

L'acrobàcia bàsica com a eina docent

“La nostra motricitat és l'eina per excel·lència de relació del nostre cos amb l'entorn”, això em va dir el professor Javier Olivera a primer curs, i m'ha voltat sempre pel cap, tant que vaig reflexionar sobre com això era aplicable al meu àmbit de treball.

Reflexionar sobre aquesta afirmació em va permetre entendre les formes acrobàtiques com a eina de relació fina, íntima, amb el que envolta el nen. De fet, no resulta difícil, si es deixa un nen o un preadolescent i se l'observa davant d'un pendent amb gespa, veure com es deixa rodolar, o a la platja sovint podem veure com alguns infants fan tombarelles, rodolen per la sorra o hi ha nenes que intenten fer ponts d'esquena o verticals; també, aprofitant la densitat de l'aigua, veurem com es col·loquen cap per avall. És a dir que podem constatar, fent una ullada, que a certes edats mitjançant la motricitat neix de manera espontània en la majoria d'individus la recerca d'aquestes sensacions.

A l'escola, tot fugint de les formes d'acrobàcia competitives, descobrirem un món en el qual l'alumnat interacciona amb el mitjà, amb el material, amb ell mateix i amb els companys i companyes, tot obtenint a la fi el benefici principal d'acabar coneixent-se millor a ells mateixos.

Iniciar-se i fins i tot endinsar-se en edats més avançades en els girs, volteigs, inversions, construccions i equilibris, permet a l'alumne experimentar amb el coneixement del seu propi univers corporal, la seva propiocepció, rebre estímuls concrets i precisos sobre la seva consciència corporal i millorar la seva relació amb l'entorn en la mesura que el fa més precís, més efectiu i fins i tot més conscient dels seus moviments.

Si revisem el currículum d'Educació Física per a l'ESO, el treball acrobàtic encaixa en qualsevol de les quatre dimensions en què s'estructuren les



Els alumnes fan diversos exercicis acrobàtics, sota el mestratge d'Oskar Escalante



Amb l'acrobàcia, el benefici principal per als alumnes és conèixer-se millor a ells mateixos

competències de la matèria: 1) activitat física saludable, 2) esport, 3) activitat física i temps lliure, i 4) expressió i comunicació corporal. En funció de l'orientació que li vulgui donar el docent.

TRES ÍTEMS BÀSICS DE TREBALL

Podrem dividir el treball docent en tres ítems bàsics de treball.

- L'equilibri: El treball de l'equilibri sobre una o dues cames o sobre les dues mans, en construccions amb companys, explorar noves formes de mantenir-se en equilibri sol o en grup, fomenta no només les capacitats cognitives, sinó que també ajuda en la relació entre alumnes i la capacitat de treball en equip, de col·laboració.

- Els girs: Els girs en qualsevol dels dos eixos principals ens donen consciència de la nostra lateralitat, d'una banda, i, de l'altra, ens permeten experimentar sensacions de pèrdua i recuperació de la nostra verticalitat, tot dotant d'efectivitat la nostra motricitat i explorar algunes de les seves possibilitats. En els infants aquesta sensació es viu com realment divertida.

- Les construccions: En les construccions amb o sense moviment, podem treballar amb qualsevol dels dos ítems anteriors. El treball de consciència corporal, i de coneixement de la interacció

GIMNÀSTICA I ACROBÀCIA, EN COS I ÀNIMA

Graduat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport per l'INEFC Barcelona. És també tècnic esportiu superior per la Federació Catalana de Gimnàstica, i ha treballat al CAR Sant Cugat (2001-2013). La temporada 2004-05 va desenvolupar les unitats didàctiques per a escoles de gimnàstica artística masculina de la Federació Catalana de Gimnàstica. I les 2006-07 i 2007-08 va organitzar seminaris de formació per a tècnics del Pla de Tecnificació de la Federació Catalana de Gimnàstica. Així mateix, al CAR ha fet treball de tècnic d'acrobàcia i preparador físic amb la Real Federación Española de Natación per a la selecció espanyola de natació sincronitzada en el període 2013-2015. Aquest 2016, viu el món de circ com a professor substituït d'acrobàcia a l'Escola de Circ Rogelio Rivel de Barcelona (mòdul de grau mitjà) i és director tècnic i cap de sala del Club Gimnàs La Mina Gervasio Deferr. També ha escrit articles per a llibres i revistes sobre acrobàcia per a circ, iniciació a l'acrobàcia, i biomecànica de l'acrobàcia.



amb els companys, s'esdevé quasi de manera espontània fent aquest treball en parelles o grups, que poden anar des de tres persones fins a grups realment grans.

Amb aquests tres ítems bàsics i senzills, el ventall d'activitats i tasques que podem proposar es realment ampli.

NO TÉ PER QUÈ SER DIFÍCIL

Dintre del treball acrobàtic, les possibilitats són moltes. Si no pensem en les grans acrobàcies que veiem en les competicions gimnàstiques per televisió, i dirigim la mirada a les acrobàcies lúdiques que podem veure per exemple al circ, de seguida ens adonarem que, per exemple, els equilibris, les tombarelles o les construccions són recursos divertits, que ens permeten explorar altres recursos a classe i que no representen un gran problema tècnic.

