ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Acrosport y Habilidades Gimnásticas en Educación Física: Progresiones Didácticas y Seguridad

6 ECTS | 150 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Especialízate con este programa de ICUFOR diseñado para docentes y profesionales de la Educación Física que desean dominar la enseñanza del acrosport y las habilidades gimnásticas en el entorno escolar. Estas disciplinas representan herramientas pedagógicas de enorme valor formativo, capaces de desarrollar simultáneamente capacidades motrices, sociales, emocionales y cognitivas en el alumnado de Primaria y Secundaria.

A lo largo de la formación, profundizarás en los fundamentos anatómico-funcionales y biomecánicos que sustentan la práctica gimnástica, así como en el diseño de progresiones didácticas específicas para cada habilidad. Abordarás desde las técnicas básicas de volteos, equilibrios y saltos hasta figuras complejas de acrosport en grupo, incluyendo la composición coreográfica y el trabajo cooperativo.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Conocer el marco conceptual, histórico y curricular del acrosport y las habilidades gimnásticas, identificando su valor educativo y su contribución al desarrollo integral del alumnado en las etapas de Educación Primaria y Secundaria.

Comprender los fundamentos anatómico-funcionales y biomecánicos implicados en la práctica gimnástica y acrobática, relacionando las capacidades físicas, coordinativas y las fases del desarrollo motor con las exigencias motrices de cada habilidad.

Diseñar propuestas de acondicionamiento físico específico y preparación corporal para las sesiones de gimnasia y acrosport, incorporando protocolos de calentamiento, trabajo de fuerza, flexibilidad, control postural y vuelta a la calma adaptados al alumnado.

Dominar la taxonomía, la técnica y las progresiones didácticas de las habilidades gimnásticas individuales —desde las básicas hasta las de mayor complejidad—, aplicando secuencias de aprendizaje graduadas y estrategias sistemáticas de corrección de errores.

Conocer los fundamentos del acrosport educativo —roles, agarres, posiciones base y figuras por parejas, tríos y grupos—, desarrollando composiciones coreográficas grupales que integren creatividad, expresión corporal y sincronización musical.

Aplicar estrategias metodológicas diversas y progresiones didácticas específicas para la enseñanza del acrosport y las habilidades gimnásticas, utilizando estilos de enseñanza adecuados, técnicas de feedback, recursos tecnológicos y estrategias de atención a la diversidad y gestión emocional del miedo.

Objetivos del curso

Identificar los factores de riesgo y dominar las medidas preventivas, los protocolos de seguridad y las técnicas de ayuda manual específicas para la práctica gimnástica y el montaje-desmontaje de figuras de acrosport, conociendo las lesiones más frecuentes y los procedimientos básicos de actuación ante emergencias.

Diseñar, programar y evaluar unidades didácticas de acrosport y habilidades gimnásticas, elaborando instrumentos de evaluación —rúbricas, listas de verificación, autoevaluación y coevaluación— y justificando su integración coherente en la programación anual del área de Educación Física.

Temario

01 Marco conceptual, histórico y curricular del acrosport y las habilidades gimnásticas en Educación Física

1.1. Evolución histórica de la gimnasia y el acrosport como disciplinas deportivas y educativas
1.2. Delimitación conceptual y terminológica de las habilidades gimnásticas y el acrosport
1.3. Marco curricular de las habilidades gimnásticas en las etapas de Educación Primaria y Secundaria
1.4. Valor educativo de las actividades gimnásticas y acrobáticas: potencialidades formativas, barreras del profesorado y estrategias de superación

Temario

02 Fundamentos anatómico-funcionales y biomecánicos aplicados a la práctica gimnástica

2.1. Bases anatómicas del aparato locomotor implicadas en las habilidades gimnásticas
2.2. Centro de gravedad, base de sustentación y condiciones de equilibrio estático y dinámico en la práctica gimnástica
2.3. Principios biomecánicos de rotación, impulso, vuelo y recepción en habilidades acrobáticas
2.4. Capacidades físicas y coordinativas implicadas en la práctica gimnástica y acrobática
2.5. Desarrollo motor y maduración biológica en relación con la práctica de habilidades gimnásticas en edad escolar
2.6. Diferencias individuales, tipologías corporales y su influencia en la ejecución de habilidades gimnásticas

Temario

03 Acondicionamiento físico específico y preparación corporal para la práctica gimnástica y acrobática

3.1. Evaluación inicial del nivel de condición física y competencia motriz del alumnado como punto de partida
3.2. Calentamiento general y específico para sesiones de gimnasia y acrosport
3.3. Desarrollo de la flexibilidad y la movilidad articular aplicadas a las habilidades gimnásticas
3.4. Acondicionamiento de la fuerza específica para la práctica gimnástica y acrobática
3.5. Trabajo propioceptivo, control postural y conciencia corporal como base del aprendizaje gimnástico

Temario

04 Habilidades gimnásticas individuales básicas: taxonomía y progresiones didácticas

4.1. Clasificación y taxonomía de las habilidades gimnásticas individuales en el contexto educativo
4.2. Equilibrios y posturas estáticas en suelo como base de la práctica gimnástica
4.3. Volteos y rotaciones en el eje transversal del cuerpo
4.4. Giros en el eje longitudinal y anteroposterior adaptados al contexto escolar
4.5. Saltos gimnásticos básicos: tipos, técnica de ejecución y progresiones de aprendizaje
4.6. Apoyos invertidos y desplazamientos sobre las manos
4.7. Encadenamiento y composición de secuencias individuales en suelo con criterios de fluidez y ritmo

