

TEMA 3

El Acrosport como Habilidad Circense y sus Variantes



LAS ARTES CIRCENSES

- Las acrobacias siempre han formado parte de las artes circenses.
- Las acrobacias están directamente relacionadas con la Gimnasia.
- Dentro de las artes acrobáticas se diferencian dos grupos:



Acróbatas con Aparatos

- Trapecio.
- Aros.
- Barra.



Acróbatas de Tapiz o Alfombra

- Saltimbanquis.
- Equilibristas.
- Volteadores.

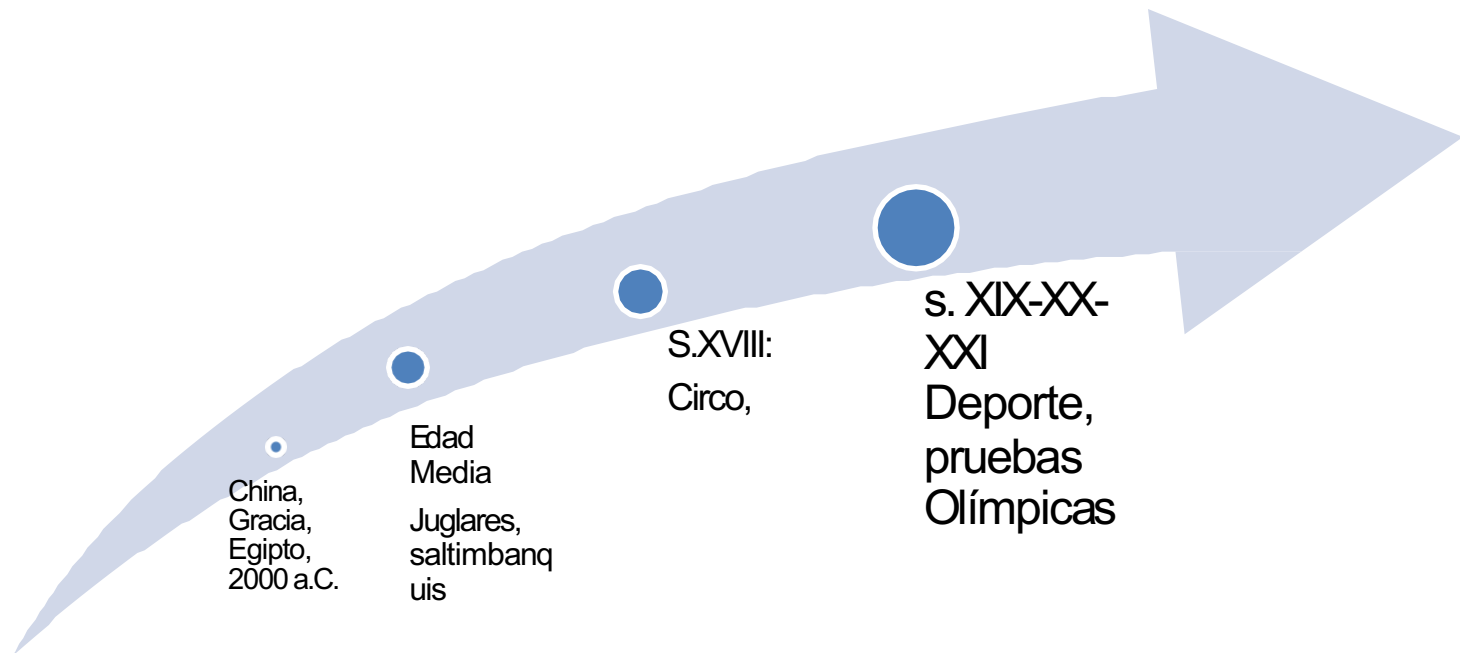
¿POR QUÉ INCLUIR EL ACROSPORT COMO AFD ALTERNATIVA?

- Apto para todos.
- Actividad novedosa.
- Se puede practicar en cualquier lugar (playa, colegios, parques...)
- Técnica sencilla.
- Todos participan, es cooperativo.
- Reglas sencillas.
- No discriminación por sexo, nivel de habilidad, raza...
- Poco material o sin material necesario.
- Se adapta a todos los niveles de habilidad.



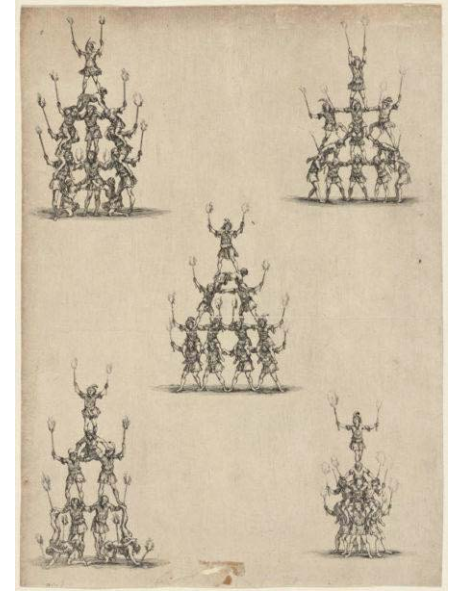
EL ACROSPORT ORIGEN E HISTORIA

- El término “acrobacia” proviene del griego “acrobatos”: “persona que anda sobre las puntas de los pies o persona que baila, da saltos o hace habilidades sobre el trapecio, en la barra, sobre cuerdas o alambres o al aire”.



EL ACROSPORT ORIGEN E HISTORIA

- Ya en la Antigua Grecia, **año 2000 a.C.**, las acrobacias tenían una gran popularidad (salto sobre toros en Creta).
- Se han encontrado representaciones de saltimbanquis en ánforas, vasijas y monumentos de la antigua dinastía China, Egipto y Grecia.
- En la Edad Media, plazas y palacios servían de escenario para saltimbanquis que mostraban sus acrobacias entre canciones, farsas y otras actividades.
- En el siglo XIX, una forma de arte que incluía gimnastas y actos circenses empezó a utilizar este término también.
- Al final del siglo XIX, las volteretas y otras actividades acrobáticas y gimnásticas se convirtieron en deportes de competición, hasta incorporarse más tarde a diversas pruebas olímpicas.



Impresión italiana de diferentes formaciones de pirámides humanas, con antorchas (1652).
Biblioteca pública de Nueva York.

¿QUÉ ES EL ACROSPORT O GIMNASIA ACROBÁTICA?

“Deporte acrobático y cooperativo realizado con compañero o en grupo, mediante la **combinación de figuras, pirámides humanas, saltos acrobáticos y elementos coreográficos**”.



¿QUÉ ES EL ACROSPORT O GIMNASIA ACROBÁTICA?

El Acroport está compuesto por 3 elementos principales:

ELEMENTOS DEL ACROSPORT

Construcción
de Figuras y
Pirámides

que requieren
fuerza,
flexibilidad,
propulsión y
equilibrio

Acrobacia
en el suelo

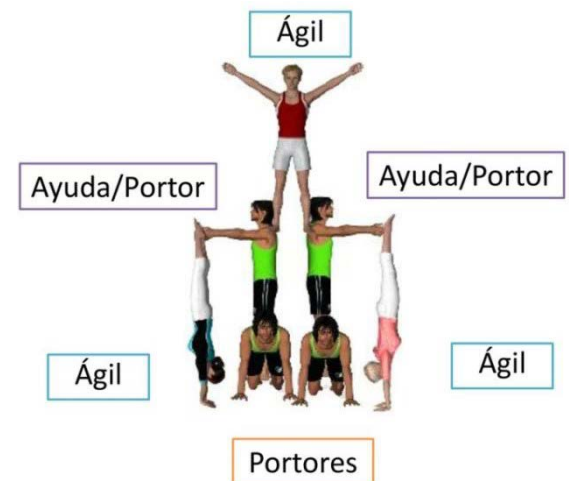
como
transiciones de
unas figuras a
otras

La música

que apoya al
componente
coreográfico

ROLES O FUNCIONES DE LOS COMPONENTES

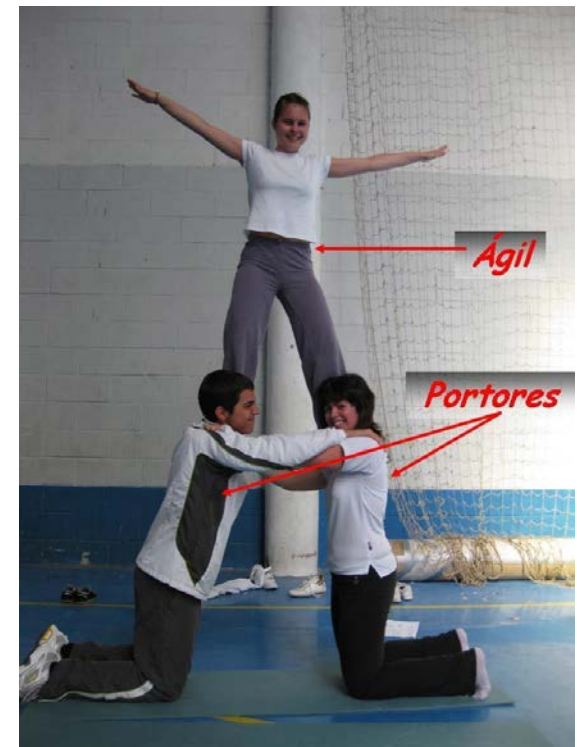
- **PORTOR:** Es el que se sitúa como base utilizando su cuerpo como apoyo. Da seguridad, estabilidad y confianza al ágil.
- **ÁGIL:** Son los que realizan las acrobacias o trepan hacia las posiciones más altas de las pirámides. Son más ligeros que el portor.
- **AYUDANTE:** Muy importante en la formación de las pirámides. Su función es ayudar en las fases que lo requieran y adoptar una posición estética en la estructura final.



