

Núm. Orden: 0062

TÍTULO: “Secuenciación de aprendizaje de la kippe en gimnasia artística”.

Autores: Manuel López Moya, Alejandro Gutiérrez Vélez y Elisa Estapé Tous

Dibujos: Juan Pan González

Procedencia: León (Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de León).

Correo: ineet@unileon.es - inemlm@unileon.es - yosoy@lex.com

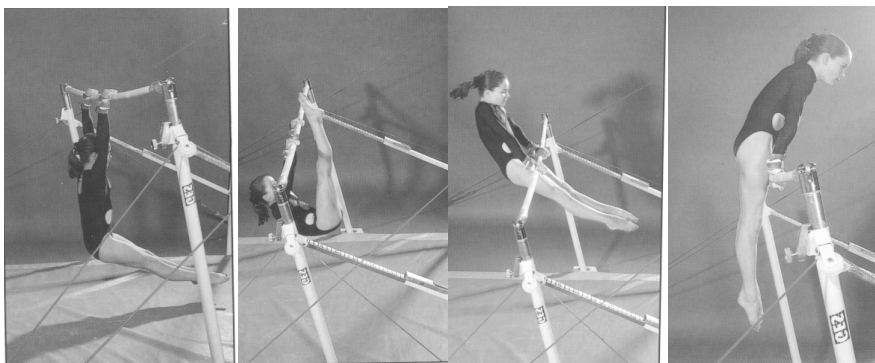
1. INTRODUCCIÓN.

La enorme variedad de aprendizajes diferentes que conforman la Gimnasia Artística, deporte considerado de extrema complejidad (VERNETTA, M. y otros. 1996: 94) requiere estudios detallados sobre el aprendizaje de los elementos que podemos considerar básicos. Al mismo tiempo, es necesario elaborar secuencias de aprendizaje que permitan avanzar en los planteamientos didácticos, es decir, las sesiones y sus fichas, la elección de tareas, las ayudas, las consignas, los refuerzos, el estilo de enseñanza más adecuado...

El planteamiento de la sesión de aprendizaje de determinados elementos acrobáticos en la iniciación a la Gimnasia Artística es fundamental para conseguir realizarlos con éxito. De este modo, la organización de la sesión, la elección de las tareas en diferentes estaciones y las consignas del docente juegan un papel primordial en el proceso de aprendizaje.

La sesión que presentamos es la que hemos elaborado y puesto en práctica en el estudio llevado a cabo con los alumnos de tercer curso de la FCAFD de León que ha consistido en analizar el proceso de aprendizaje de la kippe – elemento también denominado báscula que se realiza en los aparatos de suspensión- y que ha tenido una duración de 6 sesiones durante el curso 2001-2002. Durante el curso 2000-2001, estos mismos alumnos recibieron en la asignatura de Fundamentos de Gimnasia de 2º curso sesiones prácticas dedicadas a la acrobacia, al salto de potro y al trampolín por lo que no han pasado anteriormente por el aprendizaje de este elemento y, por tanto, no lo realizan al iniciar esta investigación.

Así, estudiosos en la materia y técnicos con amplia experiencia práctica suelen afirmar que,



Fotos 1, 2, 3 y 4: kippe al apoyo facial. Fuente: MARTÍN, P. (1993: 102-103)

por lo general, son las cualidades físicas de cada sujeto las que determinan el mayor o menor grado de facilidad a la hora de lograr la ejecución de este movimiento.

Sin embargo, señalamos que en este aprendizaje existe un alto componente cognitivo y de coordinación específica. Quiere esto decir que las consignas o refuerzos transmitidos a través del lenguaje tienen una importancia capital así como la elección de las tareas y los diferentes recursos didácticos como el instrumento o dispositivo de aprendizaje que hemos utilizado en esta ocasión y que, en sus inicios, se debe a C. Piard y así aparece reflejado en sus diferentes obras (1990, 1994). En nuestro caso, el instrumento se ha confeccionado de forma artesanal uniendo las cuerdas a un barrote donde se apoyarán los pies para realizar el 2º tiempo de la kippe como primer ejercicio. Después, como segundo ejercicio, se introducen los pies entre la banda y el barrote, se hace resbalar el barrote por los gemelos a la vez que se tira de brazos para elevarse al apoyo facial.

