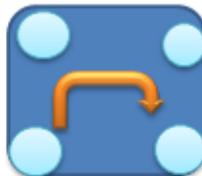
Entrenador: Jorge Brito

Club: "Le Tramp"

Objetivo: Iniciar el desarrollo de los volteos frontales a través de ejercicios acrobáticos sobre la cama elástica para mejorar el kip de cabeza o ballesta en la pista de Gimnasia.

Fecha: sábado 17 de agosto 2013

Lugar de Entrenamiento: Gimnasio "Back Flip"

Partes	Contenidos	Actividades	Procedimientos Organizativos Metodológicos	Indicaciones metodológicas	Duración
Inicial	Calentamiento General fuera de la cama elástica específico	Circuito de ejercicios en posición extendida verticales de manos y de cabeza Paradas de manos y de cabeza con impulso de piernas cerradas	Circuito 	Cuidar la ejecución correcta de los ejercicios sin separar las piernas Exigir las piernas estiradas y en punta de pie después del salto.	15
Desarrollo	Bases de ejercicios acrobáticos	Salto con $\frac{3}{4}$ de giro en el eje transversal a caer acostado Salto a parar de manos y caer acostado en posición extendida Flic flack frontal con ayuda Volteos frontales pasando por el apoyo de manos y de cabeza a caer sentado, acostado y parado con ayuda	Columna 	Exigir las piernas estiradas y en punta de pie después del rebote. Son saltos q deben realizarse con ayuda y cuidado del entrenador Exigir la posición final de los ejercicios q terminan acostados o parados con los brazos extendidos arriba	30 min
Final	Estiramiento	Pierna sobre la cama elástica	Alrededor de la cama elástica	Estirar músculos despacio	10min

Plan de Clase 15

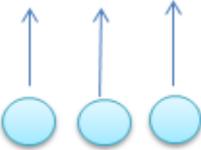
Entrenador: Jorge Brito

Club: "Le Tramp"

Objetivo: realizar un feedback de ejercicios aprendidos con o sin rotaciones en el eje transversal o longitudinal con el propósito de mejorar la orientación y la plasticidad de las habilidades gimnásticas.

Fecha: martes 20 de agosto 2013

Lugar de Entrenamiento: Gimnasio "Back Flip"

Partes	Contenidos	Actividades	Procedimientos Organizativos Metodológicos	Indicaciones metodológicas	Duración
Inicial	Calentamiento General fuera de la cama elástica específico	Imitación de animales ositos, conejitos, cangrejos Etc. Ejercicios gimnásticos rol a d, rol at, rol abierto, vertical de manos, vertical de cabeza, kip de cabeza Etc.	Filas 	Exigir una buena ejecución de ejercicios	15
Desarrollo	Salto Aprendidos	Salto extendido 30 Extendido medio Giro 30 Extendido moviendo brazos 30 Agrupado 20 Salto ruso 20 Salto Pike o cabrito 20 Salto Split 20 Sentado 20 Arrodillado 20 Apoyo mixto 20 Acostado 20 Mortal adelante, Flick Flack adelante, rotaciones transversales a caer acostado sentado o parado	Columna 	Exigir las piernas estiradas y en punta de pie en todos los saltos El entrenador se ubicará en una cama elástica para ayudar ordenadamente a todos los gimnastas en los ejercicios de mayor dificultad acrobática	30 min
Final	Estiramiento	Japonés, Split, Arcos o Puente.	En la pista en fila	Estirar músculos despacio	10min

Plan de Clase 16

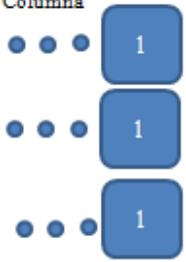
Entrenador: Jorge Brito

Club: "Le Tramp"

Fecha: Jueves 22 de agosto 2013

Lugar de Entrenamiento: Gimnasio "Back Flip"

Objetivo: combinar metódicamente diferentes saltos básicos e intermedios mediante la obtención de una secuencia rítmica para desarrollar capacidades de anticipación y reacción durante los ejercicios básicos a manos libres.

Partes	Contenidos	Actividades	Procedimientos Organizativos Metodológicos	Indicaciones metodológicas	Duración
Inicial	Calentamiento General fuera de la cama elástica específico	Trote combinado punta de pie, a toparse los talones, subir rodillas saltos combinados agrupado ruso giro etc. Ejercicios gimnásticos rol a d, rol a t, rol abierto, vertical de manos, vertical de cabeza, kip de cabeza Etc.		Exigir una buena ejecución de ejercicios	15
Desarrollo	Combinación metódica de ejercicios	Secuencias básicas Salto extendido, agrupado, ruso, Pika, medio giro. 10 veces seguidas Extendido sentado, apoyo mixto, acostado, parado Rebote Sentado medio giro sentado 10 veces seguidas Arrodillado vertical de manos corbeta parado 10 veces seguidas Flik clac atrás flic flac adelante 10 veces con ayuda	Columna 	Exigir las piernas estiradas y en punta de pie en todos los saltos El entrenador se ubicará en una cama elástica para ayudar ordenadamente a todos los gimnastas en los ejercicios de mayor dificultad acrobática	30 min
Final	Estiramiento	Ositos, pasos largos, patadas, suspensiones en la barra	Circuito	Estirar músculos despacio	10min

Plan de Clase 17

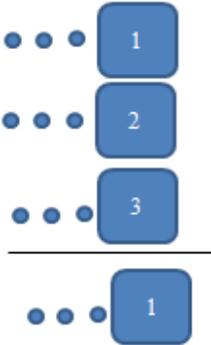
Entrenador: Jorge Brito

Club: "Le Tramp"

Objetivo: Combinar metódicamente ejercicios del nivel 2 en cama elástica utilizando el método Global, Parcial, Global, para mejorar la compostura de piernas, brazos, tronco y amplitud de elementos básicos de gimnasia.

Fecha: martes 3 de septiembre 2013

Lugar de Entrenamiento: Gimnasio "Back Flip"

Partes	Contenidos	Actividades	Procedimientos Organizativos Metodológicos	Indicaciones metodológicas	Duración
Inicial	Calentamiento especifico	Explicación-demostración de ejercicios del nivel 2 de trampolinismo. Visualización de ejercicios		Indicar que se imaginen ellos mismos realizando los elementos técnicos	15
Desarrollo	Nivel 2	Primera secuencia de ejercicios del nivel 2 Pike, sentado, apoyo mixto, acostado parado. 3x10 Segunda secuencia de ejercicios del nivel 2 Parado, agrupado, medio giro. 3 x10 Tercera secuencia de ejercicios salto ruso, sentado, parado Todas las secuencias juntas Pike, Sentado, Apoyo mixto, acostado, parado, agrupado, medio giro, salto ruso, sentado parado. 3 x10		Exigir compostura de piernas y brazos Repetir hasta que el deportista domine las tres secuencias por separado para luego practicar toda la rutina. Mantener normas de presentación antes y después del ejercicio. Repetir el nivel 2 completo individualmente y en situaciones similares a una competencia	30 min
Final	Estiramiento	Ositos, pasos largos, patadas, suspensiones en la barra	Circuito	Estirar músculos despacio	10min

Plan de Clase 18

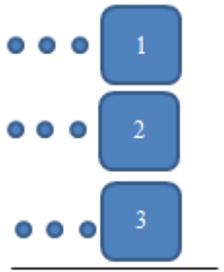
Entrenador: Jorge Brito

Club: "Le Tramp"

Objetivo: Desarrollar la técnica de los saltos o rebotes que no inician desde la posición parado, mediante secuencias de ejercicios, para ejercitar posiciones Básicas

Fecha: jueves 5 de septiembre 2013

Lugar de Entrenamiento: Gimnasio "Back Flip"

Partes	Contenidos	Actividades	Procedimientos Organizativos Metodológicos	Indicaciones metodológicas	Duración
Inicial	Calentamiento específico	Trote suave 5 min Estiramiento de la zona lumbar a través de una flexión de tronco controlada con un pie, luego con 2 pies. Sentado, parado, acostado 10 a 15 min	Cuadro 	Concientizar que el estiramiento de la zona lumbar y la parte posterior del muslo para evitar lesiones.	20min
Desarrollo	Posiciones intermedias y de enlace	Serie 1 (3x15) Salto sentado, apoyo mixto, acostado facial Serie 2 (3x10) Acostado de espaldas, parado, sentado Serie 3 (3x10) Sentado medio giro sentado Intentar ejercicios nuevos de Sentado a Rotación Adelante, Sentado a Rotación Atrás, Acostado apoyo mixto, De Rodillas a Mortal Adelante.		Recomendar la fuerza en el abdomen y las piernas en todos saltos. Tener cuidado con el salto a rebotar con las rodillas exigir la espalda encorvada y la mantención de la fuerza en abdomen para evitar lesiones Lumbares.	30 min
Final	Nivel 2	Repaso del nivel 2 de Gimnasia 1 Rutina		Deportista que ejecuta bien los ejercicios termina su Entrenamiento	10min

Plan de Clase 19

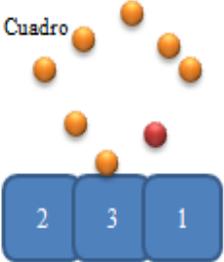
Entrenador: Jorge Brito

Club: "Le Tramp"

Objetivo: Desarrollar la técnica de los elementos con rotaciones en el eje transversal para el aprendizaje dinámico del Kip de Cabeza

Fecha: sábado 7 de septiembre 2013

Lugar de Entrenamiento: Gimnasio "Back Flip"