ROLES O FUNCIONES DE LOS COMPONENTES

EL PORTOR

- Constituye una base estable, estática o dinámica en las figuras.
- Proyecta el cuerpo del ágil hasta las posiciones de equilibrio y ayuda a desmontar.
- La variedad o dificultad de las figuras depende del número de apoyos y de la superficie apoyada.
- Las características que debe cumplir son: fuerza, estabilidad y equilibrio.



ROLES O FUNCIONES DE LOS COMPONENTES

POSICIONES DEL PORTOR

De pie

- Separar los pies para mayor estabilidad.
- Flexionar las rodillas para más estabilidad.
- Espalda recta.



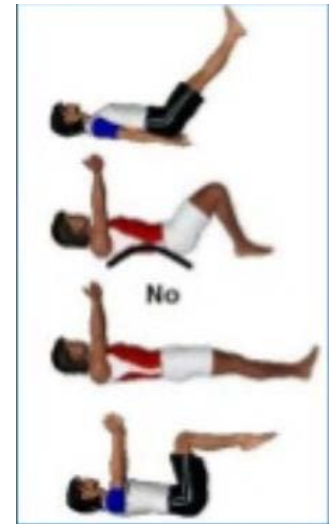
Cuadrupedia

- Rodillas debajo de las caderas
- Muñecas debajo de los hombros.
- Espalda recta.



Tendido Supino

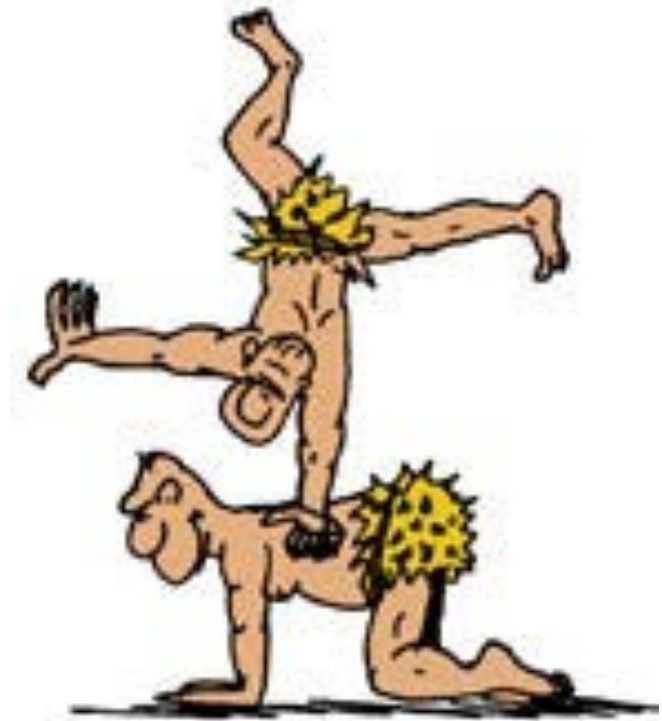
- En esta posición es fundamental que la zona lumbar apoye en el suelo.
- No arquear la espalda.



ROLES O FUNCIONES DE LOS COMPONENTES

EL ÁGIL

- Más pequeño y ligero.
- Flexible y con gran sentido del equilibrio.
- Culmina las figuras con volteos, posiciones de equilibrio o fuerza.
- Las características que debe cumplir son:
 - Que trepe bien.
 - Buen control técnico.
 - Buena sintonía con el portor (comunicación).



ROLES O FUNCIONES DE LOS COMPONENTES

EL AYUDANTE

- Su función es ayudar en las fases que lo requieran y adoptar una posición estética en la postura final.
- Las ayudas:
 - Evitan accidentes.
 - Disminuyen la ansiedad.
 - Aumenta la colaboración entre compañeros.



TIPOS DE FORMACIONES

PRINCIPALMENTE 2 TIPOS DE FORMACIONES:

FIGURAS CORPORALES

Las figuras corporales son formaciones estéticas sin estar unos encima de otros.

Ejemplo de figura



PIRÁMIDES HUMANAS

Estructuras de al menos dos pisos, siendo la base más ancha que la cúspide.

Ejemplo de pirámide



TIPOS DE FORMACIONES

Clasificación

PROPUESTAS DE FORMACIONES SEGÚN NÚMERO DE COMPONENTES

FORMACIONES BÁSICAS

Formaciones en parejas o tríos

FORMACIONES GRUPALES

Formaciones a partir de 4 componentes

FORMACIONES GRANDES GRUPOS

Más de 9 componentes

FIGURAS CORPORALES

PIRÁMIDES HUMANAS

TIPOS DE FORMACIONES

Clasificación

FORMACIONES BÁSICAS

(Parejas o tríos)

FIGURAS CORPORALES

Apoyos
Balanzas
Contrabalanceos
Combinaciones

PIRÁMIDES HUMANAS

Según posiciones de los portores

Tumbado supino.
4 apoyos
2 apoyos

Según nº de portores:

1 portor en la base
2 portores en la base

FORMACIONES BÁSICAS

Figuras Corporales: Apoyos

APOYOS

Toda posición en la que el peso del cuerpo es sostenido total o parcialmente por los brazos (apoyo facial, dorsal, invertido, etc).

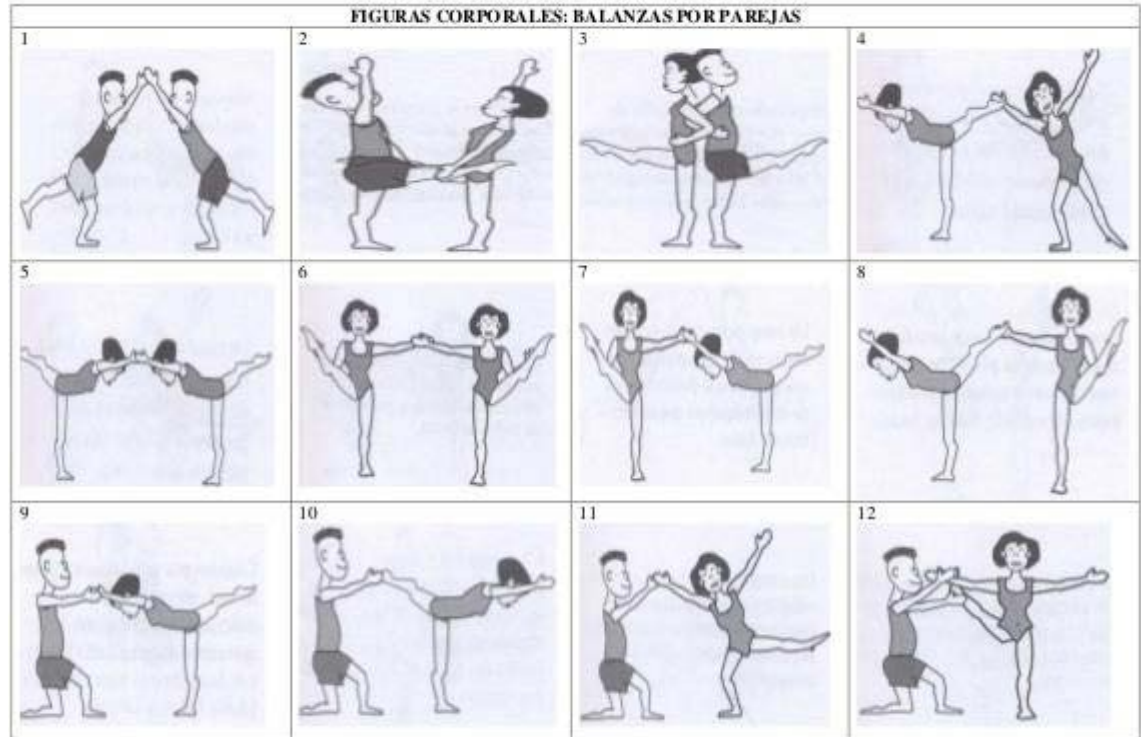


FORMACIONES BÁSICAS

Figuras Corporales: Balanzas

BALANZAS

Posiciones de equilibrio sobre una pierna, mientras que la otra adopta diferentes posiciones encontrándose elevada adelante, lateral o atrás.



FORMACIONES BÁSICAS

Figuras Corporales: Contrabalanceos y Combinaciones

CONTRABALANCEOS

Posiciones a partir de desplazamientos opuestos del cuerpo para mantener posiciones de equilibrio

COMBINACIONES

Posiciones diferentes adoptadas por los componentes del grupo en función de las combinaciones posibles de los grupos anteriores.