El planteamiento de la sesión de aprendizaje de determinados elementos acrobáticos en la iniciación a la Gimnasia Artística es fundamental para conseguir realizarlos con éxito (CARRASCO, R. 1976). La elección de las tareas en diferentes estaciones y las consignas del docente juegan un papel primordial en el proceso de aprendizaje.

El objetivo de este estudio es determinar las diferentes secuencias en el aprendizaje de la kippe, movimiento también denominado báscula y considerado básico e imprescindible en los aparatos de suspensión como las paralelas asimétricas y la barra fija.

Después de una exhaustiva revisión bibliográfica (BOURGEOIS, M. 1980) (PIARD, C. 1982, 1990, 1994) (STILL, C. 1993) (HAUW, D.; PIARD, C. 1994) (PAYEN, Ph. 1996, 1998), podemos apuntar que la dificultad que entraña este movimiento es alta, por lo que se observan numerosos problemas en su aprendizaje, tal como lo corroboran investigaciones llevadas a cabo en el análisis de este aprendizaje y la experiencia de los técnicos en este deporte.

A partir de la propuesta de C. Piard (1982, 1990, 1994), hemos utilizado un material que denominamos 'dispositivo de aprendizaje' o 'instrumento didáctico' que facilita la ejecución de la kippe. Uno de los resultados de este trabajo que presentamos, es la elección de tareas (FAMOSE, J. P. 1990) (FLORENCE, J. 1992) y su distribución en cinco estaciones diferenciadas en una sesión tipo con el objetivo de lograr este aprendizaje.

2. MÉTODO Y MATERIAL.

Todas las sesiones de aprendizaje (6 en total) han sido grabadas con dos cámaras de video, con el fin de proceder a su análisis y poder determinar aspectos como el tiempo de práctica individual, el nº de repeticiones en cada estación, el éxito o fracaso en cada intento, la mejora en la ejecución durante el proceso... y todos estos datos referidos a cada sesión de aprendizaje. También se ha utilizado un micrófono inalámbrico de manera a recoger las consignas emitidas por el docente y poderlas analizar. Hemos confeccionado una planilla para registrar todos los datos.

3. RESULTADOS.

El estudio consiste en una primera sesión dedicada a los movimientos previos (PIARD, C. 1990) y las cuatro sesiones siguientes dedicadas al aprendizaje de la kippe a través de una serie de tareas. Cada sesión tiene una duración de una hora con el calentamiento y la parte final de vuelta a la calma incluidos. Después, hemos dejado tres semanas de descanso sin entrenar este movimiento ni movimientos similares para a continuación dedicar una sesión

más como recordatorio de la ejecución de las tareas y la última al control de la ejecución del elemento global, denominado Test de Retención (HAUW, D.; PIARD, C. 1994) (PAYEN, Ph. 1996).

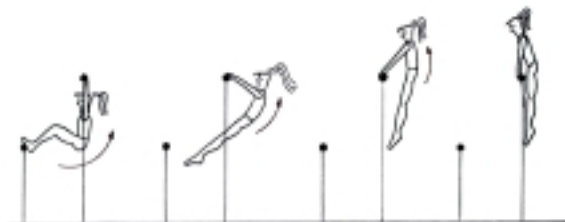
En primer lugar, nos hemos decantado en la 1ª sesión por tres tareas que consideramos elementos previos a este aprendizaje, es decir, tareas que se deben dominar a ser posible para lograr el aprendizaje de la kippe. Antes de la segunda sesión, los alumnos han visto la ejecución del elemento en vivo y también en una grabación de video de gimnastas de competición¹. Después las sesiones 2, 3, 4 y 5 se dedicarán de lleno a la ejecución de las tareas específicas que proponemos para conseguir este movimiento. El problema mayor en el aprendizaje de movimientos complejos es determinar y elegir los ejercicios de progresión más adecuados:

- ¿por qué un ejercicio y no otro?
- ¿qué objetivo tiene cada uno de ellos?
- ¿qué nivel de dificultad tiene cada tarea?
- ¿en qué orden se deben realizar?
- ¿qué consignas precisas deben acompañar a las tareas?
- ¿cómo se evalúa la dificultad de cada tarea?
- ¿cómo se valora el aprendizaje de cada tarea?