Partes	Contenidos	Actividades	Procedimientos Organizativos Metodológicos	Indicaciones metodológicas	Duración
Inicial	Calentamiento especifico	Estiramiento de la zona lumbar a través de una flexión de tronco controlada con un pie, luego con 2 pies. Sentado, parado, acostado Nivel 2 Trampolinismo	Cuadro 	Concientizar que el estiramiento de la zona lumbar y la parte posterior del muslo para evitar lesiones. Como Si fuese competencia Sincronizado Al mismo tiempo en tres camas elásticas	20min
Desarrollo	Rotaciones sobre el eje transversal	Roles adelante sobre la cama elástica Salto parado rotación adelante a car de espaldas (3x8) Salto parado rotación adelante a caer sentado (3x8) Salto mortal con ayuda del entrenador (3 x10) Salto a parar de manos y caer de espaldas (3x8) Flic adelante con ayuda (3x10) Salto a apoyo a la vertical de cabeza con ayuda (3 x 10) Kip de cabeza sobre la cama elástica con ayuda (3 x10)	Columnas   Ayuda 1 por uno	No exigir la postura de piernas y brazos durante las rotaciones adelante porque se encuentran en proceso de aprendizaje Ayudar desde el tronco y frenar el elemento del abdomen en el mortal La ayuda del kip de cabeza se realiza desde el hombro y tronco.	30 min
Final	Estiramiento	Estiramiento de vallas con una pierna sobre la cama elástica	Alrededor de la cama elástica	Estirar músculos despacio	10min

Plan de Clase 20

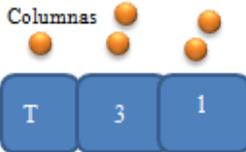
Entrenador: Jorge Brito

Fecha: martes 10 de septiembre 2013

Club: "Le Tramp"

Lugar de Entrenamiento: Gimnasio "Back Flip"

Objetivo: Desarrollar la técnica de los elementos con rotaciones sobre el eje longitudinal para mejorar la orientación de los saltos gimnásticos

Partes	Contenidos	Actividades	Procedimientos Organizativos Metodológicos	Indicaciones metodológicas	Duración
Inicial	Calentamiento específico	Movimientos amplios de brazos en flexión y extensión de tronco con las piernas abiertas Juego el Primo Sobre la Cama Elástica Cada deportista hace un ejercicio, hasta llegar a los 20 ejercicios, el deportista que no se equivoca en el orden de los saltos gana el primer lugar.	alrededor de la cama elástica 	Cuidar la disciplina y las reglas del juego	20min
Desarrollo	Rotaciones sobre el eje longitudinal	Salto extendido con el frente hacia el costado de la cama elástica Salto extendido cuarto de giro Salto extendido medio giro Salto agrupado medio giro Salto ruso medio giro Salto con giro 360 Salto acostado medio giro parado Salto acostado medio giro acostado Sentado medio giro sentado	Columnas 	Exigir postura de bloqueo en los saltos extendidos Recomendar el inicio de los giros en la fase aérea Controlar la caída sobre la zona de seguridad de la cama elástica	30 min
Final	Estiramiento	Estiramiento de vallas con una pierna sobre la cama elástica	Alrededor de la cama elástica	Estirar músculos despacio	10min

Plan de Clase 21

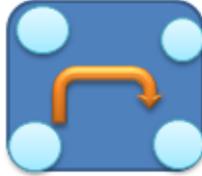
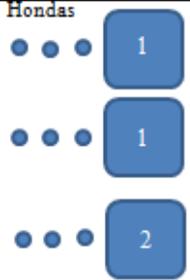
Entrenador: Jorge Brito

Club: "Le Tramp"

Objetivo: desarrollo de los saltos desde la posición arrodillado, para mejorar la postura de tronco y brazos en los elementos básicos de gimnasia

Fecha: jueves 12 de septiembre 2013

Lugar de Entrenamiento: Gimnasio "Back Flip"

Partes	Contenidos	Actividades	Procedimientos Organizativos Metodológicos	Indicaciones metodológicas	Duración
Inicial	Calentamiento General fuera de la cama elástica especifico	Circuito de ejercicios Desplazamiento en cua drupedia, abdominales, Lumbares, Flexión de codo, Saltos a 1 banco. Repaso de postura de salto arrodillado	Circuito 	Exigir la espalda encorvada y el abdomen deprimido para evitar lesiones Lumbares.	15
Desarrollo	Ejercicios desde la posición arrodillado	<p>Saltos arrodillados.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arrodillado y pararse. - Parado, arrodillado, parado. - Arrodillado con giro de 90° 180° 360° etc. - Parado arrodillado y giro de 90° 180° 360° etc. a parado. - Salto arrodillado, acostado atrás y al frente. - Salto parado, arrodillado, sentado y parado. - Salto arrodillado, parado de manos y regresar a arrodillado. - Arrodillado, parado de manos y curvet a pararse. - Arrodillado, 90° de volteo al frente a espalda y - Arrodillado, parado de manos con bote pronto a resorte de brazos al frente a parado. - Arrodillado, parado de manos con bote pronto y giros de 180° o más a parado. 	Hondas 	<p>Enseñar la posición en la superficie dura o sea en el suelo.</p> <p>Exigir las piernas estiradas y en punta de pie después del rebote.</p> <p>Exigir la posición final de los ejercicios q terminan acostados o parados con los brazos extendidos arriba</p>	30 min
Final	Estiramiento	1 Piema sobre la cama elástica	Alrededor de la cama elástica	Estirar músculos despacio	10min

Plan de Clase 22

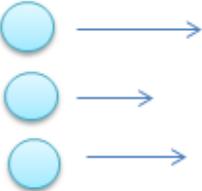
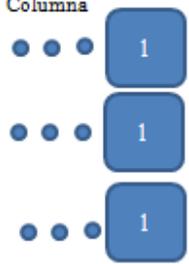
Entrenador: Jorge Brito

Club: "Le Tramp"

Objetivo: Desarrollar ejercicios desde la posición sentado, mediante rebotes en Cama Elástica, para educar la alineación en flexión de cadera postura de piernas, puntas de pie y evitar la apertura de piernas.

Fecha: sábado 14 de septiembre 2013

Lugar de Entrenamiento: Gimnasio "Back Flip"

Partes	Contenidos	Actividades	Procedimientos Organizativos Metodológicos	Indicaciones metodológicas	Duración
Inicial	Calentamiento General fuera de la cama elástica especifico	Imitación de animales ositos, conejitos, cangrejos Etc. Repaso de la posición angular sentado con las manos hacia adentro y los codos doblados y desplazamientos en esa postura.	Filas 	Exigir las manos hacia adentro y codos doblados para evitar lesiones de codo y brazos.	15
Desarrollo	Posición Sentado	Salto parado, sentado y parado con variantes de trabajo de los brazos. - Salto parado, sentado + pararse con giro de 90°, 180°. - Salto parado, giro de 180° ó 360° a sentado y pararse. - Salto sentado, 1/2 giro a sentado de forma sucesiva Salto sentado y rotar atrás a acostado atrás. - Salto sentado y rotar al frente a acostado al frente. - Salto sentado y 1/2 volteo atrás a parada de manos con variantes del trabajo de brazos por el frente y por atrás.	Columna 	Exigir una buena postura de piernas estirando rodillas, haciendo punta de pie, Exigir las manos hacia adentro y codos doblados para evitar lesiones de codo y brazos.	30 min
Final	Estiramiento	Japonés, Split, Arcos o Puente.	En la pista en fila	Estirar músculos despacio	10min

Plan de Clase 23

Entrenador: Jorge Brito

Club: "Le Tramp"

Objetivo: desarrollar por medio de la cama elástica el rebote en apoyos mixtos, para educar la postura y mejorar la musculatura estabilizadora del tronco que nos sirve sobre todo en elementos de apoyo de manos o de cabeza.

Fecha: martes 17 de septiembre 2013

Lugar de Entrenamiento: Gimnasio "Back Flip"

Partes	Contenidos	Actividades	Procedimientos Organizativos Metodológicos	Indicaciones metodológicas	Duración
Inicial	Calentamiento General fuera de la cama elástica especifico	Trote combinado punta de pie, a toparse los talones, subir rodillas Flexibilidad Split, Japonés, Arcos. Etc. Gatear, cangrejitos, repaso de posturas básica con las manos hacia adentro encorvando el tronco	alrededor de la pisa alternando diagonales 	Cuidar el orden y la punta del pie en el trote combinado. Exigir las manos hacia adentro y posición encorvada en el apoyo mixto prono y manos hacia adentro y cadera elevada en el apoyo mixto supino	15
Desarrollo	Apoyos mixtos	<ul style="list-style-type: none"> - Saltos en apoyos mixtos al frente o atrás separando y acercando las manos por el frente y por el lateral. - Salto en apoyo mixto con giro de 180 y 360° grados en sentido horario y contrario - Salto en apoyo mixto al frente, agruparse, carpaseo o extenderse y regresar al apoyo mixto. - Salto en apoyo mixto atrás, agruparse, carpaseo o extenderse y regresar al apoyo mixto. - Salto en apoyo mixto al frente, rotación hacia atrás agrupado, carpado a la posición mixta - Salto en apoyo mixto al frente, rotación hacia el frente agrupado, carpado ó extendido al apoyo invertido de manos con ayuda del profesor - Salto en apoyo mixto atrás, rotación atrás a parar de manos con ayuda. 		<p>Debe tenerse cuidado en el trabajo inicial, cuando surgen los momentos de descoordinación en la ejecución de éstos saltos, pues la característica elástica del aparato puede llegar a lastimar las articulaciones de muñecas, hombros y codos, si no se tiene una correcta ubicación en el espacio al ejecutar éstos saltos.</p> <p>Exigir las manos hacia adentro y posición encorvada en el apoyo mixto prono y manos hacia adentro y cadera elevada en el apoyo mixto supino</p>	30 min
Final	Estiramiento	Ositos, pasos largos, patadas, suspensiones en la barra	Circuito	Estirar músculos despacio	10min

Plan de Clase 24

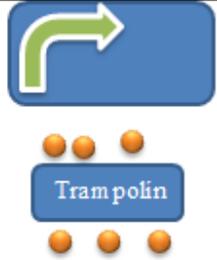
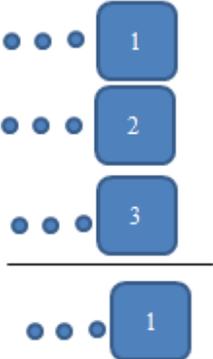
Entrenador: Jorge Brito

Club: "Le Tramp"

Objetivo: Desarrollar las rebotes acostado sobre la cama elástica para mejorar las posiciones extendidas la estabilidad del tronco en elementos en la pista

Fecha: jueves 19 de septiembre 2013

Lugar de Entrenamiento: Gimnasio "Back Flip"