NO TÉ PER QUÈ SER PERILLÓS

Sovint creiem que les activitats acrobàtiques poden esdevenir una font de perill per als alumnes. La veritat és que coneixent un parell de normes bàsiques que podem incloure en les primeres sessions i treballar amb l'alumnat perquè en prengui consciència, és suficient com per no tenir cap ensurt en les acrobàcies bàsiques.

Un parell d'elements de treball postural concret i



“La nostra motricitat és l'eina per excel·lència de relació del nostre cos amb l'entorn”

el coneixement del material i les ajudes ens permetran organitzar sessions segures en què el descobriment de noves sensacions pot motivar d'una manera sorprenent l'alumnat.

ÉS OBLIGATORI QUE SIGUI DIVERTIT

Experimentar amb noves formes de desplaçament, d'equilibri, de referències respecte de l'entorn, en edats sobretot de Secundària, en la majoria dels casos fa que l'alumne es mostri interessat, encuriós i en alguns casos fins i tot il·lusionat amb la matèria. Alhora, la tasca docent per organitzar sessions d'aquest tipus esdevé també fascinant.

Amb aquesta petita introducció us vull animar a buscar informació, a formar-vos i endinsar-vos en el món de les acrobàcies lúdiques més bàsiques per a les vostres programacions del curs vinent, ja que comporta grans beneficis per a l'alumnat a nivell motriu, però també a nivell més introspectiu i, de retruc, als que hi estiguin interessats els obriran les portes a activitats no tan convencionals com les que s'ofereixen normalment a escoles i clubs. ▶



Óskar Escalante Antón, col·legiat 56698



Orgullós de ser professor d'EF? Explica-ho!

rEFerents

Lluís Almirall i Meritxell Monguillot

Un somni! L'Educació Física sempre va ser la meva classe preferida, així que poder viure-hi tota la meva vida professional és això, un somni.

EF.- Com definiria l'assignatura d'Educació Física?

És la matèria educativa que més educa per a una part preciosa de la vida: el temps lliure. És una classe on pots escoltar: "Profe, ja em surt!" o "Profe, és la primera vegada que corro 30 minuts!" o "Profe, vaig demanar el pulsímetre per Reis i me l'han portat!"... També estic d'acord amb Isaac Pérez, és l'assignatura de la felicitat, genera endorfines com cap altra.

EF.- Llavors per què a la societat no sempre hi ha una bona imatge de l'Educació Física?

Jo diria que per tres raons. En primer lloc, per la hipocresia social que idolatra l'esport de competició i al mateix temps menysprea l'assignatura curricular. En segon lloc, per la manca d'actualització del sistema educatiu.

EF.- Quina seria la tercera?

Que cal tenir en compte que la imatge la generen les persones, nosaltres, el professorat en aquest cas. Un professor o professora que reforci la idea que només llancem la pilota o bé que deixem jugar, fa més mal que el benefici que aconseguirien deu docents fent les classes amb entusiasme, aplicant un programa.

EF.- És important, doncs, difondre una nova imatge de l'Educació Física?

Evidentment! L'opinió pública no identifica o confon la nostra finalitat i el que treballem a les aules, d'aquí sorgeix la necessitat d'ensenyar allò que fem. El Dia de l'Educació Física al Carrer (DEFC) va néixer d'aquesta voluntat.

ÓSCAR GARCÍA BUSTO (col. Astúries, 6510)

Amb més de vint anys d'experiència com a llicenciat (INEF Lleó, 1990-95), també és entrenador nacional de piragüisme en aigües tranquil·les, i professor d'Educació Física amb un bagatge igualment de dues dècades (1996-2014), havent passat per tots els nivells educatius: ESO, batxillerat i cicles formatius. La seva reflexió sobre la matèria té una fita important en la seva participació en el currículum de la LOE al Principat d'Astúries. Des d'Oviedo, la seva ciutat d'acollida, ha estat un gran impulsor del Dia de l'Educació Física al Carrer (DEFC). Aquí no s'acaba la seva activitat, que també inclou publicació d'articles en diverses revistes i presència als mitjans.



La reivindicació: necessitem més temps, una hora d'EF cada dia

EF.- Quin és el missatge que hauríem d'escampar?

Més hores d'activitat física a les escoles, una cada dia. I que l'activitat física a les escoles s'anomena Educació Física. La idea és dir: "Mireu el que fem, necessitem més temps!". És a dir, des de la qualitat, reclamar la quantitat.

EF.- Un bons discurs. Com el podem dotar de solidesa?

Destacant que el major benefici seria per a una societat amb una taxa d'obesitat insostenible. Fixi-s'hi, mentre que la meitat d'estudiants de secundària només fan activitat física a les classes d'Educació Física, el sedentarisme suposa el 8% de la despesa sanitària. Cal promoure en la societat un Estil de Vida Actiu (EVA) i per fer-ho, l'assignatura d'Educació Física hi esdevé clau. Així que aprofitem qualsevol oportunitat per poder-ho explicar. ▶

+ info: <http://projecte-referents.blogspot.com.es/>

Per conèixer l'EVA: www.youtube.com/watch?v=siP1tmdab0M
OGB, audiovisual

<https://www.youtube.com/watch?v=MUFdt2CMWTK>

<https://www.youtube.com/watch?v=v7curtKeWlw>

<https://www.youtube.com/watch?v=g59caxnYHYM>