3.1. PRIMERA SESIÓN.

Después de un calentamiento de una duración de 20' aproximadamente, enfocamos la sesión a la ejecución de los movimientos previos, que son las tareas que consideramos básicas para abordar el aprendizaje de la kippe². El final de la sesión lo dedicaremos al control (Test) de la realización individual de cada una de las tareas. Estos movimientos son:

1. Con bandas cerradas, en suspensión en presa dorsal frente a la banda inferior, apoyo de pies en banda inferior y mediante una ligera flexión de piernas llegar al apoyo facial en banda superior con los brazos totalmente extendidos³.



Dibujo 1. Movimiento previo nº 1

¹ Antes de empezar las primeras sesiones, se ha mostrado varias veces a los alumnos un video de la ejecución de la kippe a velocidad normal y a cámara lenta realizada por gimnastas de alto nivel para facilitar la comprensión del movimiento.

² C.Piard los denomina 'pré-requis' o movimientos previos y realiza su descripción en cada aparato de GAM y GAF. Para la barra fija y las paralelas asimétricas se puede consultar en *Gymnastique et enseignement programmé* (1990: 87-102).

³ En Francia este movimiento se denomina 'piston'; se ejecutaba cuando las gimnastas trabajaban con bandas cerradas. En la actualidad, este ejercicio ha pasado a ser un ejercicio de preparación física específica para el 2º tiempo de la kippe y se ha sustituido el apoyo de pies en banda baja con las bandas cerradas por el apoyo de pies en un plinto situado transversalmente.

1. Frente a la espaldera colocar los pies en el 2º peldaño, brazos extendidos, tronco bloqueado, mantenerse 2' con apoyo tan sólo de los empeines. Primero con ayuda de un compañero por la espalda y después sin ayuda.



Dibujo 2. Movimiento previo nº 2

2. En suspensión en banda inferior subir las puntas de los pies a la banda (o incluso hasta la altura de rodillas) y mantener 2'' esta posición.



Foto 5: Movimiento previo nº 3



Dibujo nº 3: Movimiento previo nº 3.

Cada alumno puede repetir el nº de veces que quiera las diferentes tareas, una vez se ha explicado y demostrado cada una de ellas. Anotaremos en una planilla el nº de intentos que ejecuta cada alumno y el Test control pasado al final de la sesión. La valoración de estos movimientos será si se realizan o no⁴.

3.2. SESIONES DE LA SEGUNDA A LA QUINTA.

Las sesiones 2,3,4 y 5 corresponden al aprendizaje de la kippe después de un calentamiento preparado e impartido por diferentes alumnos en cada sesión. Nos hemos decantado por 5 estaciones con unas tareas específicas para la kippe, algunas de ellas con el movimiento global y otras con movimientos parciales o analíticos dirigidos a la consecución de este aprendizaje. Como se observará, hemos propuesto tareas diferentes de las utilizadas en la sesión dedicada a los movimientos previos, pues se acercan más a ejercicios de preparación física específica. El sesión tipo nos hemos decantado por tareas de carácter analítico (3) y de carácter global (2).

⁴ Otro análisis que se puede llevar a cabo más adelante, consistirá en calcular el tiempo de práctica en las diferentes estaciones de la sesión de los alumnos del grupo y en las restantes, o bien de algunos elegidos al azar con el fin de valorar el éxito o fracaso en la ejecución de la kippe y relacionarlo con el tiempo de práctica realizado.


La búsqueda bibliográfica y nuestra experiencia práctica han sido fundamentales a la hora de definir estas tareas, algunas se han realizado con la ayuda del dispositivo didáctico y otras sin él.