Partes	Contenidos	Actividades	Procedimientos Organizativos Metodológicos	Indicaciones metodológicas	Duración
Inicial	Calentamiento específico	Trote suave con movimiento alterado de brazos piernas hombros, Etc. Nivel 2 de Trampolinismo, bateas, repaso de posiciones prono y supino		Exigir posición de Bloqueo hundiendo el estomago y pecho apretando glúteos , cadera y piernas	15
Desarrollo	Posición acostado	<ul style="list-style-type: none"> - Salto acostado al frente y apoyo mixto al frente, sucesivos. - Saltos acostado atrás y apoyo mixto atrás, sucesivos. - Saltos acostados al frente, giros de 180° y 360° con variantes del trabajo de brazos. - Saltos acostado al frente y rotación atrás a parado - Salto acostado atrás y rotación al frente a parado - Salto acostado al frente, rotación atrás a parado con 180°, 360°, mas giro. - Salto acostado el frente, 270° volteo atrás (agrupado, carpado o extendido) a espalda - Salto sobre espalda media, sucesivos; agrupado, carpado o extendido. - Salto sobre espalda agrupado, carpado o extendido, - Salto sobre espalda con giro completo a espalda nuevamente. - Salto sucesivos de espalda con piernas agrupadas, carpadas o extendidas 		<p>Exigir posición de Bloqueo hundiendo el estomago y pecho apretando glúteos , cadera y piernas</p> <p>En los rebotes acostado de frente se pueda flexionar ligeramente las rodillas para mayor impulso</p>	30 min
Final	Estiramiento	Ositos, pasos largos, patadas, suspensiones en la barra	Circuito	Estirar músculos despacio	10min

TERCERA PARTE

3.- DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Modalidad de la Investigación.

Debido al lugar y al proceso de investigación es una investigación **documental y de campo**, abaliza la investigación de ésta técnica por cuanto, el objeto observado no va a cambiar de escenario sino más bien se va a realizar en su lugar de práctica o aprendizaje que es el gimnasio “Club le Tramp” que a través del análisis de una problemática nos lleva a estudiar posibles soluciones a través de indagación científica.

3.2. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Basando en el estado de conocimiento en el tema respecto a la investigación que se plantea realizar, por sus características y por el enfoque que le da involucra una investigación de tipo **CORRELACIONAL** de nivel **CUASI-EXPERIEMNTAL** estudiando las relaciones causa efecto de la investigación porque se realizará la toma de un pre-test, el cual nos va a dar resultados iniciales, basándose en ellos se realiza el diseño de dicho programa y luego posterior aplicación de un post test el cual nos va a decir el porcentaje por medio del cual se analizará los resultaos.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población que interviene en la investigación serán un total de 12 deportistas que integran el área de gimnasia artística del club deportivo LE TRAMP, niñas en edad de 6-7 años, se consideró el estudio de todos los integrantes del club debido a las condiciones homogéneas de los

participantes ya que los personajes de la muestra se encuentran dentro del mismo nivel internacional de la Gimnasia artística. La muestra representan 12 integrantes del club quienes cuentan con las condiciones para la investigación y cumplen con los parámetros de exigencia.

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

La técnica que nos permitirá observar atentamente la evolución del gimnasta para luego tomar información y registrarla para su análisis, tiene la característica de **Participativa Directa** que a través de un **programa de ejercicios de Trampolín** utiliza **tablas de evaluación de elementos básicos** sobre la cama elástica y sobre una pista de Gimnasia Artística.

3.5. OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA

Es una de las técnicas de mayor importancia en la aplicación de ésta investigación por cuanto va a permitir al investigador poder ir realizando registros de una manera veraz y precisa, ya que es el único que va a poder manipular los tiempos y espacios de observación.

3.6. TEST GIMNASTICOS

Planilla de Nivel 2 Trampolinismo AGP

Test Habilidades Gimnásticas 2004

3.7 RECOLECCION DE DATOS

Los test y evaluaciones serán aplicados al inicio de la investigación, antes de aplicar el programa de ejercicios en cama elástica, y al final de este, recopilando los datos necesarios para realizar el análisis de estos concluyendo de que forma a incidido el programa.

Los datos obtenidos de los test y fueron recolectados en tablas de

recolección de datos, identificando la fecha en la cual se realizaron las evaluaciones.

3.8 TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS

Una vez que hemos detallado las variables en estudio a través de ellas, conviene conocer si en realidad existe una relación significativa entre X y Y, es decir, necesitamos saber si la variable independiente influye realmente en la variable dependiente.”

Se procederá a la tabulación del presente estudio por medio de MS-EXCELL, para el procesamiento de análisis de datos se utilizará los estadígrafos descriptivos tales como; media, moda, desviación estándar y se tratará los datos por las características de los elementos técnicos

El método científico provee la posibilidad de conocer la fuerza de la correlación, es decir el nivel de asociación que existe entre las variables.

CUARTA PARTE

4.- ORGANIZACIÓN, TABULACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN

TABLA No 2.- TEST DE RESULTADOS INICIALES DE HABILIDADES GIMNASTICAS A MANOS LIBRES **PRUEBA 1 ROL ADELANTE**

HABILIDADES GIMNÁSTICAS A MANOS LIBRES ROL ADELANTE								
Nº	NOMBRE	EDAD	LIBRE DE ERRORES TÉCNICOS	ERRORES TECNICOS LEVES	ERRORES MEDIOS	ERRORES FUNDA- MENTALES	SIN EJECUCIÓN	PUNTOS
1	Sarita Castro	7	X					5
2	Valentina Violeta	6	X					5
3	Ana Belen Malo	7				X		2
4	Ariana Puga	7		X				4
5	Daniela Macallana	7		X				4
6	Dayana Macallana	6			X			3
7	Melany Jamilet Vera	7	X					5
8	Alisson Nicole Chamorro	7		X				4
9	Citlally Toapanta	7		X				4
10	Andreita Díaz	7		X				4
11	Nathaly Hernandez	7		X				4
12	Martina Lopez	7		X				4
	PROMEDIO				4,00			
	MÁXIMO				5			
	MÍNIMO				2			
	MODA				4			
	DESVIACIÓN ESTÁNDAR				0,85			

TABLA No 3.- TEST DE RESULTADOS INICIALES DE HABILIDADES GIMNASTICAS A MANOS LIBRES **PRUEBA 2 ROL ATRÁS**

HABILIDADES GIMNÁSTICAS A MANOS LIBRES ROL ATRAS								
Nº	NOMBRE	EDAD	LIBRE DE ERRORES TÉCNICOS	ERRORES TECNICOS LEVES	ERRORES MEDIOS	ERRORES FUNDAMENTALES	SIN EJECUCIÓN	PUNTOS
1	Sarita Castro	7			x			3
2	Valentina Violeta	6				x		2
3	Ana Belen Malo	7				x		2
4	Ariana Puga	7					x	0
5	Daniela Macallana	7			x			3
6	Dayana Macallana	6		x				4
7	Melany Jamilet Vera	7		x				4
8	Alisson Nicole Chamorro	7		x				4
9	Citlally Toapanta	7				x		2
10	Andreita Díaz	7				x		2
11	Nathaly Hernandez	7			x			3
12	Martina Lopez	7		x				4
PROMEDIO					2,75			
MÁXIMO					4			
MÍNIMO					0			
MODA					2			
DESVIACIÓN ESTÁNDAR					1,22			

TABLA No 4.- TEST DE RESULTADOS INICIALES DE HABILIDADES GIMNASTICAS A MANOS LIBRES **PRUEBA 3 MEDIA LUNA**

HABILIDADES GIMNÁSTICAS A MANOS LIBRES MEDIA LUNA								
Nº	NOMBRE	EDAD	LIBRE DE ERRORES TÉCNICOS	ERRORES TÉCNICOS LEVES	ERRORES MEDIOS	ERRORES FUNDAMENTALES	SIN EJECUCIÓN	PUNTOS
1	Sarita Castro	7		x				4
2	Valentina Violeta	6			x			3
3	Ana Belen Malo	7				x		2
4	Ariana Puga	7			x			3
5	Daniela Macallana	7		x				4
6	Dayana Macallana	6				x		2
7	Melany Jamilet Vera	7	x					5
8	Alisson Nicole Chamorro	7			x			3
9	Citlally Toapanta	7		x				4
10	Andreita Díaz	7			x			3
11	Nathaly Hernandez	7		x				4
12	Martina Lopez	7			x			3
PROMEDIO					3,33			
MÁXIMO					5			
MÍNIMO					2			
MODA					3			
DESVIACIÓN ESTÁNDAR					0,89			

TABLA No 5.- TEST DE RESULTADOS INICIALES DE HABILIDADES GIMNASTICAS A MANOS LIBRES PRUEBA 4 VERTICAL DE CABEZA.

