

# ACROSPORT

Collages

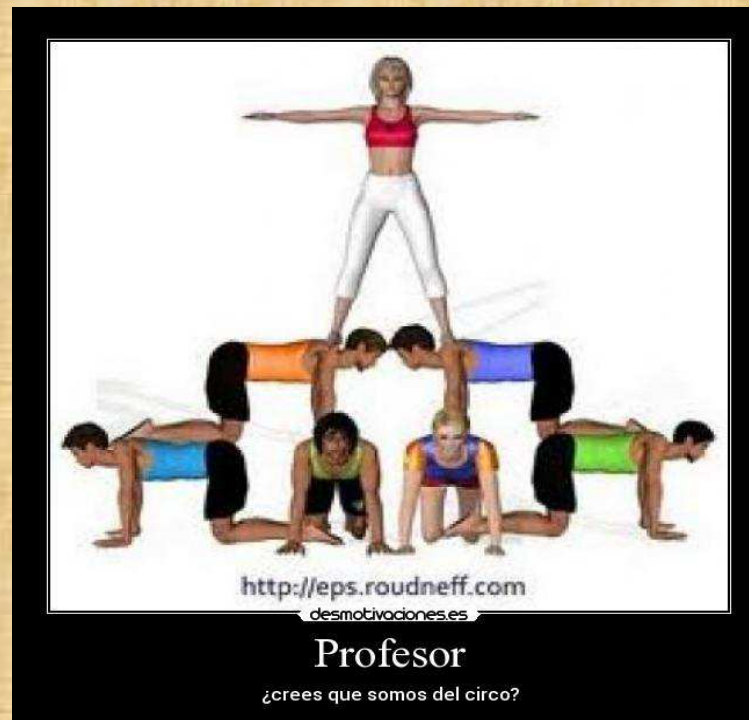
15 imágenes, noviembre de 2010





# 1.¿QUÉ ES EL ACROSPORT?

- **Acrosport** → “Gimnasia acrobática”
- Es una combinación de acrobacia y coreografía”



# 1.¿QUÉ ES EL ACROSPORT?

- Documentos gráficos → Antiguo Egipto muestran actuaciones acrobáticas.
- Siglo XVIII → Estas actividades gimnásticas relacionadas con el circo





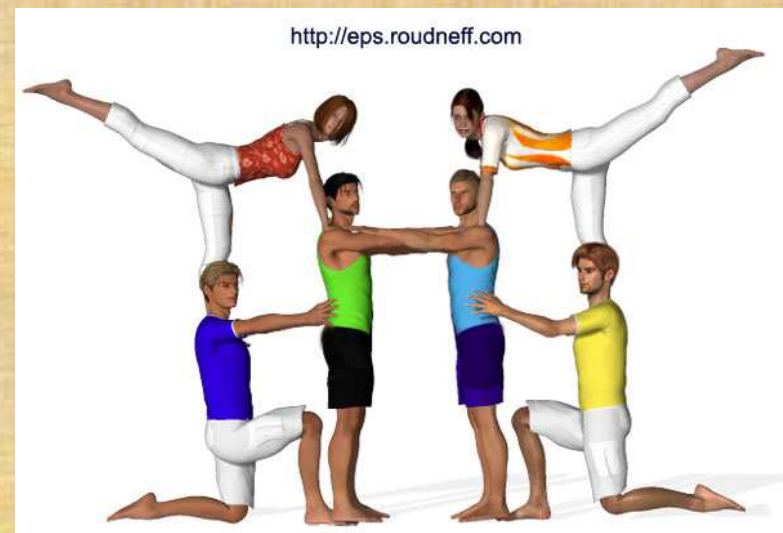
# 1.¿QUÉ ES EL ACROSPORT?

- La construcción de pirámides humanas es un fenómeno muy lejano en la historia.
- Relacionado con aspectos culturales y tradicionales como por ejemplo los **Castells** que se realizan en Cataluña.



## 2. PRESENTACIÓN DEL DEPORTE

- El **acrosport** → es una disciplina deportiva incluida en la Federación de Deportes Acrobáticos fundada en 1973.
- Integrada en la Fed. Internacional de Gimnasia desde 1999.