Temario

05 Habilidades gimnásticas individuales de mayor complejidad: progresiones y perfeccionamiento técnico

5.1. Criterios pedagógicos para la progresión hacia habilidades de mayor dificultad en el contexto escolar
5.2. Elementos acrobáticos de rotación avanzada en el eje transversal
5.3. Elementos de equilibrio invertido avanzado: vertical de manos autónoma, variantes de salida y equilibrios dinámicos sobre las manos
5.4. Combinaciones y series gimnásticas de mayor complejidad técnica en suelo
5.5. Utilización de pequeños aparatos y materiales auxiliares para facilitar el aprendizaje técnico
5.6. Errores técnicos frecuentes en habilidades gimnásticas complejas y estrategias sistemáticas de corrección

Temario

06 Fundamentos del acrosport educativo: roles, agarres, posiciones y figuras básicas

6.1. Definición, características específicas y principios fundamentales del acrosport en el ámbito educativo
6.2. Roles en el acrosport: portor, ágil y ayudante
6.3. Agarres y presas fundamentales para la construcción segura de figuras
6.4. Posiciones base del portor en suelo y en bipedestación
6.5. Figuras de acrosport por parejas: catálogo básico, progresiones y criterios de seguridad
6.6. Figuras de acrosport en tríos: catálogo, progresiones específicas y criterios de seguridad
6.7. Comunicación, coordinación grupal y construcción de confianza como pilares del trabajo acrobático colectivo

07 Figuras complejas de acrosport y composición coreográfica grupal

7.1. Figuras de acrosport en grupos de cuatro o más integrantes
7.2. Figuras dinámicas y transiciones entre posiciones en composiciones grupales
7.3. Diseño y composición coreográfica en el acrosport educativo
7.4. Proceso de creación, ensayo y perfeccionamiento de las composiciones grupales de acrosport
7.5. Adaptaciones de las figuras y composiciones a la diversidad funcional y de niveles del alumnado

Temario

08 Estrategias metodológicas y progresiones didácticas específicas para la enseñanza del acrosport y las habilidades gimnásticas

8.1. Principios metodológicos generales para la enseñanza de contenidos gimnásticos y acrobáticos en Educación Física
8.2. Estilos de enseñanza más adecuados para el aprendizaje de habilidades gimnásticas y acrosport
8.3. Diseño de progresiones didácticas: del análisis técnico de la tarea a la secuencia de aprendizaje
8.4. Estrategias de facilitación y simplificación de la tarea motriz en contextos de dificultad
8.5. Feedback y conocimiento de resultados en el aprendizaje de habilidades gimnásticas
8.6. Atención a la diversidad e inclusión en las propuestas gimnásticas: adaptaciones curriculares y diseño universal del aprendizaje
8.7. Motivación del alumnado y gestión emocional del miedo ante tareas acrobáticas percibidas como arriesgadas
8.8. Papel del docente como modelo, guía y facilitador en las sesiones de gimnasia y acrosport

Temario

09 Seguridad, prevención de lesiones y técnicas de ayuda en habilidades gimnásticas y acrosport

9.1. Marco normativo y responsabilidad profesional del docente de Educación Física en actividades con componente de riesgo
9.2. Identificación y análisis sistemático de los factores de riesgo en la práctica gimnástica escolar
9.3. Medidas preventivas y protocolos de seguridad aplicables a las sesiones de gimnasia y acrosport
9.4. Técnicas de ayuda manual en habilidades gimnásticas individuales
9.5. Técnicas de ayuda y seguridad específicas para el montaje y desmontaje de figuras de acrosport
9.6. Lesiones más frecuentes en la práctica gimnástica escolar y protocolos básicos de actuación ante su aparición
9.7. Plan de emergencia y procedimientos de primeros auxilios específicos en el contexto de la clase de Educación Física

Temario

10 Diseño, programación e implementación de unidades didácticas de acrosport y habilidades gimnásticas

10.1. Integración del acrosport y las habilidades gimnásticas en la programación anual del área de Educación Física
10.2. Diseño de unidades didácticas: definición de objetivos, competencias y contenidos específicos
10.3. Estructura y organización de las sesiones dentro de la unidad didáctica de gimnasia y acrosport
10.4. Gestión del grupo-clase, organización del espacio de práctica y distribución temporal eficiente en las sesiones
10.5. Recursos materiales, instalaciones y equipamiento necesario para la enseñanza de contenidos gimnásticos y acrobáticos
10.6. Propuestas prácticas de unidades didácticas modelo y conexiones interdisciplinares

Temario

11 Evaluación del aprendizaje y de las competencias en acrosport y habilidades gimnásticas

11.1. Marco conceptual y funciones de la evaluación en el ámbito de las habilidades gimnásticas y el acrosport educativo
11.2. Criterios, indicadores e instrumentos de evaluación para habilidades gimnásticas y composiciones de acrosport
11.3. Evaluación formativa, autoevaluación y coevaluación como estrategias participativas
11.4. Uso de herramientas digitales y tecnológicas para el registro, el análisis y la evaluación del aprendizaje gimnástico

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 6 créditos ECTS y 150 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06 **Contenidos actualizados**
Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07 **El curso, por escrito**
Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08 **Autónomo, pero acompañado**
Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09 **Enseñanza adaptada**
Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10 **Estudio sencillo e intuitivo**
Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