HABILIDADES GIMNÁSTICAS A MANOS LIBRES VERTICAL DE CABEZA								
Nº	NOMBRE	EDAD	LIBRE DE ERRORES TÉCNICOS	ERRORES TECNICOS LEVES	ERRORES MEDIOS	ERRORES FUNDA- MENTALES	SIN EJECUCIÓN	PUNTOS
1	Sarita Castro	7				x		2
2	Valentina Violeta	6			x			3
3	Ana Belen Malo	7				x		2
4	Ariana Puga	7				x		2
5	Daniela Macallana	7		x				4
6	Dayana Macallana	6					x	0
7	Melany Jamilet Vera	7	x					5
8	Alisson Chamorrc	7		x				4
9	Citlally Toapanta	7				x		2
10	Andreita Díaz	7			x			3
11	Nathaly Hernandez	7		x				4
12	Martina Lopez	7		x				4
PROMEDIO					2,92			
MÁXIMO					3			
MÍNIMO					0			
MODA					2			
DESVIACIÓN ESTÁNDAR					1,38			

TABLA No 6.- TEST DE RESULTADOS INICIALES DE HABILIDADES GIMNASTICAS A MANOS LIBRES PRUEBA 5 VERTICAL DE MANOS

HABILIDADES GIMNÁSTICAS A MANOS LIBRES VERTICAL DE MANOS								
Nº	NOMBRE	EDAD	LIBRE DE ERRORES TÉCNICOS	ERRORES TÉCNICOS LEVES	ERRORES MEDIOS	ERRORES FUNDAMENTALES	SIN EJECUCIÓN	PUNTOS
1	Sarita Castro	7			X			3
2	Valentina Violeta	6			X			3
3	Ana Belen Malo	7					X	0
4	Ariana Puga	7		X				4
5	Daniela Macallana	7			X			3
6	Dayana Macallana	6				X		2
7	Melany Jamilet Vera	7			X			3
8	Alisson Nicole Chamorro	7		X				4
9	Citlally Toapanta	7			X			3
10	Andreita Díaz	7			X			3
11	Nathaly Hernandez	7		X				4
12	Martina Lopez	7			X			3
PROMEDIO					2,92			
MÁXIMO					4			
MÍNIMO					0			
MODA					3			
DESVIACIÓN ESTÁNDAR					1,08			

TABLA No 7.- TEST DE RESULTADOS INICIALES DE HABILIDADES GIMNASTICAS A MANOS LIBRES PRUEBA 6 BALLESTA

HABILIDADES GIMNÁSTICAS A MANOS LIBRES BALLESTA								
Nº	NOMBRE	EDAD	LIBRE DE ERRORES TÉCNICOS	ERRORES TÉCNICOS LEVES	ERRORES MEDIOS	ERRORES FUNDAMENTALES	SIN EJECUCIÓN	PUNTOS
1	Sarita Castro	7				X		2
2	Valentina Violeta	6					X	0
3	Ana Belen Malo	7					X	0
4	Ariana Puga	7				X		2
5	Daniela Macallana	7				X		2
6	Dayana Macallana	6					X	0
7	Melany Jamilet Vera	7		X				4
8	Alisson Nicole Chamorro	7			X			3
9	Citlally Toapanta	7			X			3
10	Andreita Díaz	7				X		2
11	Nathaly Hernandez	7			X			3
12	Martina Lopez	7				X		2
PROMEDIO					1,92			
MÁXIMO					4			
MÍNIMO					0			
MODA					2			
DESVIACIÓN ESTÁNDAR					1,31			

TABLA No 8.- TEST DE RESULTADOS INICIALES DE HABILIDADES GIMNASTICAS A MANOS LIBRES PRUEBA 7 SALTO AGRUPADO

HABILIDADES GIMNÁSTICAS A MANOS SALTO AGRUPADO								
Nº	NOMBRE	EDAD	LIBRE DE ERRORES TÉCNICOS	ERRORES TÉCNICOS LEVES	ERRORES MEDIOS	ERRORES FUNDAMENTALES	SIN EJECUCIÓN	PUNTOS
1	Sarita Castro	7			X			3
2	Valentina Violeta	6				X		2
3	Ana Belen Malo	7				X		2
4	Ariana Puga	7		X				4
5	Daniela Macallana	7			X			3
6	Dayana Macallana	6			X			3
7	Melany Jamilet Vera	7			X			3
8	Alisson Chamorro	7				X		2
9	Citlally Toapanta	7				X		2
10	Andreita Díaz	7			X			3
11	Nathaly Hernandez	7			X			3
12	Martina Lopez	7				X		2
PROMEDIO					2,67			
MÁXIMO					4			
MÍNIMO					2			
MODA					3			
DESVIACIÓN ESTÁNDAR					0,65			

TABLA No 9.- TEST DE RESULTADOS INICIALES DE HABILIDADES GIMNASTICAS A MANOS LIBRES **PRUEBA 8 SALTO RUSO**

HABILIDADES GIMNÁSTICAS A MANOS LIBRES SALTO RUSO								
Nº	NOMBRE	EDAD	LIBRE DE ERRORES TÉCNICOS	ERRORES TÉCNICOS LEVES	ERRORES MEDIOS	ERRORES FUNDAMENTALES	SIN EJECUCIÓN	PUNTOS
1	Sarita Castro	7			X			3
2	Valentina Violeta	6				X		2
3	Ana Belen Malo	7				X		2
4	Ariana Puga	7		X				3
5	Daniela Macallana	7			X			3
6	Dayana Macallana	6			X			2
7	Melany Jamilet Vera	7			X			3
8	Alisson Chamorro	7				X		3
9	Citlally Toapanta	7				X		0
10	Andreita Díaz	7			X			3
11	Nathaly Hernandez	7			X			3
12	Martina Lopez	7				X		4
PROMEDIO					2,58			
MÁXIMO					4			
MÍNIMO					0			
MODA					3			
DESVIACIÓN ESTÁNDAR					1,00			

TABLA No 10.- TEST GENERALES DE RESULTADOS INICIALES DE HABILIDADES GIMNASTICAS A **MANOS LIBRES**

PRUEBAS INICIALES DE HABILIDADES GIMNÁSTICAS A MANOS LIBRES											
Nº	NOMBRE	EDAD	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Sarita Castro	7	5	3	4	2	3	2	3	3	25
2	Valentina Violeta	6	5	2	3	3	3	0	2	2	20
3	Ana Belen Malo	7	2	2	2	2	0	0	2	2	12
4	Ariana Puga	7	4	0	3	2	4	2	4	3	22
5	Daniela Macallana	7	4	3	4	4	3	2	3	3	26
6	Dayana Macallana	6	3	4	2	0	2	0	3	2	16
7	Melany Vera	7	5	4	5	5	3	4	3	3	32
8	Alisson Chamorro	7	4	4	3	4	4	3	2	3	27
9	Citlally Toapanta	7	4	2	4	2	3	3	2	0	20
10	Andreita Díaz	7	4	2	3	3	3	2	3	3	23
11	Nathaly Hernandez	7	4	3	4	4	4	3	3	3	28
12	Martina Lopez	7	4	4	3	4	3	2	2	4	26
PROMEDIO						23,08					
MÁXIMO						32,00					
MÍNIMO						12,00					
MODA						20					
DESVIACIÓN ESTÁNDAR						5,50					

4.1. ANÁLISIS DE RESULTADOS PRE TEST Y POST TEST DE LAS DIFERENTES HABILIDADES GIMNASTICAS A MANOS LIBRES.

TABLA No 11.- TEST INICIALES Y FINALES DE HABILIDAD GIMNASTICA A MANOS LIBRES P 1 ROL ADELANTE

HABILIDADES GIMNASTICAS A MANOS LIBRES P 1 ROL ADELANTE				
			NOTA	
No	NOMBRE	Edad	PRE TEST	POST TEST
1	Sarita Castro	7	5	5
2	Valentina Violeta	6	5	5
3	Ana Belen Malo	7	2	3
4	Ariana Puga	7	4	4
5	Daniela Macallana	7	4	5
6	Dayana Macallana	6	3	3
7	Melany Jamilet Vera	7	5	5
8	Alisson Nicole Chamorro	7	4	4
9	Citlally Toapanta	7	4	4
10	Andreita Díaz	7	4	4
11	Nathaly Hernandez	7	4	4
12	Martina Lopez	7	4	4
PROMEDIO			4,00	4,17
MÁXIMO			5,00	5,00
MÍNIMO			2,00	3,00
MODA			4	4
DESVIACIÓN ESTÁNDAR			0,85	0,72

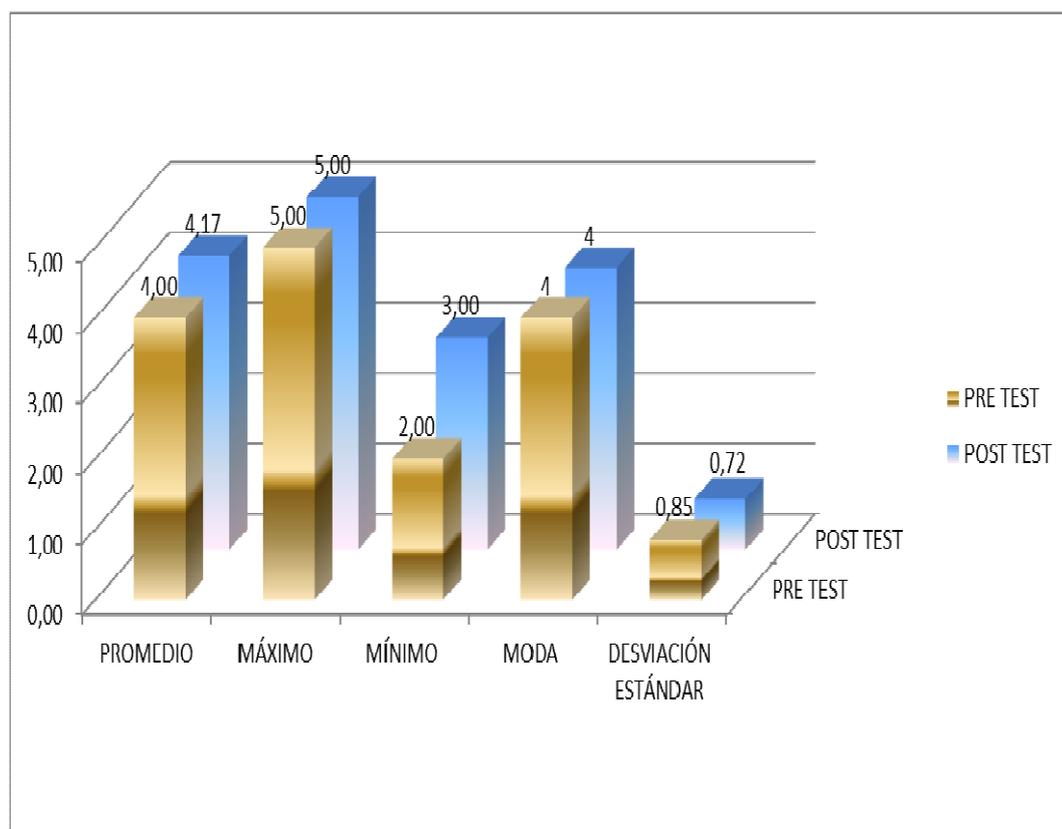


Gráfico No. 25.- Análisis de resultados pre test y post test de habilidades gimnasticas a manos libres p 1 Rol adelante

Fuente: Trabajo de Campo

Elaborado: Jorge Brito

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS: Se observa que en relación al promedio se superó en 0,17 puntos en relación al pre test y al post test, mientras que en valor máximo se mantuvo, en el valor mínimo se superó en 1, en la moda se mantuvo en 4 puntos no así como la desviación estándar disminuyo de 0,85 a 0,72 siendo positivo; observando el desarrollo mediante la aplicación de los ejercicios de Trampolinismo en cama elástica.