## 2. PRESENTACIÓN DEL DEPORTE

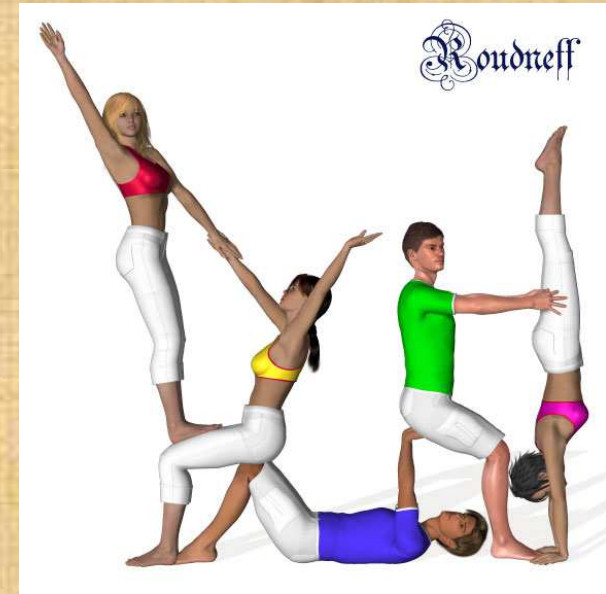
- Se practica en un tapiz de 12 por 12m.
- Suelen tener acompañamiento musical (sin voz).
- El ejercicio debe contener elementos:
  - Acrobáticos.
  - Gimnásticos.
  - Equilibrios, saltos, giros...
- Exige cooperación del grupo → **coreografía.**





## 2. PRESENTACIÓN DEL DEPORTE

- La **duración** del ejercicio:
  - Variable, según la categoría
  - Referencia: 2'30"

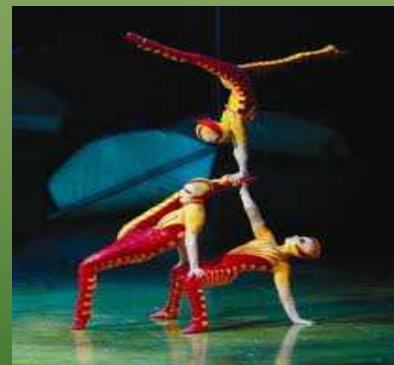


- Un jurado valora la dificultad, la técnica, la parte artística ...

## 2. PRESENTACIÓN DEL DEPORTE

Distinguimos las siguientes categorías:

- Parejas masculinas.
- Parejas femeninas.
- Parejas mixtas.
- Tríos femeninos.
- Cuartetos masculinos.
- Grupos mixtos (3-6)





## 2.PRESENTACIÓN DEL DEPORTE

Posiciones en una composición:

- “**Portor o base**”: Base de la pirámide, persona que soporta al ágil y realiza las ayudas. Fundamental para la seguridad de los compañeros/as.
- “**Ágil o volteador**”, persona que realiza los elementos de flexibilidad, equilibrio y combinaciones trepando sobre el portor y adoptando una postura estable



# PRESENTACIÓN DEL DEPORTE

## **ACCIONES DEL ÁGIL:**

- Posición de equilibrio (postura estática)
- Subidas (pasar de una posición baja a una alta)
- Saltos (fase de vuelo)
- Recepciones (es recogido por el portor)



# PRESENTACIÓN DEL DEPORTE

## **ACCIONES DEL PORTOR:**

- Posiciones de base
- Arrancadas (alzar al ágil)
- Propulsiones (lanzar al ágil- fase aérea-)
- Capturas (recoger al ágil tras el vuelo)

# PRESENTACIÓN DEL DEPORTE

- **OTROS ROLES:**
- Ayudante: sustituto o apoyo
- Observador: consejos





# FASES EN LA REALIZACIÓN DEL EJERCICIO

- MONTAJE
- MANTENIMIENTO
- DESMONTAJE



# MONTAJE

- **Orden:** de dentro a fuera y de abajo a arriba
- Los portores forman una base estable
- Los ágiles trepan lo más pegados posible al cuerpo del portor





# MANTENIMIENTO

- Mantener la pirámide estable 2"
- Correcta distribución del peso corporal



# DESMONTAJE

- **Orden:** de fuera adentro y de arriba a abajo



# SEGURIDAD-AGARRRES





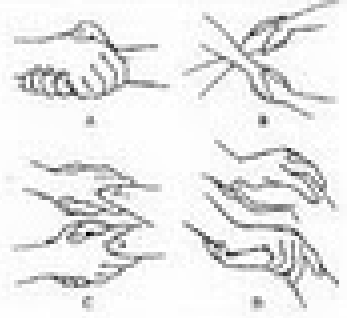

# PRINCIPIOS BÁSICOS PARA EVITAR LESIONES

- Comunicación entre portor y ágil
- Movimientos de subida y bajada de forma suave y controlada
- Los apoyos del ágil deben ser seguros
- Apoyos sobre los extremos de los huesos
- Espalda recta