Vernetta et al., 2009

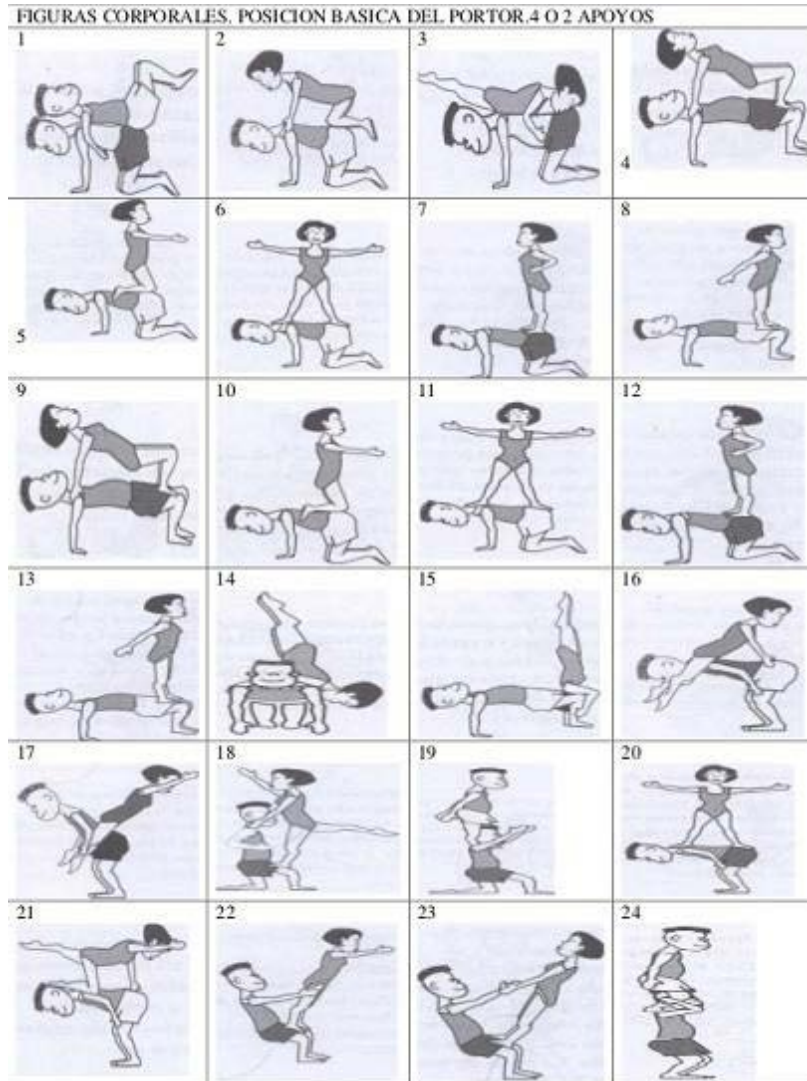
PIRÁMIDES HUMANAS BÁSICAS

Posición de Portor Tendido Supino



PIRÁMIDES HUMANAS BÁSICAS

Posición de Portor 2 ó 4 Apoyos

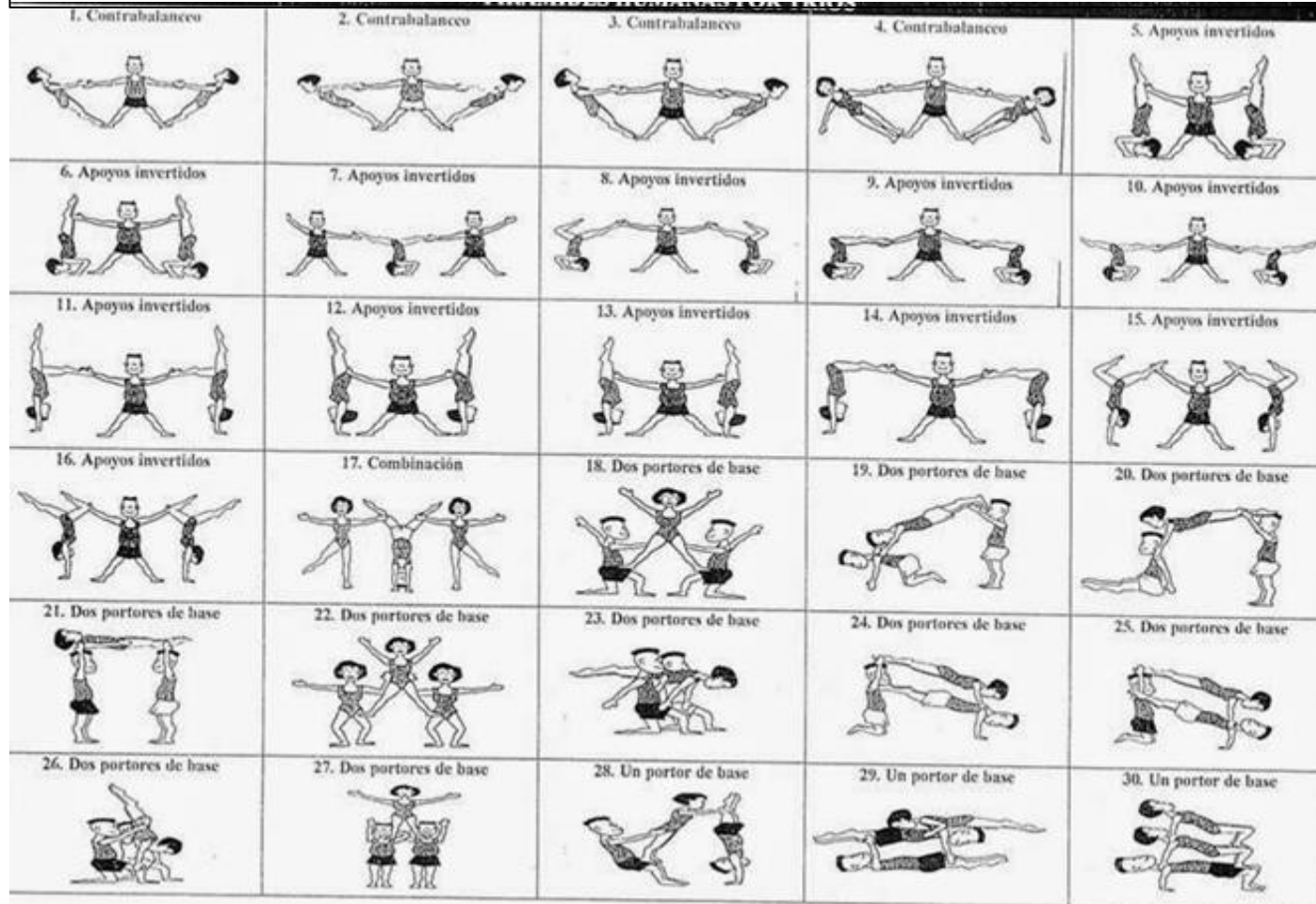


Vernetta et al., 2009

FORMACIONES BÁSICAS

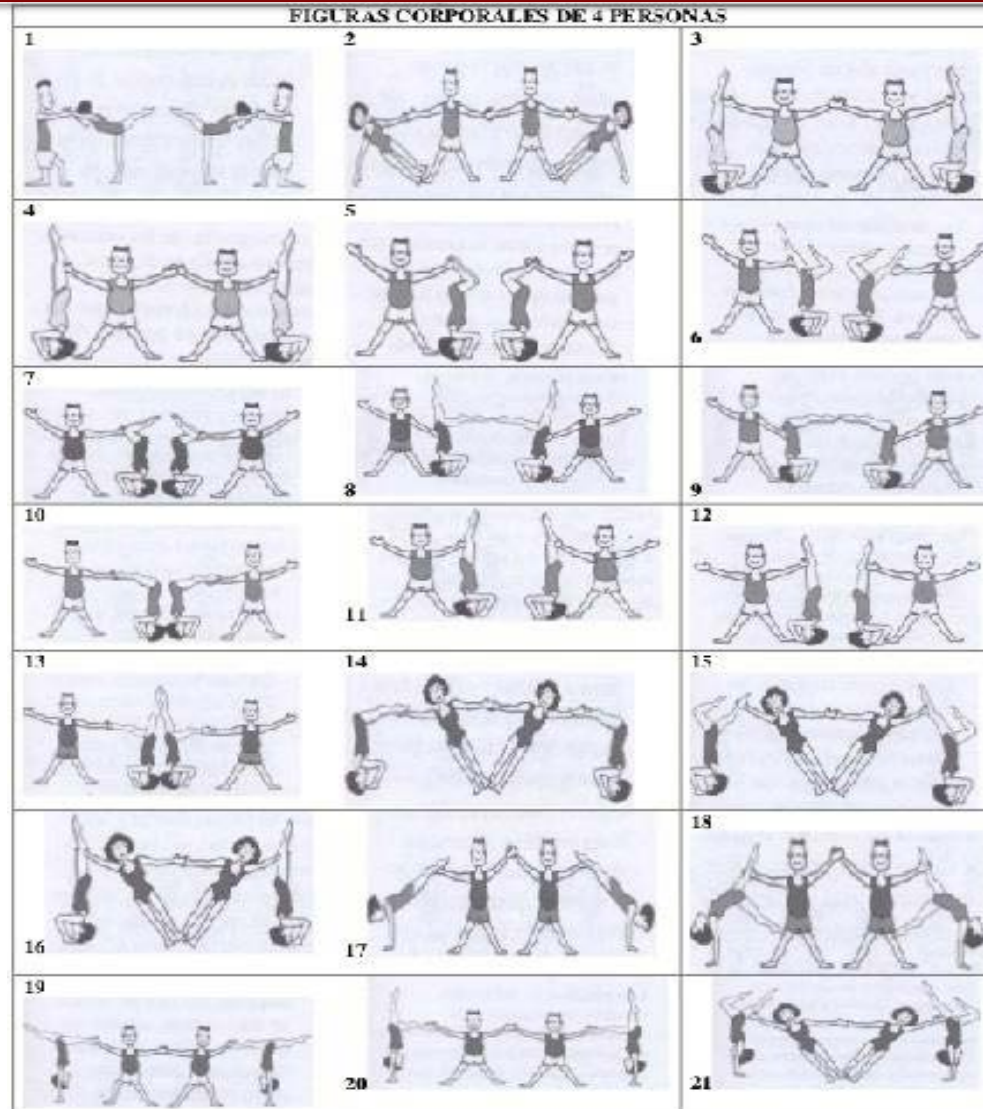
Figuras Corporales y Pirámides Humanas

Figuras Corporales y Pirámides Humanas por TRÍOS



FORMACIONES GRUPALES

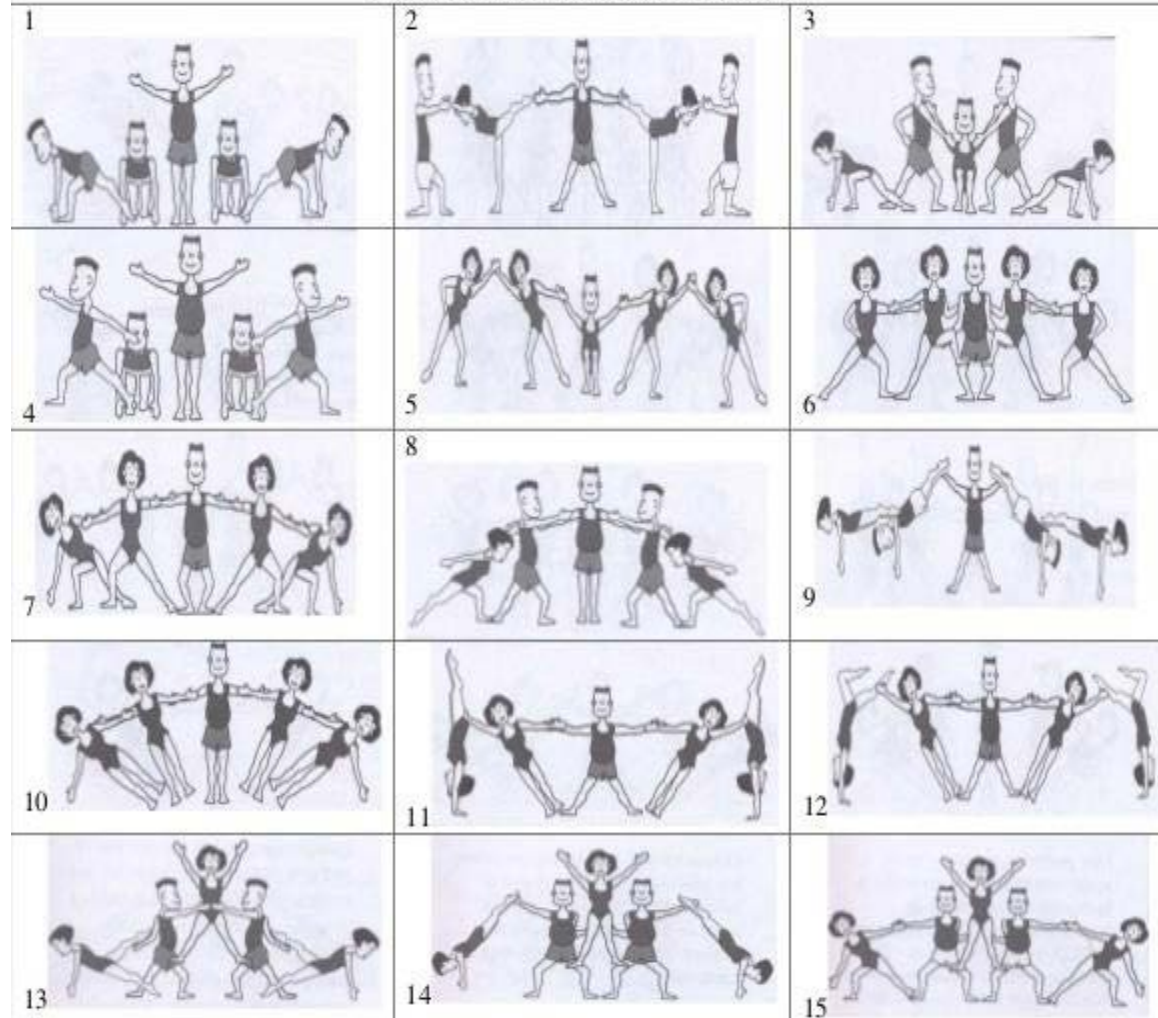
4 Componentes



FORMACIONES GRUPALES

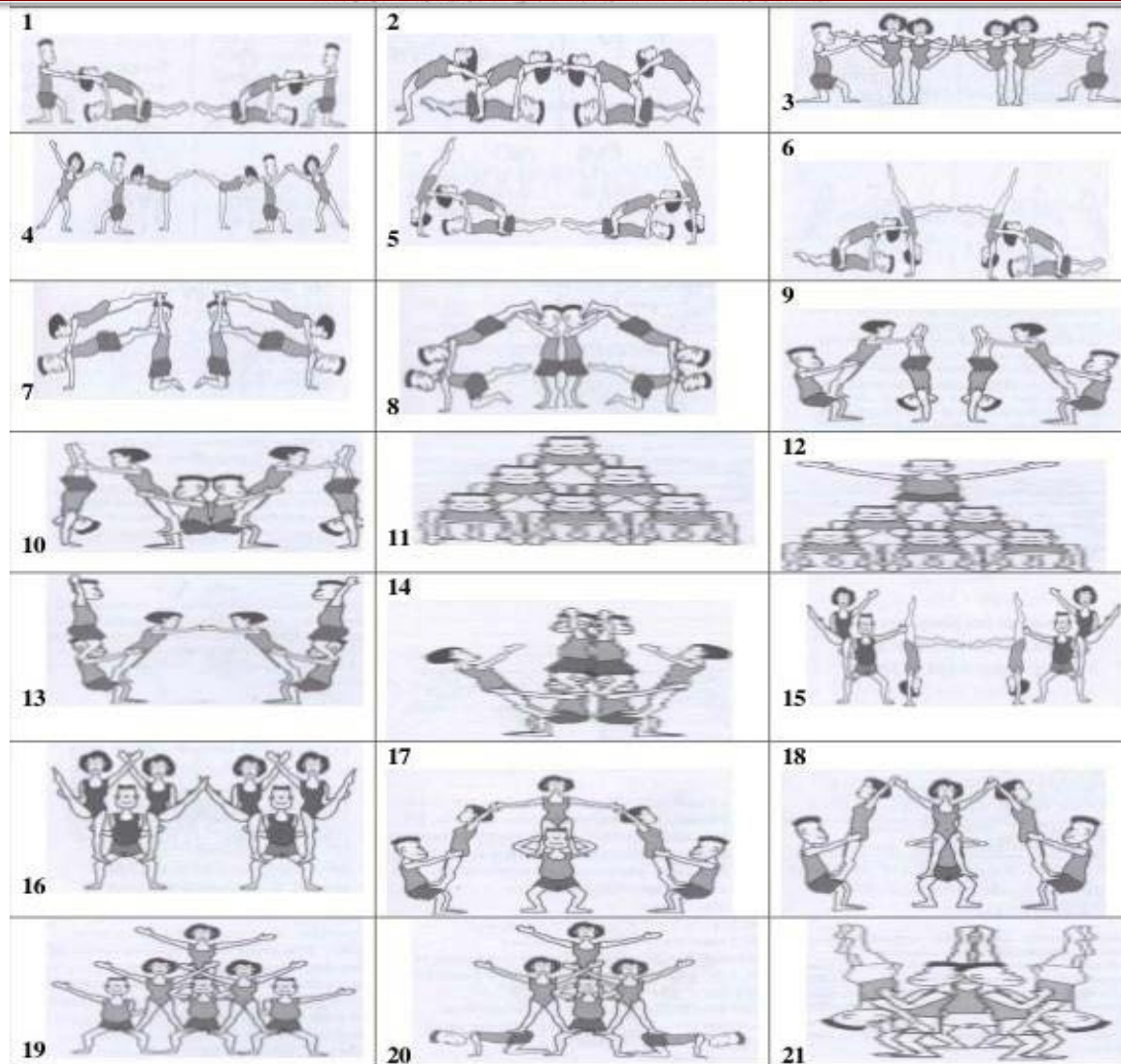
5 Componentes

FIGURAS CORPORALES: 5 PERSONAS



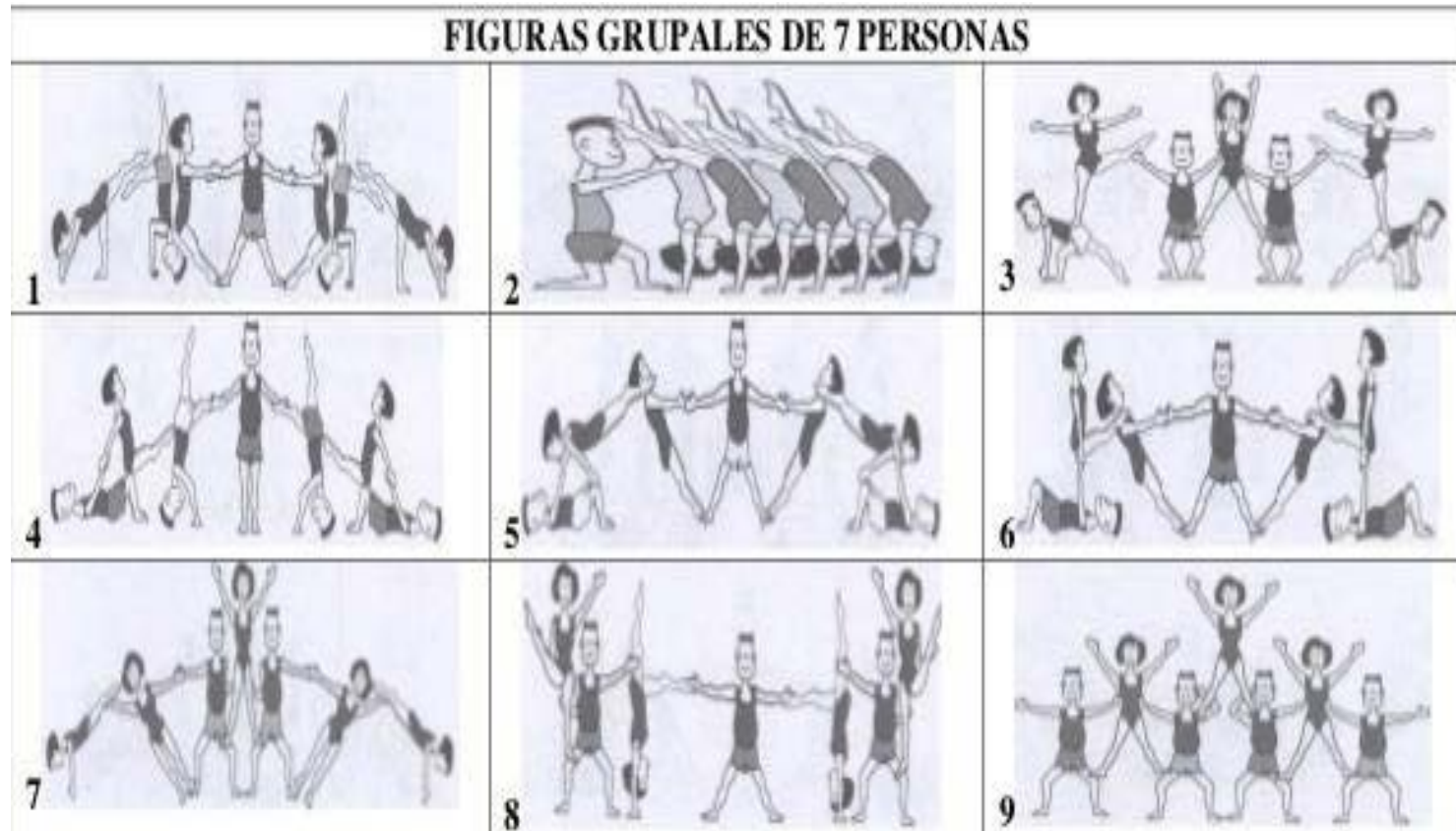
FORMACIONES GRUPALES

6 Componentes



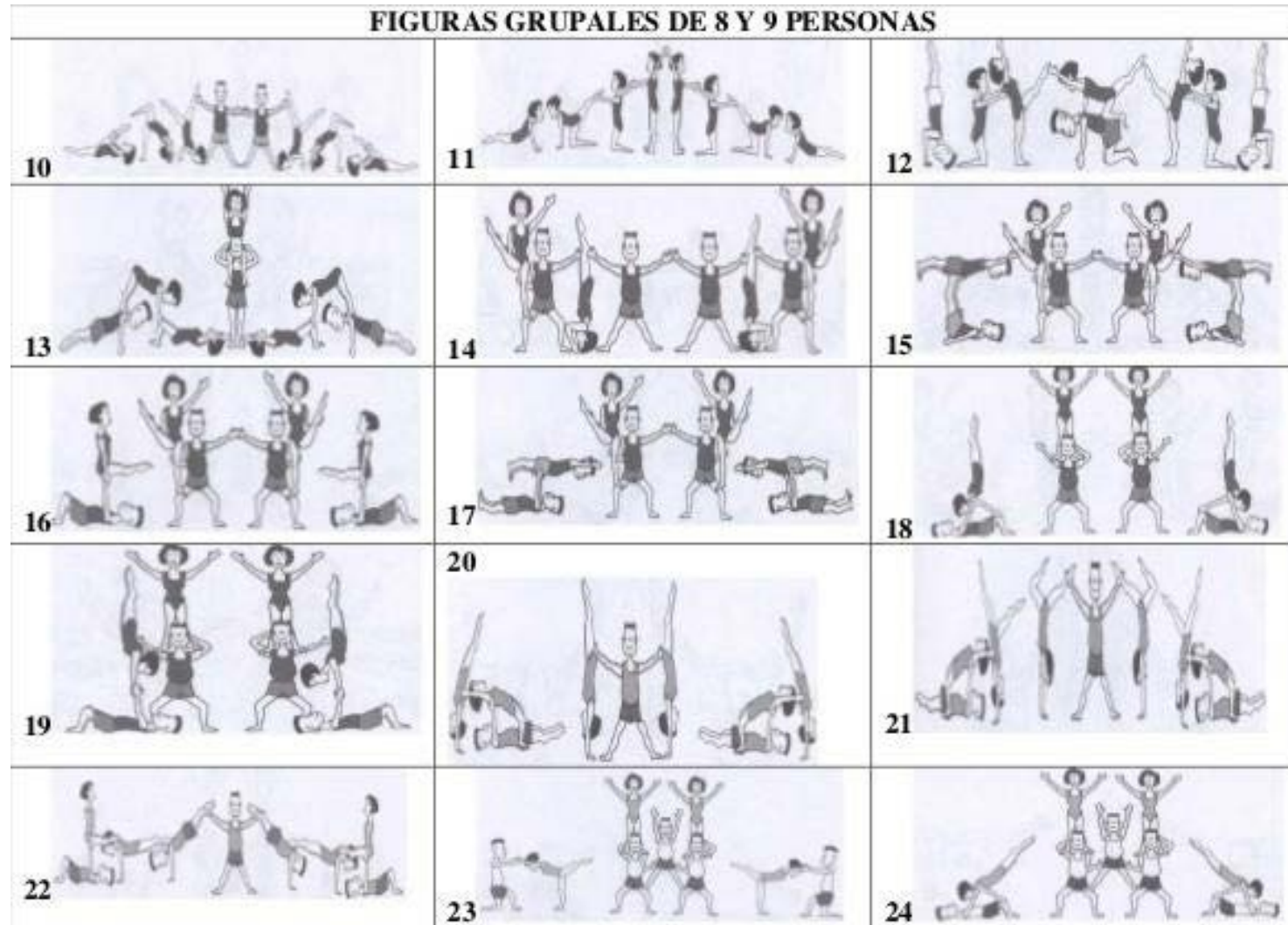