TABLA No 12. TEST INICIALES Y FINALES DE HABILIDAD GIMNASTICA A MANOS LIBRES P 2 ROL ATRÁS

HABILIDADES GIMNASTICAS A MANOS LIBRES P 2 ROL ATRÁS				
			NOTA	
No	NOMBRE	Edad	PRE TEST	POST TEST
1	Sarita Castro	7	3	3
2	Valentina Violeta	6	2	3
3	Ana Belen Malo	7	2	2
4	Ariana Puga	7	0	2
5	Daniela Macallana	7	3	3
6	Dayana Macallana	6	4	4
7	Melany Jamilet Vera	7	4	4
8	Alisson Nicole Chamorro	7	4	4
9	Citlally Toapanta	7	2	4
10	Andreita Díaz	7	2	3
11	Nathaly Hernandez	7	3	3
12	Martina Lopez	7	4	4
	PROMEDIO		2,75	3,25
	MÁXIMO		4	3
	MÍNIMO		0,00	0,75
	MODA		2	3
	DESVIACIÓN ESTÁNDAR		1,22	0,75

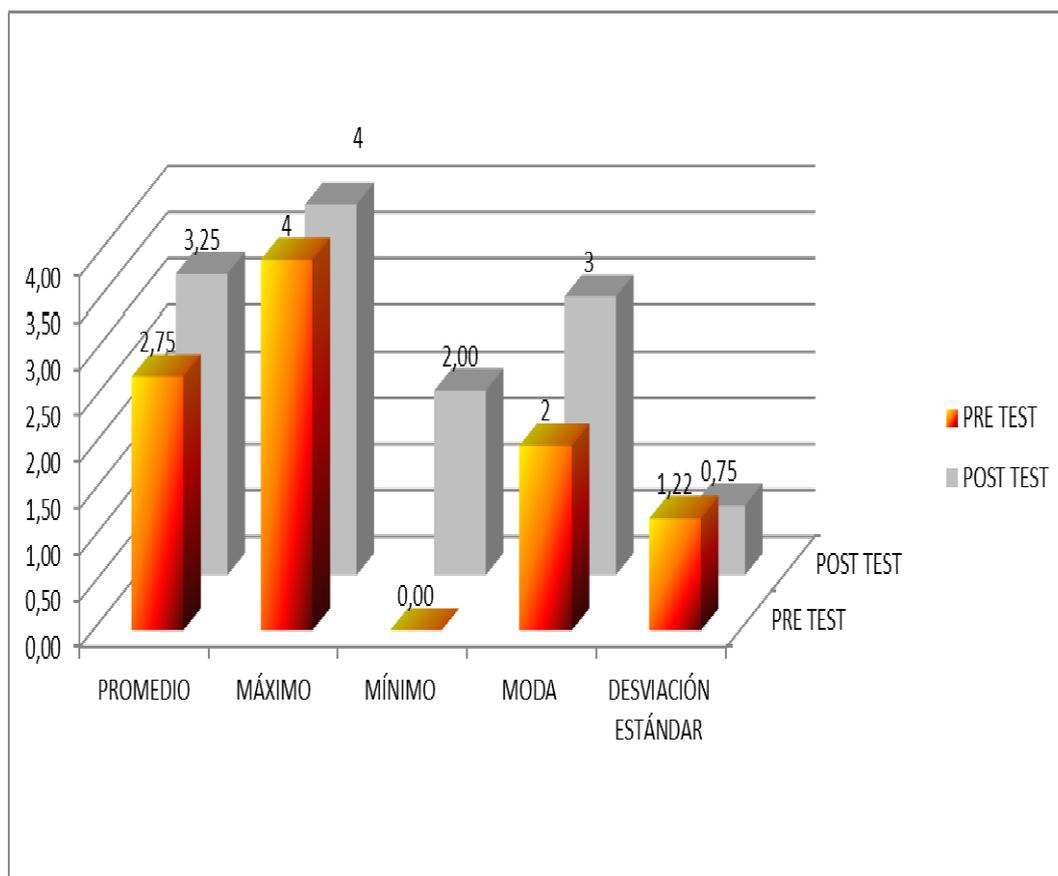


Gráfico No 26.- Análisis de resultados pre test y post test de habilidades gimnasticas a manos libres p 2 rol atrás

Fuente: Trabajo de Campo

Elaborado: Jorge Brito

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS: Se observa que en relación al promedio se superó en 0,50 puntos en relación al pre test y al post test, mientras que en valor máximo se mantuvo en 4 puntos, en el valor mínimo se superó en 2 puntos, en la moda se superó en 1 puntos no así como la desviación estándar disminuyo de 1,22 a 0,75 siendo positivo 0,47 puntos; observando un desarrollo mediante la aplicación de los ejercicios de Trampolinismo en cama elástica

TABLA No 13. TEST INICIALES Y FINALES DE HABILIDAD GIMNASTICA A
MANOS LIBRES **P 3 MEDIA LUNA**

HABILIDADES GIMNASTICAS A MANOS LIBRES					
P 3. MEDIA LUNA					
				NOTA	
No	NOMBRE	Edad	PRE TEST	POST TEST	
1	Sarita Castro	7	4	4	
2	Valentina Violeta	6	3	3	
3	Ana Belen Malo	7	2	2	
4	Ariana Puga	7	3	3	
5	Daniela Macallana	7	4	4	
6	Dayana Macallana	6	2	3	
7	Melany Jamilet Vera	7	5	5	
8	Alisson Chamorro	7	3	4	
9	Citlally Toapanta	7	4	4	
10	Andreita Díaz	7	3	3	
11	Nathaly Hernandez	7	4	4	
12	Martina Lopez	7	3	4	
PROMEDIO			3,33	3,58	
MÁXIMO			5	5	
MÍNIMO			2,00	2,00	
MODA			3	4	
DESVIACIÓN ESTÁNDAR			0,89	0,79	

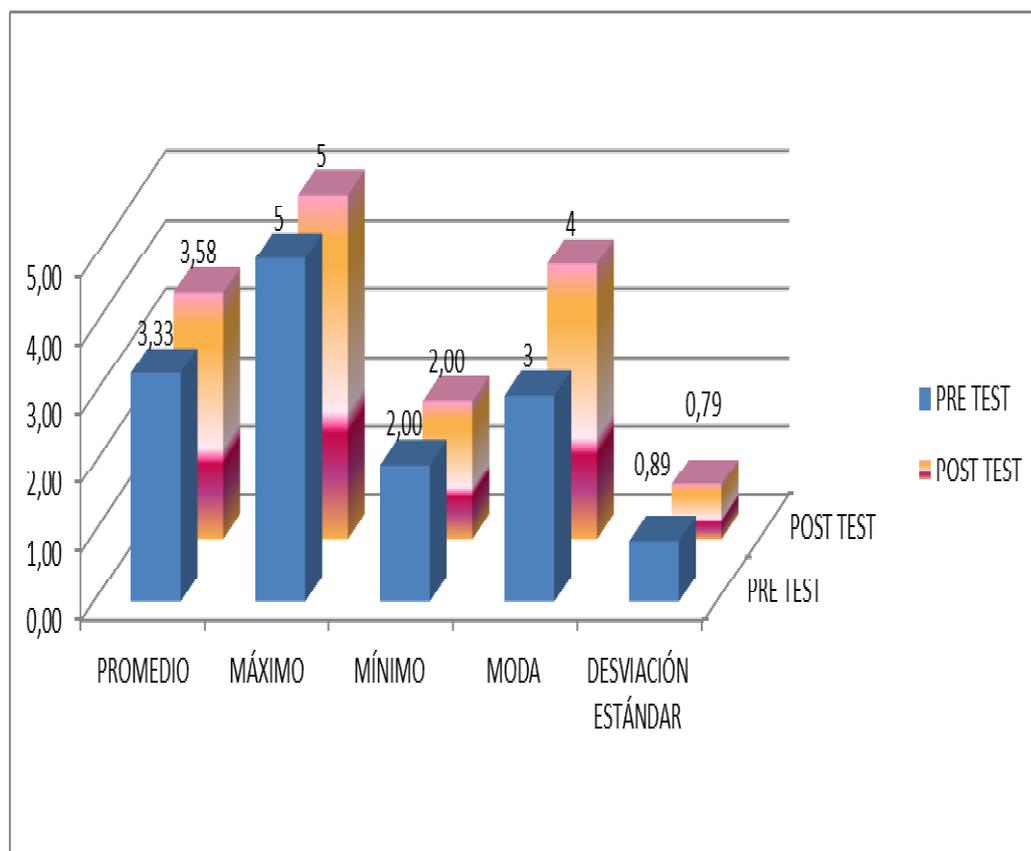


Gráfico No 27.- Análisis de resultados pre test y post test de habilidades gimnasticas a manos libres p 3 media luna

Fuente: Trabajo de Campo

Elaborado: Jorge Brito

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS: Se observa que en relación al promedio se superó en 0,25 puntos en relación al pre test y al post test, mientras que en valor máximo se mantuvo en 5 puntos, en el valor mínimo se mantuvo en 2 puntos, en la moda se superó en 1 puntos y en la desviación estándar disminuyo de 0,89 a 0,79 siendo positivo el 0,10 puntos; observando un desarrollo mediante la aplicación de los ejercicios de Trampolinismo en cama elástica