A continuación presentamos las 5 fichas utilizadas en cada estación y que han sido consultadas por los alumnos. Aportan la descripción de la tarea con gráficos y las consignas emitidas por el docente y también por los propios compañeros.


3.2. 1. TAREA 1

<p>TAREA N° 1:</p> <p><i>SESIÓN 2</i></p> <p><i>APRENDIZAJE DE LA KIPPE</i></p>	
<p>TAREA 1</p> <p>Realizar 2 ó 3 balanceos y vuelos para llevar puntas de pies a la banda para iniciar la retropulsión</p>	
<p>CONSIGNAS :</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. "en suspensión en banda inferior, camina rápido por el suelo (2 ó 3 pasitos), para realizar el vuelo con brazos y cuerpo extendido". 2. "lanza los pies adelante y lejos en el balanceo con piernas y brazos en extensión" 3. "lleva las puntas de los pies a la banda con la cabeza en flexión" 4. "tira con los brazos hacia atrás, barbilla al pecho y tronco bloqueado"


3.2. 2. TAREA 2


TAREA Nº2:	
SESIÓN 2	
APRENDIZAJE DE LA KIPPE	
TAREA 2 Realizar toda la kippe desde la suspensión en la banda superior e inferior de asimétricas y en la barra fija de aprendizaje. Con ayuda y después sin ayuda (ejecución global del movimiento)	
CONSIGNAS	<ol style="list-style-type: none"> 1. “balancéate adelante y lejos para dirigir las puntas de los pies a la banda” 2. “no separen los pies de la banda a la vez que mantienes la barbilla al pecho y el tronco bloqueado” 3. “tira con brazos extendidos y lleva la banda hacia atrás hasta llegar al apoyo facial”

3.2.3. TAREA 3.

TAREA 3	
SESIÓN 2	
APRENDIZAJE DE LA KIPPE	
TAREA 3 Tumbados boca arriba en posición de vela bajar la pica desde la punta de los pies hasta las caderas con y sin ayudas (sujetando 2 ayudas la pica)	
CONSIGNAS	<ol style="list-style-type: none"> 1. “con los brazos extendidos y tronco bloqueado lleva la pica desde las piernas (tibias) hasta las caderas” 2. “no despegues la pica de las piernas” 3. “haz como si te subieses unas medias o unos calcetines”

3.2. 4. TAREA N°4

TAREA N°4:		SESIÓN 2		<i>APRENDIZAJE DE LA KIPPE</i>	
TAREA 4					
<p>En suspensión en la banda inferior meter ambas piernas hasta las corvas en el bastón del instrumento corto, balancearse y realizar el 2º tiempo de la kippe para llegar al apoyo facial (Instrumento corto en la banda baja)</p>					
CONSIGNAS		<ol style="list-style-type: none"> 1. “entra piernas (entre el bastón y la banda) hasta las corvas, deja que el bastón resbale por la parte posterior de las piernas y balancéate con brazos extendidos” 2. “con ayuda del balanceo y cuerpo bloqueado, retropulsión de brazos con flexión piernas tronco para llegar al apoyo facial 3. “mantén brazos extendidos, barbilla al pecho y tronco bloqueado”. 			

TAREA N°5:		SESIÓN 2		<i>APRENDIZAJE DE LA KIPPE</i>	
TAREA 5					
<p>En suspensión en la banda inferior poner los pies en el bastón del instrumento largo y realizar el 2º tiempo de la kippe ayudándonos primero con varios balanceos, en segundo lugar, con una ayuda y después sin ayuda para llegar al apoyo facial.</p> <p>Instrumento largo metiendo el pie.</p>					
CONSIGNAS		<ol style="list-style-type: none"> 1. “apoya los pies en el bastón y balancéate con piernas y brazos extendidos”. “realiza la retropulsión para subir al apoyo facial” 			

4. CONCLUSIONES:

En primer lugar y de acuerdo con D.Hauw y C. Piard (1994: 19) y con M. Vernetta y otros (1996: 109), consideramos las tareas planteadas en la sesión nº1 como movimientos previos adecuados para abordar el aprendizaje de la kippe y conseguir su ejecución con éxito.