FORMACIONES GRUPALES

7 Componentes



FORMACIONES GRUPALES

8 y 9 Componentes



FORMACIONES BÁSICAS

Figuras Corporales y Pirámides Humanas

EJEMPLOS:

PAREJAS

NIVEL FÁCIL



MEDIO



DIFÍCIL

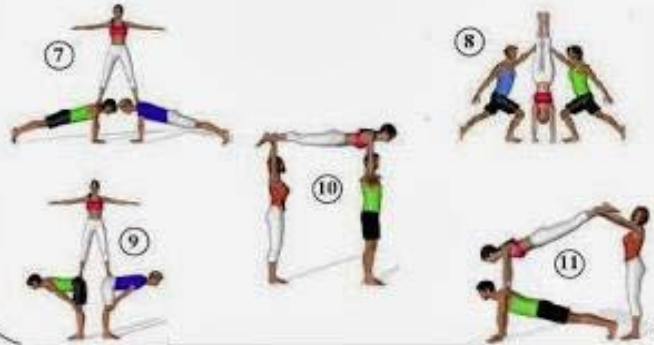


NIVEL FÁCIL



TRÍOS

NIVEL DIFÍCIL



FORMACIONES GRUPALES

Figuras Corporales y Pirámides Humanas

4 COMPONENTES

NIVEL FÁCIL



NIVEL DIFÍCIL



5 COMPONENTES

NIVEL FÁCIL



NIVEL DIFÍCIL



FORMACIONES GRANDES GRUPOS

Figuras Corporales y Pirámides Humanas

9 COMPONENTES



FORMACIONES GRANDES GRUPOS

Figuras Corporales y Pirámides Humanas

14 COMPONENTES



18 COMPONENTES



ASPECTOS TÉCNICOS

Las presas de manos