TABLA No 14. TEST INICIALES Y FINALES DE HABILIDAD GIMNÁSTICA A MANOS LIBRES P 4. VERTICAL DE CABEZA

HABILIDADES GIMNASTICAS A MANOS LIBRES P 4 VERTICAL DE CABEZA				
			NOTA	
No	NOMBRE	Edad	PRE TEST	POST TEST
1	Sarita Castro	7	2	5
2	Valentina Violeta	6	3	4
3	Ana Belen Malo	7	2	3
4	Ariana Puga	7	2	4
5	Daniela Macallana	7	4	4
6	Dayana Macallana	6	0	3
7	Melany Jamilet Vera	7	5	5
8	Alisson Chamorro	7	4	4
9	Citlally Toapanta	7	2	3
10	Andreita Díaz	7	3	4
11	Nathaly Hernandez	7	4	4
12	Martina Lopez	7	4	4
	PROMEDIO		2,92	3,92
	MÁXIMO		5	5
	MÍNIMO		0,00	3,00
	MODA		2	4
	DESVIACIÓN ESTÁNDAR		1,38	0,67

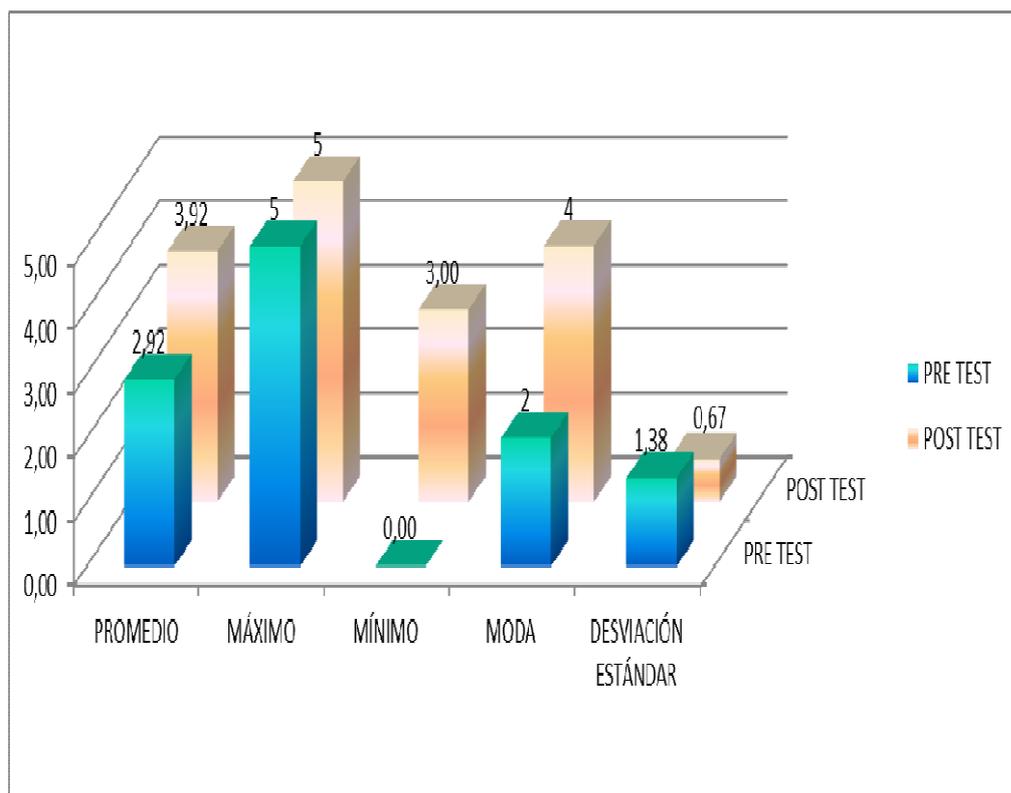


Gráfico No 28.- Análisis de resultados pre test y post test de habilidades gimnásticas a manos libres p 4 vertical de cabeza

Fuente: Trabajo de Campo

Elaborado: Jorge Brito

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS: Se observa que en relación al promedio se superó en 1 puntos en relación al pre test y al post test, mientras que en valor máximo se mantuvo en 5 puntos, en el valor mínimo se superó en 3 puntos, en la moda se superó de 2 puntos a 4 puntos y en la desviación estándar de 1,38 a 0,67 siendo positivo el 0,71 puntos de desviación; observando un desarrollo mediante la aplicación de los ejercicios de Trampolinismo en cama elástica

TABLA No 15. TEST INICIALES Y FINALES DE HABILIDAD GIMNÁSTICA
A MANOS LIBRES P 5 VERTICAL DE MANOS

HABILIDADES GIMNASTICAS A MANOS LIBRES P 5 VERTICAL DE MANOS				
			NOTA	
No	NOMBRE	Edad	PRE TEST	POST TEST
1	Sarita Castro	7	3	4
2	Valentina Violeta	6	3	4
3	Ana Belen Malo	7	0	2
4	Ariana Puga	7	4	4
5	Daniela Macallana	7	3	4
6	Dayana Macallana	6	2	3
7	Melany Jamilet Vera	7	3	3
8	Alisson Chamorro	7	4	4
9	Citlally Toapanta	7	3	4
10	Andreita Díaz	7	3	3
11	Nathaly Hernandez	7	4	4
12	Martina Lopez	7	3	3
PROMEDIO			2,92	3,50
MÁXIMO			4,00	4,00
MÍNIMO			0,00	2,00
MODA			3,00	4,00
DESVIACIÓN ESTÁNDAR			1,08	0,67

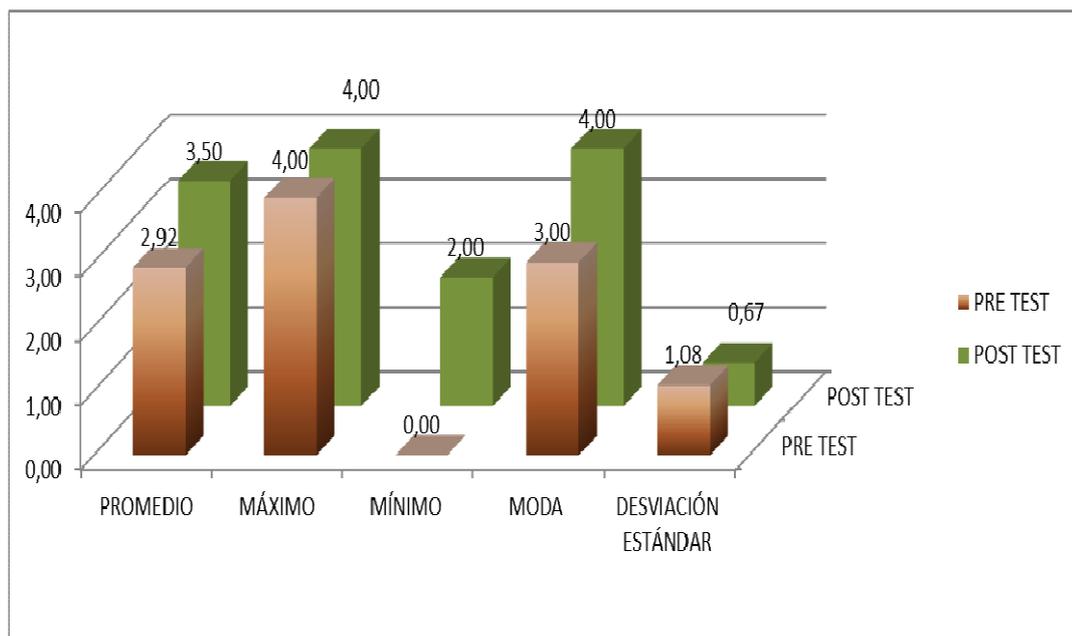


Gráfico No 29.- Análisis de resultados pre test y post test de habilidades gimnasticas a manos libres p 5 vertical de manos

Fuente: Trabajo de Campo

Elaborado: Jorge Brito

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS: Se observa que en relación al promedio se superó en 0,58 puntos en relación al pre test y al post test, mientras que en valor máximo se mantuvo en 4 puntos, en el valor mínimo se superó en 2 puntos, en la moda se superó en de 3 puntos a 4 puntos y en la desviación estándar de 1,08 a 0,67 siendo positivo de 0,41 puntos de desviación; observando un desarrollo mediante la aplicación de los ejercicios de Trampolinismo en cama elástica

TABLA No 16. TEST INICIALES Y FINALES DE HABILIDAD GIMNÁSTICA
A MANOS LIBRES P 6 BALLESTA

HABILIDADES GIMNASTICAS A MANOS LIBRES P 6 VALLESTA				
			NOTA	
No	NOMBRE	Edad	PRE TEST	POST TEST
1	Sarita Castro	7	2	5
2	Valentina Violeta	6	0	2
3	Ana Belen Malo	7	0	2
4	Ariana Puga	7	2	4
5	Daniela Macallana	7	2	3
6	Dayana Macallana	6	0	3
7	Melany Jamilet Vera	7	4	5
8	Alisson Nicole Chamorro	7	3	4
9	Citlally Toapanta	7	3	4
10	Andreita Díaz	7	2	3
11	Nathaly Hernandez	7	3	4
12	Martina Lopez	7	2	3
PROMEDIO			1,92	3,50
MÁXIMO			4	5
MÍNIMO			0,00	2,00
MODA			2	4
DESVIACIÓN ESTÁNDAR			1,31	1,00

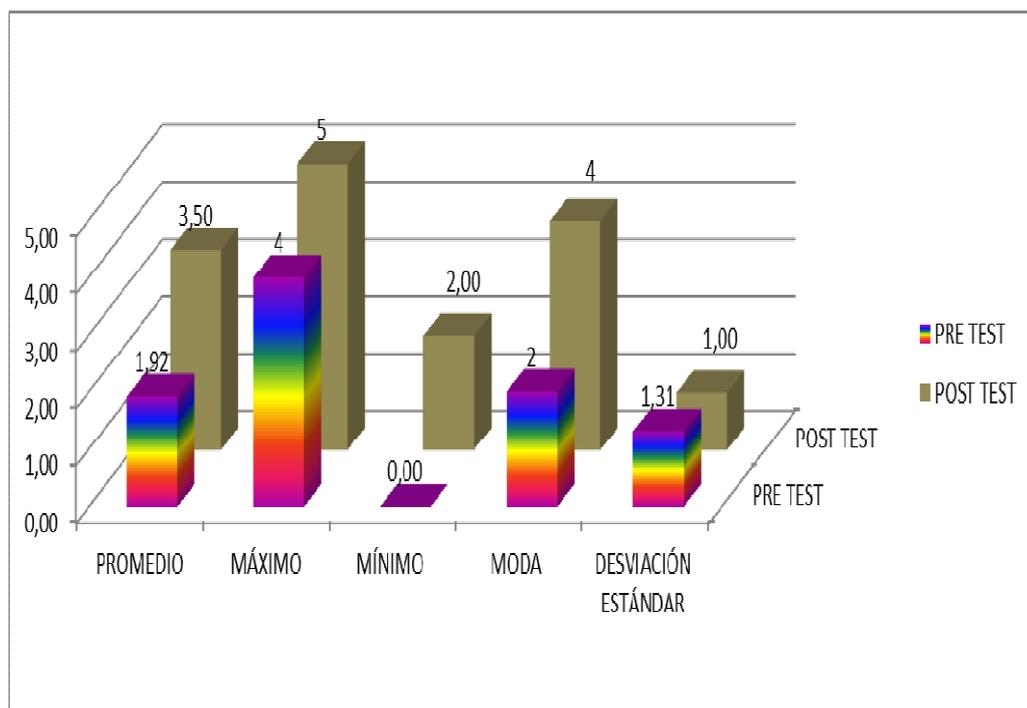


Gráfico No 29.- Análisis de resultados pre test y post test de habilidades gimnasticas a manos libres p 6 vallesta