A continuación, afirmamos que la elección de las tareas en una o varias sesiones de aprendizaje de una tarea de alta complejidad como la kippe es uno de los elementos clave del aprendizaje. Así es fundamental determinar cuáles son las tareas más adecuadas e idóneas para lograr los aprendizajes, en qué orden plantearlas y con qué recursos.

Como se ha podido comprobar, la utilización de diferentes instrumentos didácticos, la elaboración de fichas en cada estación para el alumno y de consignas apropiadas



Foto nº 6: tarea nº 3

corresponde al docente cuyo objetivo es encaminar al alumno a lograr el éxito en el aprendizaje del elemento planteado. Además, las fichas permiten al alumno visualizar la tarea mediante los dibujos, también leer y comprender las consignas emitidas en un primer momento por el docente; actúan como recordatorio de lo que transmite el profesor al principio, durante la sesión y concretamente en cada estación.

La gestión de la clase, su organización y control mediante distintos recursos debe ser el resultado de una reflexión por parte del docente sobre los objetivos del proceso de aprendizaje con los alumnos.

5. BIBLIOGRAFÍA:

- BOURGEOIS, M. (1981): *Gymnastique sportive: perspectives pédagogiques école-club*. Paris, Éditions Vigot.
CARRASCO, R. (1972): *Essai de systématique d'enseignement de la gymnastique aux agrès*. Paris, Editions Vigot.
CARRASCO, R. (1976): *Pédagogie des agrès*. Paris, Éditions Vigot.
CARRASCO, R. (1980): *Préparation physique*. Paris, Éditions Vigot.
ESTAPÉ, E. (2002): *La acrobacia en Gimnasia Artística. Su técnica y su didáctica*. Barcelona, Editorial INDE.
ESTAPÉ, E.; LÓPEZ MOYA, M. (1998): "Las actividades gimnásticas: recursos en cuanto a la organización de la sesión". En *Apunts Educación Física y Deportes*, nº54, pp. 30-36.

- FAMOSE, J. P. (1992): Aprendizaje motor y dificultad de la tarea. Barcelona, Editorial Paidotribo S.A.
- FLORENCE, J (1992): Tareas significativas en Educación Física escolar. Barcelona, INDE.
- HAUW, D. ; PIARD, C. (1994) : « L'instrument didactique ». En revue E.P.S., n°248, pp. 19-22.
- LEGUET, J. (1985) : Actions motrices en gymnastique sportive. Paris, Éditions Vigot.
- MARTIN, P. (1993): La Gymnastique Féminine. La technique, la pratique, la compétition. Toulouse, Editions MILAN.**
- PAYEN, Ph. (1996) : « Gymnastique en milieu scolaire. Conception et utilisation des outils pour l'apprentissage ». En Activités gymniques et acrobatiques. Recherches et applications, Dossier EPS, n°25, pp. 33-44, Editions Revue EPS.
- PAYEN, Ph. (1998) : « L'apport du langage à l'apprentissage d'une action gymnique en EPS ». En Actualité de la recherche en activités gymniques et acrobatiques, Dossier EPS, n°39, pp. 65-69, Editions Revue EPS.
- PIARD, C. (1978) : La gymnastique sportive féminine. Paris, Editions Vigot.
- PIARD, C. (1982): Fondements de la gymnastique, technologie et pédagogie. Paris, Editions Vigot.
- PIARD, C. (1990): Gymnastique et enseignement programmé. Paris, Editions Vigot.
- PIARD, C. (1994): Éducation gymnique féminine. Paris, Editions Vigot.
- SAÉZ PASTOR, F. (1996): "Básculas y ballestas". En Gimnasia Aeróbica, pp. 25-27.
- STILL, C. (1993): Manual de gimnasia artística femenina. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- VERNETTA, M.; DELGADO, M.A. & LÓPEZ, J. (1996): "Aprendizaje en Gimnasia Artística. Un estudio experimental con niños que analiza ciertas variables del proceso": En Revista Motricidad, n° 2, pp. 93-112.