- Las presas son un aspecto fundamental del Acroport, ya que dan seguridad y estabilidad a las pirámides.
- Cada una de ellas tiene una función específica.

Características:

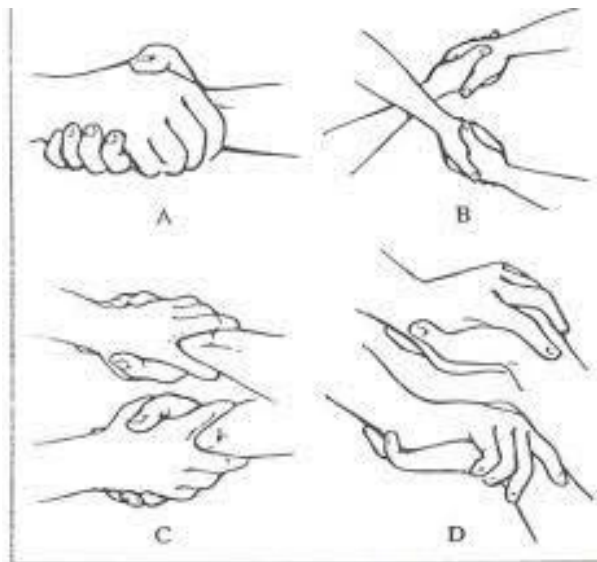
- Disponer de sustancia antideslizante.
- Practicar en situaciones facilitadas (progresión).
- Conocer los diferentes tipos de presas y utilizar la más adecuada.
- Agarre firme y sostenido.
- La presa se debe mantener siempre.

ASPECTOS TÉCNICOS

Las presas de manos

PRESA MANO A MANO

- Este agarre se usa para empujar al compañero en el proceso de formación de una Pirámide y en menor grado para sostenerlo en una posición de formación.
- El agarre doble mano-mano se utiliza fundamentalmente para las acciones motrices de balanceos.