Fuente: Trabajo de Campo

Elaborado: Jorge Brito

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS: Se observa que en relación al promedio se superó de 1,92 del pre test a 3,5 del pos test dando un 1,58 puntos de mejoría como en el valor máximo se superó de 4 puntos del pre test a 5 puntos del post test, en el valor de mínimo se superó de 0 a 2 puntos de desarrollo, en la moda se superó de 2 puntos a 4 puntos y en la desviación estándar de 1,31 a 1 siendo positivo el 0,31 puntos de desviación lo que se observa la mejoría mediante la aplicación de los ejercicios de Trampolinismo en cama elástica

TABLA No 17. TEST INICIALES Y FINALES DE HABILIDAD GIMNASTICA A
MANOS LIBRES P 7 SALTO AGRUPADO

HABILIDADES GIMNASTICAS A MANOS LIBRES P 7 SALTO AGRUPADO				NOTA	
No	NOMBRE	Edad	PRE TEST	POST TEST	
1	Sarita Castro	7	3	4	
2	Valentina Violeta	6	2	3	
3	Ana Belen Malo	7	2	3	
4	Ariana Puga	7	4	3	
5	Daniela Macallana	7	3	4	
6	Dayana Macallana	6	3	4	
7	Melany Jamilet Vera	7	3	4	
8	Alisson Nicole Chamorro	7	2	4	
9	Citlally Toapanta	7	2	3	
10	Andreita Díaz	7	3	4	
11	Nathaly Hernandez	7	3	4	
12	Martina Lopez	7	2	4	
PROMEDIO			2,67	3,67	
MÁXIMO			4	4	
MÍNIMO			2,00	3,00	
MODA			3	4	
DESVIACIÓN ESTÁNDAR			0,65	0,49	

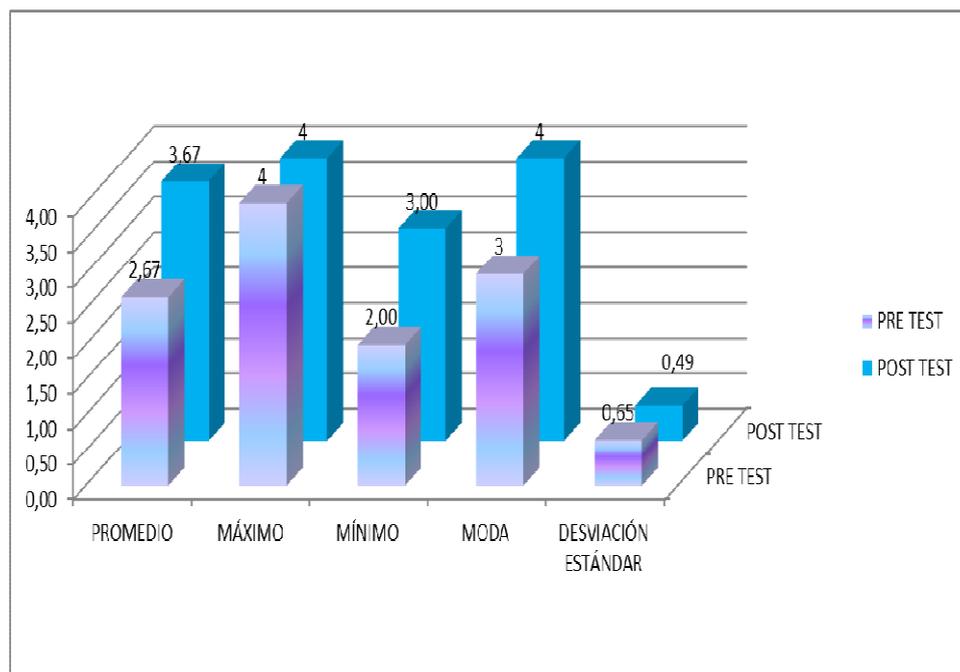


Gráfico No 29.- Análisis de resultados pre test y post test de habilidades gimnásticas a manos libres p 7 salto agrupado

Fuente: Trabajo de Campo

Elaborado: Jorge Brito

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS: Se observa que en relación al promedio se superó en 1 puntos en relación al pre test y al post test, mientras que en valor máximo se mantuvo en 4 puntos, en el valor mínimo se superó en 2 puntos a 3 puntos, en la moda se superó de 3 puntos a 4 puntos y en la desviación estándar de 0,65 a 0,49 siendo positivo el 0,16 puntos de desviación siendo este resultado positivo; observando un desarrollo mediante la aplicación de los ejercicios de Trampolinismo en cama elástica

TABLA No 18. TEST INICIALES Y FINALES DE HABILIDAD GIMNASTICA A
MANOS LIBRES P 8 SALTO RUSO

HABILIDADES GIMNASTICAS A MANOS LIBRES P 8 SALTO RUSO				
				NOTA
No	NOMBRE	Edad	PRE TEST	POST TEST
1	Sarita Castro	7	3	4
2	Valentina Violeta	6	2	3
3	Ana Belen Malo	7	2	4
4	Ariana Puga	7	3	5
5	Daniela Macallana	7	3	4
6	Dayana Macallana	6	2	3
7	Melany Jamilet Vera	7	3	4
8	Alisson Nicole Chamorro	7	3	4
9	Citlally Toapanta	7	0	3
10	Andreita Díaz	7	3	4
11	Nathaly Hernandez	7	3	4
12	Martina Lopez	7	4	4
		PROMEDIO	2,58	3,83
		MÁXIMO	4	5
		MÍNIMO	0,00	3,00
		MODA	3	4
		DESVIACIÓN ESTÁNDAR	1,00	0,58

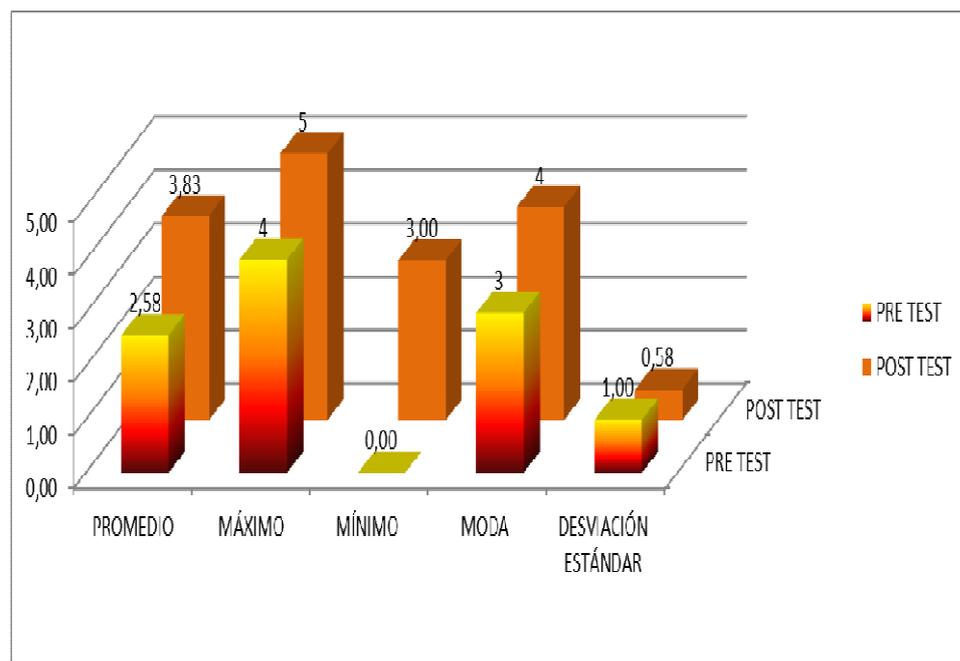


Gráfico No 30.- Análisis de resultados pre test y post test de habilidades gimnásticas a manos libres p 8 salto ruso

Fuente: Trabajo de Campo

Elaborado: Jorge Brito

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS: Se observa que en relación al promedio se superó en 1,25 puntos en relación del pre test al post test, mientras que en valor máximo se mejoró de 4 puntos a 5 puntos una mejoría de 1, en el valor mínimo se superó en 3 puntos de 0 que presentaba en el pre test, en la moda se superó de 3 puntos a 4 puntos una mejoría de 1 punto y en la desviación estándar de 1 a 0,58 siendo positivo la disminución de 0,42 puntos de desviación; observando un desarrollo bastante positivo mediante la aplicación de los ejercicios de Trampolinismo en cama elástica