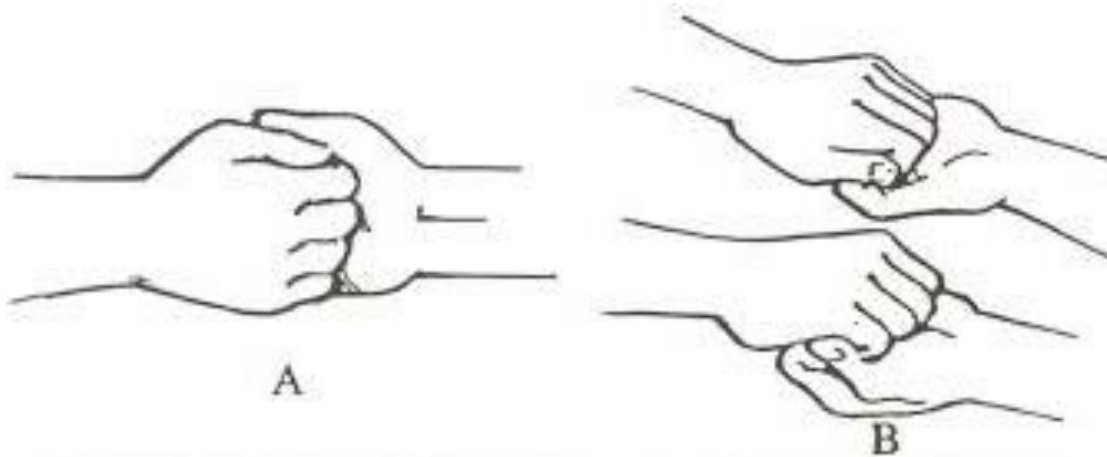


ASPECTOS TÉCNICOS

Las presas de manos

PRESA DE PINZA

- Este agarre se utiliza para sostener las figuras o posiciones adoptadas y en menor grado para lanzar o empujar al compañero.

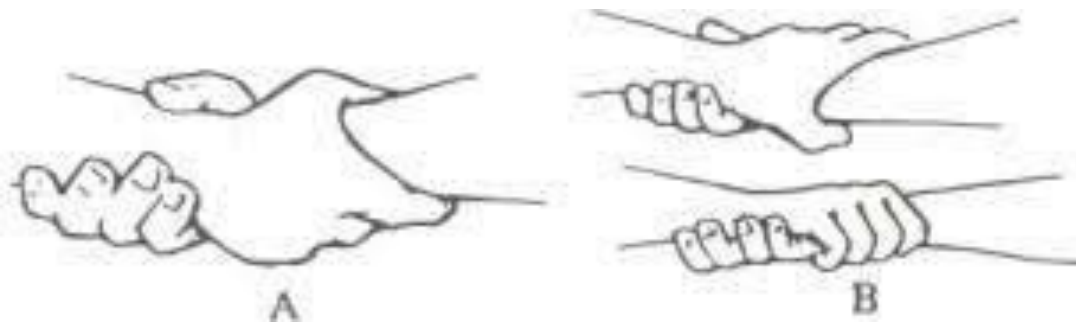


ASPECTOS TÉCNICOS

Las presas de manos

PRESA MANO-MUÑECA

- Este agarre se utiliza igual que la presa de pinza, para sostener las figuras o posiciones adoptadas y en menor grado para lanzar o empujar al compañero.

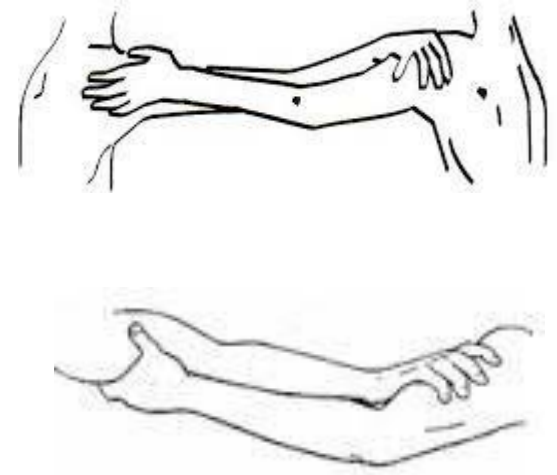


ASPECTOS TÉCNICOS

Las presas de manos

PRESA BRAZO-BRAZO

- Este agarre se utiliza para sujetar una posición invertida. El portor sujeta al que se sitúa encima de la unión del deltoides y bíceps, mientras que el ágil sujeta el brazo del portor.



ASPECTOS TÉCNICOS

Las presas de manos

PRESA MANO-PIE

- Este agarre la utiliza el portor para sostener al ágil que se encuentra encima en la cúpula en una posición de equilibrio estático.
- Este agarre se debe realizar en la parte trasera del pie.



EL ACROSPORT

Orientaciones Metodológicas

- Como medidas metodológicas que facilitan la realización y la enseñanza-aprendizaje de las Pirámides Humanas, debemos tener en cuenta las siguientes:

- PRINCIPIOS BÁSICOS DE SEGURIDAD.
- LAS AYUDAS Y ASISTENCIA EN SU REALIZACIÓN.
- LA FORMACIÓN DE ESTRUCTURAS O FASES.
- EL CONTROL POSTURAL
- EL TIPO DE MÚSICA.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Principios Básicos de Seguridad

- La **comunicación entre el portor y el ágil** debe ser continua.
- En el momento en el que el portor note cualquier molestia debe decírselo al ágil para corregir esa postura o, directamente, deshacer la figura.
- Los **movimientos de subida y bajada del ágil** han de realizarse de forma suave, lenta controlada.



ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Principios Básicos de Seguridad

ÁGIL

- Comprobar la estabilidad de la base.
- Analizar cómo y por dónde subir.
- Estabilizarse rápida y suavemente.
- Mirar a un punto de referencia fijo.
- Ampliar la superficie de apoyo.
- Evitar apoyos en zona de riesgo.
- Esquivar al portor en caídas.
- Bajar ante problemas del portor.
- Descensos lentos y controlados.



ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Principios Básicos de Seguridad

- **Los apoyos del ágil deben ser siempre “seguros”,** de modo que no perjudiquen ni causen daño al portor. Para ello los apoyos deben realizarse siempre sobre la prolongación del eje longitudinal de los segmentos, de forma que el peso caiga sobre el hueso y no en la mitad del mismo.



ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Principios Básicos de Seguridad

PORTOR

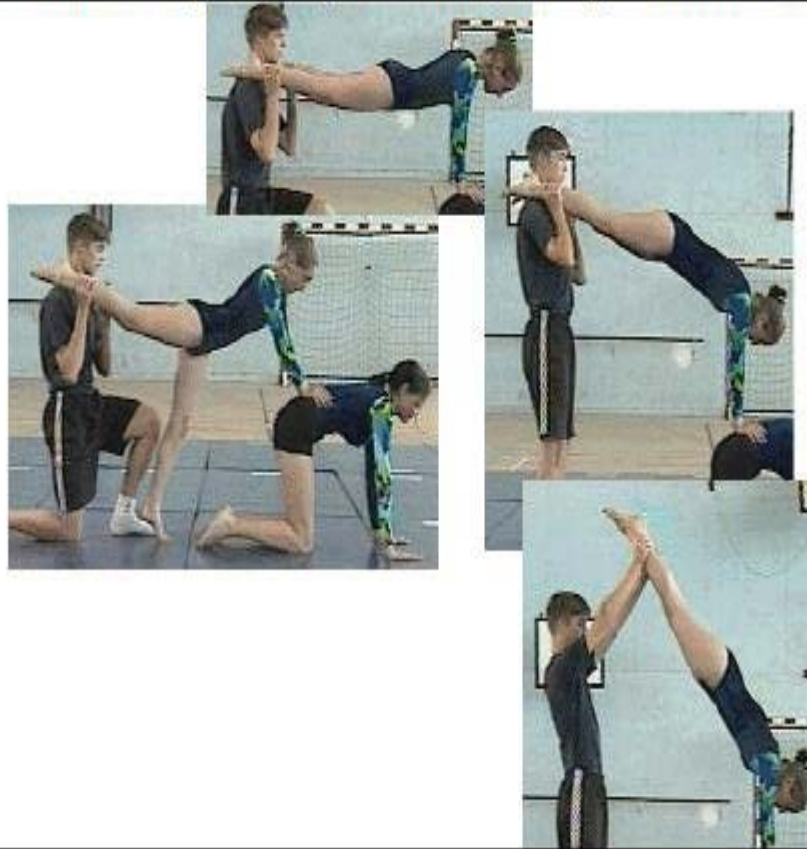
- Durante todo el desarrollo de la actividad es importante el control postural, debido a que:
 - Soportaremos cargas pesadas.
 - Evitaremos posibles lesiones por posiciones incorrectas.
- Colocar la espalda recta, sin acentuar las curvaturas de la columna vertebral.
- Tener en cuenta especialmente la zona lumbar. Retroversión pélvica.
- Tener en cuenta la cintura escapular. Bloquear los hombros.



ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Principios Básicos de Seguridad

Portores: Utilizar las piernas para levantar el peso de los compañeros)



ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Principios Básicos de Seguridad

AYUDANTE

- Parada: Frena el movimiento.
- Impulso: Ayuda a conseguir movimiento.
- Refuerzo: Ayuda a estabilizar la posición.
- Comunicación: tanto verbal como no verbal con los compañeros.
- Espacio: nunca ocupa los espacios de seguridad (bajada y recepción).



ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Ayudas y Asistencia

- La práctica del Acrosport no se concibe sin un conocimiento suficiente, tanto para el docente como para el alumno, de las **reglas elementales de seguridad**.
- Existen 3 tipos de ayudas fundamentales:

Ayuda
MATERIAL

Ayuda
MANUAL

Ayuda
PREVENTIVA

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

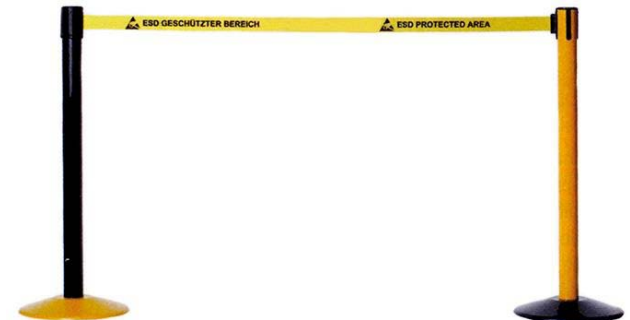
Ayudas y Asistencia

AYUDA MATERIAL

- Delimitar claramente el área de trabajo de todos los subgrupos.
- Utilizar colchonetas de seguridad en los lugares oportunos.
- Practicar sin zapatillas y con una vestimenta adecuada.
- Utilizar planillas con toda la secuencia a realizar para elaborar ciertas pirámides insistiendo en los posibles errores a evitar.



DESCALZARSE



ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Ayudas y Asistencia

AYUDA MANUAL

Se refiere al contacto manual realizado por el profesor o los “ayudantes” para la ejecución de las Pirámides. Existen 2 tipos de ayuda manual:

AYUDA MANUAL

para evitar
accidentes

AYUDA PEDAGÓGICA

para la toma de
conciencia de la
habilidad
ejecutada

- **Asistencia lateral:** para recepciones de saltos y rotaciones hacia delante.
- **Asistencia delante:** para mantenimiento de posiciones.
- **Asistencia detrás:** para recepciones de saltos y rotaciones hacia atrás.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Ayudas y Asistencia

AYUDA PREVENTIVA

Ser refiere a lo que hay que hacer **en caso de caídas** durante la construcción de las Pirámides:

- **Portores:** deben **permanecer en sus posiciones** para que los ágiles puedan caer en lugares libres con seguridad. Cualquier movimiento de los portores puede interferir las acciones de los ágiles.
- **Ágiles:** al perder el equilibrio **siempre intentarán caer sobre los pies**, flexionando las rodillas para absorber el impacto.
- Si los ágiles se encuentran en posición de equilibrio invertido, éstos deberán girar rápidamente hacia un lado y flexionar la cadera para caer sobre sus pies.
- Todo ejecutante que se caiga, **nunca deberá agarrar a otro compañero** mientras está cayendo y confiar en la ayuda que ofrecerá el profesor o un alumno.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

La Formación de Estructuras

- La formación de Pirámides Humanas se realiza en 3 fases:

1ª FASE
CONSTRUCCIÓN



2ª FASE
ESTABILIZACIÓN



3ª FASE
DESENLACE



ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

La Formación de Estructuras

1ª FASE: CONSTRUCCIÓN

- Comenzar del centro hacia los extremos.
- Es muy importante la información verbal de los ejecutantes, conteos (1, 2, 3...), comandos “arriba”, “mantener”, “ya”, etc.
- Los ágiles durante la trepa deben mantenerse lo más pegado posible a la base, con la cabeza erguida y ejerciendo una fuerza de presión hacia abajo, evitando en todo momento empujar hacia afuera en dirección lateral.



ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

La Formación de Estructuras

2ª FASE: ESTABILIZACIÓN

- Una vez conseguida la formación de la pirámide, esta deberá mantener durante **3 segundos**:
 - Correcta distribución del peso.
 - Correcciones de equilibrio mediante contracciones musculares.
 - Buen control postural de los ágiles para permitir a los portores hacer los ajustes de equilibrio necesarios.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

La Formación de Estructuras

3ª FASE: **DESENLACE**

- Debe realizarse siempre **en sentido inverso a la construcción**, comenzando por los ágiles, que deberán ir bajando de la pirámide hacia delante o de forma lateral.
- En iniciación **nunca bajar por detrás** siempre por delante o hacia los lados.
- Utilizar ayudas y ayudantes en la iniciación.
- Al caer siempre debe hacerse con los pies ligeramente abiertos y las rodillas flexionadas para absorber el impacto y evitar lesiones. La columna siempre debe permanecer recta, el tronco inclinado hacia adelante y los brazos abiertos extendidos hacia los lados.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

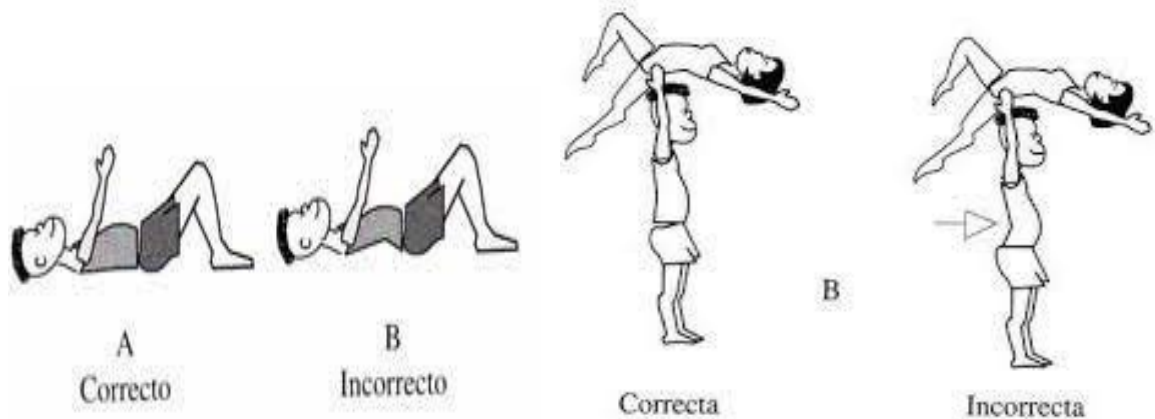
El Control Postural

- Una de las claves en la ejecución correcta de las formaciones humanas es el buen control postural en la realización de las mismas.
- Es conveniente que tanto los “portores” como los “ágiles” dominen la forma correcta y segura de mantener un cuerpo sobre otro de forma apropiada, manteniendo la alineación del cuerpo y evitando sobrecargar estructuras y producir daños y lesiones.
- Es importante conocer las posiciones correctas y practicarlas para tomar conciencia.
- Realizar ejercicios para fortalecer la musculatura abdominal, dorsal, psoas ilíaco, cuádriceps, glúteos.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

El Control Postural

- La espalda ha de estar siempre recta, evitando la formación de curvas.
- Contraer musculatura abdominal y dorsal del cuerpo para permanecer rígidos.



ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

El Tipo de Música

¿Qué música utilizar para la creación de Pirámides Humanas y cómo utilizarla?

Música como fondo sonoro, ambiente

Crear ambiente adecuado para la actividad, predisposición.

Música suave.

Se empleará al principio de las sesiones dirigidas por el profesor.

Música como medio de inspiración y guía

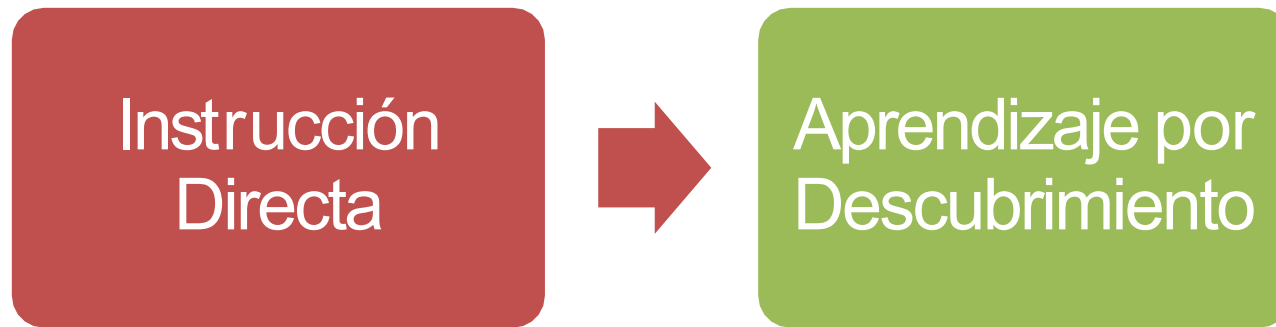
La música sirve como estímulo para crear las formaciones.

Tras la escucha de la música, crean y adaptan las figuras y pirámides a la música, creando la coreografía.

Sirve de ayuda a la ejecución.

INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

Pasar de una actividad dirigida por el profesor a una actividad autónoma del alumno



- Al principio el profesor (con explicaciones, exposiciones, ilustraciones) propone a los alumnos una tarea ya elaborada que deben realizar.
- Después el alumno se enfrenta a situaciones que debe resolver empleando lo aprendido, creando.

INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

Fases del Proceso Enseñanza-Aprendizaje

Pasar de una actividad dirigida por el profesor a una actividad autónoma del alumno

Fase
Informativa



Fase de
Trabajo
Autónomo



Fase de
Evaluación

- Preparación para el trabajo autónomo de los alumnos
- El profesor reúne al grupo y da explicaciones y orientaciones sobre la realización del trabajo

- El grupo trabaja con independencia y elige sus normas, establece funciones entre los componentes del grupo, elige la música, crea la coreografía, etc...

- Los alumnos exponen su trabajo a los demás para ser evaluados por sus propios compañeros.

INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

Progresión para su Enseñanza

¿POR DÓNDE EMPEZAR?

Antes de iniciar la representación de Figuras Corporales o Pirámides Humanas o la creación de coreografías de forma autónoma por parte de los alumnos, resulta esencial trabajar contenidos básicos de seguridad, posiciones básicas, contacto con las habilidades acrobáticas, fortalecimiento, concienciación postural, etc, de manera que estén preparados para abordar los contenidos a los que se van a enfrentar.



INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

Progresión para su Enseñanza

- **Fase de Preparación:** Toma de conciencia postural, posiciones básicas, control del cuerpo, aspectos de seguridad.
- **Fase de Desarrollo:** Conocer y reproducir Figuras Corporales y Pirámides Humanas básicas en parejas, tríos, pequeños grupos, grandes grupos.
- **Fase Final:** Creación de formaciones y coreografías en grupo combinando todo tipo de formaciones. Trabajo autónomo.