TABLA No 19.- ANÁLISIS GENERAL PRE TETS Y POST TEST DE HABILIDADES GIMNÁSTICAS A MANOS LIBRES

ANÁLISIS GENERAL PRES Y POST TEST DE HABILIDADES GIMNASTICAS A MANOS LIBRES																				
No	NOMBRE	Edad	1		2		3		4		5		6		7		8		TOTAL	
			PRE	POST	PRE	POST														
1	Sarita Castro	7	5	5	3	3	4	4	2	5	3	4	2	5	3	4	3	4	25	34
2	Valentina Violeta	6	5	5	2	3	3	3	3	4	3	4	0	2	2	3	2	3	20	27
3	Ana Belen Malo	7	2	3	2	2	2	2	2	3	0	2	0	2	2	3	2	4	12	21
4	Ariana Puga	7	4	4	0	2	3	3	2	4	4	4	2	4	4	3	3	5	22	29
5	Daniela Macallana	7	4	5	3	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	3	4	26	31
6	Dayana Macallana	6	3	3	4	4	2	3	0	3	2	3	0	3	3	4	2	3	16	26
7	Melany Jamilet Vera	7	5	5	4	4	5	5	5	5	3	3	4	5	3	4	3	4	32	35
8	Alisson Nicole Chamorro	7	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	27	32
9	Citlally Toapanta	7	4	4	2	4	4	4	2	3	3	4	3	4	2	3	0	3	20	29
10	Andreita Díaz	7	4	4	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	4	23	28
11	Nathaly Hernandez	7	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	28	31
12	Martina Lopez	7	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	3	2	4	4	4	26	30
	PROMEDIO																		23,08	29,42
	MÁXIMO																		32,00	35,00
	MÍNIMO																		12,00	21,00
	MODA																		20,00	29,00
	DESVIACIÓN ESTÁNDAR																		5,50	3,75

QUINTA PARTE

5.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1.- CONCLUSIONES

- Se comprueba la hipótesis de trabajo donde el programa de ejercicios en cama elástica si intervienen para el desarrollo de las habilidades gimnásticas
- Se observó que las habilidades de menor desarrollo fueron el rol adelante y el rol hacia atrás, ya que la mayoría de ejercicios ejecutados en cama elástica se los realiza en posiciones verticales
- Las habilidades que obtuvieron un mayor desarrollo durante el transcurso del programa fueron el salto con piernas abierta, salto agrupado y kip de cabeza lo cual presentaron un mejoría de Se observa que en relación superando en promedio se superó en 1,25 puntos
- La práctica organizada, programada y metódica de elementos gimnásticos en cama elástica interviene de manera positiva al desarrollo de habilidades gimnásticas debido a la característica acrobática del aparato.
- Se determinó que, después de la aplicación del programa, las habilidades gimnásticas a rodar como el rol adelante y rol atrás obtuvieron una mejoría significativa, sin embargo el resto de elementos técnicos mejoraron exponencialmente en comparación a los anteriores.
- Durante el post test se evaluó una mejoría de la postura en general de las posiciones gimnásticas invertidas esto se debe a que el trabajo en cama elástica se realiza en la mayoría de los casos con el cuerpo erguido.

5.2. RECOMENDACIONES

- Plantear una nueva estructuración de planes de entrenamiento dirigidos al desarrollo de habilidades complementando con ejercicios en cama elastica ya que tienen un desarrollo significativo en las habilidades.
- Aprovechar la disciplina gimnastica y especificamente la cama elastica para desarrollar multiples habilidades y capacidades físicas para la tranferencia a otras disciplinas y cumplimieto de objetivos deportivos.
- Promover estudios que refuercen estos datos significativos complementado con mayor trasendencia para el afianciamento de los principios técnicos de esta disciplina
- Hacer uso del trampolinismo como disciplina de formación de gimnasta en cualquier otra disciplina de esta area, la misma que nos permitira complementar en la etapa de formación y desarrollo de mencionadas habilidades.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Blanco, E. (1997). *Historia de la Gimnasia* . Langreo Asturias: Patronato Deportivo de la Ayuntamiento de Langreo.
- Carrasco, R. (1979). *Essai de systematique d'enseignement de la gymnastique* . Paris : Vigot .
- Emilia, F., García, M., Luisa, G., Torralba, F., & Sánchez, B. (2007). *Instrumentos de evaluación de las Habilidades motrices Básicas*. Mexico: LSB.
- Estepé, E. (2002). *La Acrobacia en la Gimnasia Artística*. Madrid.
- FIT. (2013). *Federación Internacional de Trampolinismo*.
- Gimnasia, F. I. (2013). *Men s Artistic Gymnastics*. Wasinthon, EEUU.
- Ginés, J. (1987). *Cama Elastica* . Madrid: Alambra.
- Leguet, J. (1985). *Acciones Motrices en la Gimnasia Deportiva* . Paris: Vigot.
- Manuel, N. (lunes 23 de Agosto de 2013). -
- Morenilla, L. (2000). *Influencia de la Información Visual sobre el control de la Estabilidad en la recepción de los saltos Gimnasticos Acrobaticos* . Coruña: Tesis Doctoral .
- Olivera, J. (1999). *Del Sentimiento Acrobático de la Vida*. Madrid.
- Pozzo, T. y. (1985). *Les Sport Acrobatiques*. Paris: Vigot .
- Sáenz, F. (2003). *Gimnasia Artística los Fundamentos de la Técnica* . Madrid: Biblioteca Nueva.
- Sobrino, M. Z. (2006). *Manual del Entrenador de Gimnasia de Trampolín* . Mexico.
- Vernetta, M., Gutierrez, A., & Lopez Bedoya, J. y. (2002). *Taxonomia de la Acciones Motrices en la Gimnasia Aeróbica Deportiva* . Extremadura:

Universidad de Extremadura .

Delgado, C. (2012). *mil ejercicios de gimnasia ritmica deportiva*. barcelona: paidotribo.

Delmas, M. G. (2007). *Resistencia y entrenamiento una metodologia practica*. Badalona: Paidotribo.

Garcia, M. (2012). *Educacion Fisica en el aula*. Barcelona : Paidotribo.

Lopez, E. J. (2002). *Puebas de Aptitud Fisica* . Barcelona : Paidotribo.

Martinez, E. (2012). *Pruebas de aptitud fisica*. barcelona: paidotribo.

Perlebas, P. (2012). *Juegis, deportes y sociedad*. barcelona: paidotribo.

Ponce, P. (martes de julio de 2011). Busqueda y seleccion de talentos. *el testeo*. Quito, Pichincha, ecuador: espe.

Sanchez, f. (2012). *Gimnasia artistica manual de iniciacion* . madrid: wanceulen.

Verkhoshansky, y. (2012). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

Electrónicas

<http://www.fdeportes>. *la gimnasia infantil*(Viernes 2 de Julio de 2013).

<http://www.Habilidades%20y%20destrezas%20motoras.pdf>.

<http://www.efdeportes.com/efd135/conocer-y-practicar-la-gimnasiadeportiva.htm>

ANEXOS

EVALUACIÓN DE ELEMENTOS GIMNÁSTICOS BÁSICOS

Objetivo: Medir el grado de dificultad y la calidad en la ejecución de habilidades gimnásticas

INSTRUMENTOS NECESARIOS

- Colchonetas
- Monitor
- Herramienta de recolección de datos

CONDICIONES DE LA PRUEBA:

- Se realizara un calentamiento previo
- Se evaluara los siguientes elementos:
 1. Rol adelante
 2. Rol atrás
 3. Media luna
 4. Vertical de cabeza
 5. Vertical de manos
 6. Vallesta
 7. Salto ruso
 8. Salto agrupado

Criterios para evaluar los normativos técnicos:

- 5 puntos Ejecución libre de errores técnicos y logrados en su totalidad.
- 4 puntos Ejecución que presenta errores técnicos no fundamentales (leves)
- 3 puntos Errores técnicos que no imposibilitan la ejecución del elemento enlace (mediano)
- 2 puntos Graves errores técnicos que dificultan en gran medida la ejecución del elemento enlace (grave)
- 0 punto No ejecución

5 puntos Ejecución libre de errores técnicos y logrados en su totalidad.

1. Ejercicio q cumple con la descripción del ejercicio y modelo ideal

4 puntos Ejecución que presenta errores técnicos no fundamentales (leves)

- 16-30 grados desviación al pasar por la vertical
- ajustar o corregir el apoyo
- pre salto en vez de impulso
- tocar atípicamente el suelo
- Piernas ligeramente dobladas
- desequilibrio pequeño, paso o salto ,al final del ejercicio
- inestabilidad en el apoyo invertido
- altura insuficiente
- mantención del apoyo invertido menor a 2 segundos
- recepción incontrolada y momentánea

3 puntos Errores técnicos que no imposibilitan la ejecución del elemento

- 30 a 45 grados desviación al pasar por la vertical
- apertura atípica de piernas
- piernas significativamente dobladas
- paso largo o tocar con 1 o 2 manos
- gran perturbación
- marcada insuficiencia de altura
- recepción marcadamente incontrolada

2 puntos .Graves errores técnicos que dificultan en gran medida la ejecución del elemento o enlace.

- 30 a 45 grados desviación al pasar por la vertical
- Piernas marcadamente dobladas
Recepciones a pies y manos
Recepciones marcadamente momentáneas
Altura Insuficiente
Recepciones sobre 1 pie
Caídas

0 punto No ejecución

Elementos incompletos y caídas

Salto Ruso (ejemplo)

XVI	Penalidad	Faltas de ejecución	
Esparranca Lateral		Falta de punteo	
		Ligera flexión de piernas	
		Marcada flexión de piernas	
		Piernas rotadas hacia adentro	
		Cadera en línea	
		Movimientos adicionales con el tronco para mantener el equilibrio	
		Apoyo de una mano para mantener el equilibrio	
		Postura incorrecta	

ANEXO 2

Tarjeta de competencia TRM Individual

Nombres				Nivel 2		Dificultad
Apellicdos				Basico	<input checked="" type="checkbox"/>	de 0,7 a 2,2
Club le tramp		SEXO	M	Intermedio	<input type="checkbox"/>	de 2,2 a 3,9
TRAMPOLIN INDIVIDUAL		F		Avanzado	<input type="checkbox"/>	de 3,9 a 6,5
Grupo de edad	<input type="text"/>			Elit	<input type="checkbox"/>	Libre

OBLIGATORIO

ORD	*	NOMBRE	NOMENCLATURA	R	P	BONIFICACION		DD
						R	P	
1	pike							1
2	sentado							1
3	cuatrop							1
4	acostado							1
5	parado							1
6	agrupado							1
7	mediog							1
8	piernas ab							1
9	sentado							1
10	retorno a p							1
Nombre Juez silla						TOTAL DD		10
						PUNTAJE		