FASES	OBJETIVOS	INTERVENCIÓN DIDÁCTICA	
		EL PROFESOR	EL ALUMNO
1	Descubrimiento de las posibilidades del cuerpo y toma de conciencia postural.	Pone al alumno en situaciones simples de equilibrio estático y dinámico.	Ensayan, imitan, juegan.
2	Iniciar el trabajo de Espacio en Altura, mediante ejercicios y juegos variados.	Pone al alumno en situaciones simples de contactos para trabajar el Espacio en Altura. Propone posiciones básicas de estabilidad con diferentes puntos de apoyo.	Prueba, tantea y ensayan las diferentes propuestas y tareas del profesor.
3	Realizar en grupos Pirámides y Figuras mediante hojas de tareas	Observa la realización y propone modificaciones o nuevas alternativas en grupos más numerosos. Orienta sobre la realización del trabajo propuesto.	Comienza a reflexionar y pensar sobre la realización de las figuras. Para cada situación buscan la eficacia. Adquisición del saber hacer por la repetición.
4	Crear Pirámides, encadenar y sincronizar lo creado a nivel grupal. Exponer y mostrar su trabajo a los demás.	Propone un encadenamiento de dos o tres pirámides, reclamando la búsqueda colectiva. Solicita la creación de pirámides propias del grupo.	Buscan el mejor enlace posible entre varias pirámides. Cuidan la estética, la seguridad, el ritmo y la amplitud. Imaginan y elaboran sus propias pirámides.

INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

Progresión para su Enseñanza

- La incorporación de las posiciones básicas en las primeras sesiones junto con el desarrollo de las habilidades y juegos acrobáticos mejorará la fuerza, flexibilidad, coordinación, equilibrio, la percepción de la postura corporal, el estilo y la estética.
- A continuación se proponen algunos ejercicios básicos para el desarrollo de las primeras fases.

1. POSICIONES BÁSICAS INDIVIDUALES (toma de conciencia postural).
2. HABILIDADES ACROBÁTICAS (FORMAS JUGADAS).
3. HABILIDADES ACROBÁTICAS.
4. FORMAS BÁSICAS.

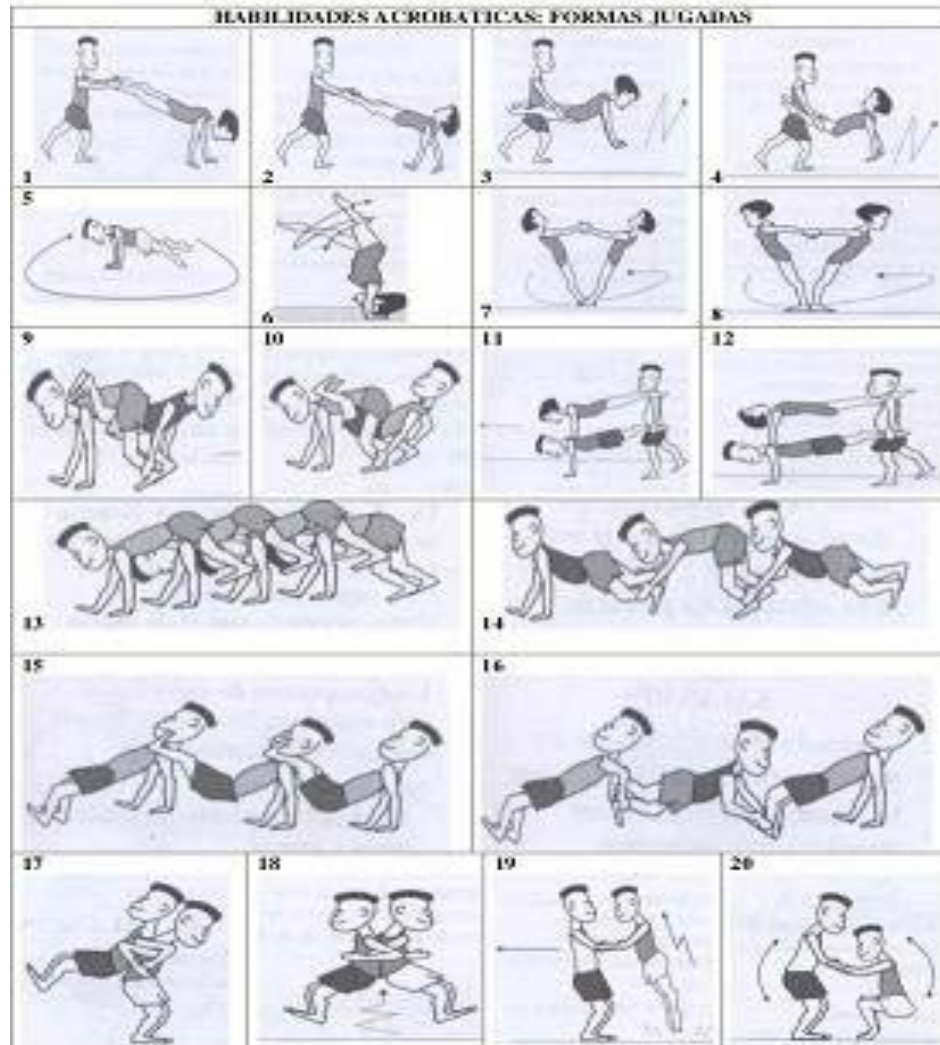
PROGRESIÓN DE ENSEÑANZA

Posiciones Básicas



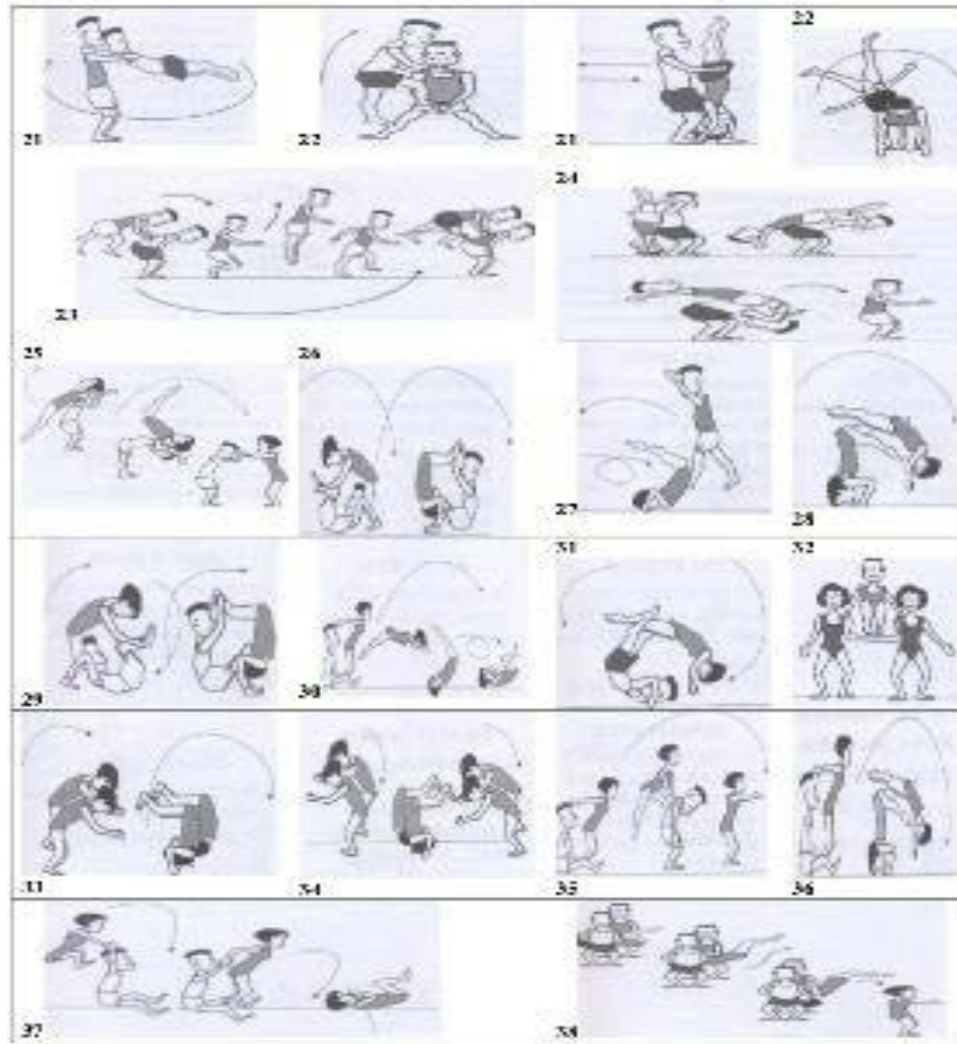
PROGRESIÓN DE ENSEÑANZA

Formas Jugadas



PROGRESIÓN DE ENSEÑANZA

Formas Jugadas



EL ACROSPORT COMO DISCIPLINA DEPORTIVA Y SUS MODALIDADES

- El creciente interés competitivo en actividades gimnásticas durante los años 60 hasta la actualidad hacen que las exhibiciones de pirámides humanas desemboquen en la competición, dando origen a un nuevo deporte denominado **“Acrosport”** o **“Gimnasia Acrobática”**.



- Modalidad deportiva incluida en la IFSA ***Federación Internacional de Deportes Acrobáticos*** (fundada en 1973).
- Forma parte de la ***Federación Internacional de Gimnasia*** desde 1999.

EL ACROSPORT COMO DISCIPLINA DEPORTIVA Y SUS MODALIDADES



Parejas
Masculino



Parejas
Femenino



Parejas
Mixtas



Trío
Femenino



Cuarteto
Masculino

EL ACROSPORT COMO DISCIPLINA DEPORTIVA Y SUS MODALIDADES

All about Acrobatic Gymnastics – We are Gymnsatics



<https://www.youtube.com/watch?v=dLZi7s1mJYc>

BIBLIOGRAFÍA

- Vernetta, M., López, J. y Panadero, F.(2009). ElAcrosport en la escuela. Inde. Madrid.
- Ortí, J.(2004). La animación deportiva, el juego y los deportes alternativos. Inde, Madrid.
- Virosta, A. (1994). Deportes Alternativos en el ámbito dela Educación Física. Gymnos. Madrid.