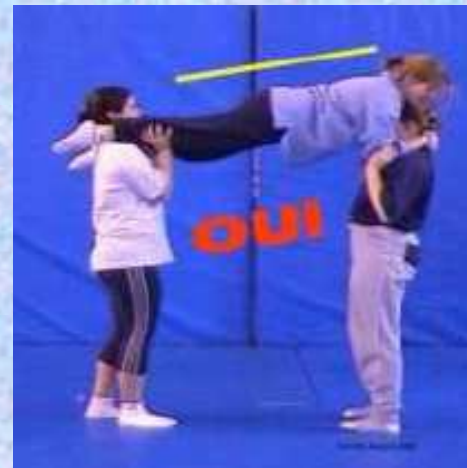


# SEGURIDAD-AGARRRES



Preso mano a mano	Preso de pinza	Preso mano- muñeca
		
Plataforma	Preso Brazo-brazo	Preso Mano-pie
		

# SEGURIDAD-POSICIÓN ESPALDA Y AYUDAS





# SEGURIDAD-AYUDAS



# SEGURIDAD-POSICIÓN ESPALDA Y AYUDAS





# SEGURIDAD-POSICIÓN ESPALDA Y AYUDAS





# SEGURIDAD-POSICIÓN ESPALDA Y AYUDAS



**NUNCA EN ESTRUCTURAS ÓSEAS, SUBIMOS POCO A POCO Y MANTENEMOS 3" LA POSICIÓN**

# Pasos a seguir al formar una figura

1. Determinar la figura entre todos
2. Elegir los portores y los ágiles (variar para que no siempre sean los mismos los portores).
3. Variar figuras si siempre toca al compañero/a ser portor.
4. Alumnado con lesión se puede integrar en la figura de alguna forma.
5. Establecer puntos de apoyo, nunca en zonas óseas centrales.
6. Coordinar con el portor o base; si este siente dolor o no es la zona adecuada, lo dice.
7. Los compañeros/as ayudan y están pendientes de la figura.
8. Mantener la posición 2-3 segundos.
9. Descomponer la figura de forma segura

## BASES trabajo (IES Bellavista)

- - El montaje/coreografía deberá estar formado entre 4 y 8 participantes.
- - Debe tener una duración entre 2 y 5 minutos.
- - Debe contener como mínimo 7 figuras o montajes.
- - Una base musical para la coreografía.
- - El montaje debe realizarse en una superficie aproximada de 6x4m.





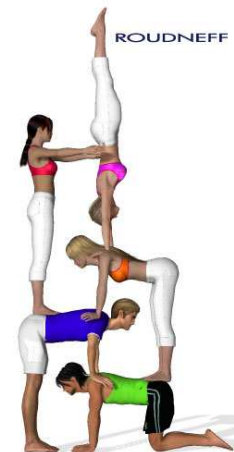
# Transiciones (IES Bellavista)

- Entre cada pirámide, es obligatorio realizar elementos de transición que pueden ser:
  - Habilidades gimnásticas (volteos, equilibrios...)
  - pasos coreográficos
  - desplazamientos coordinados



# La composición (IES Bellavista)

- Debe tener una entrada que inicie la representación y una salida que indica el final.
- Puede coincidir con una pirámide.



## Construcción de las pirámides (IES Bellavista)

- Se hará de forma coordinada y con ayudas, se mantendrá durante 3", sin desequilibrios (sí se produce alguna caída se puede repetir de nuevo la pirámide una vez más; si no se consigue, hay que seguir con el montaje).





# Vestuario (IES Bellavista)

- Es obligatorio; éste debe ser cómodo para que pueda permitir la realización de las actividades libremente; también se puede utilizar maquillaje. Un vestuario adecuado ayuda a reforzar el efecto estético y coreográfico del montaje.



# Criterios de calificación (Bellavista)

- Todos los puntos se calificarán del 0-10, donde 0= no realizado y 10= muy bien
- - Dificultad de las figuras/montajes (7 como mínimo).
- - Transiciones entre figuras
- - Originalidad
- - Coordinación música-figuras-transiciones
- - Vestuario
- - Montaje general

# ACROSPORT

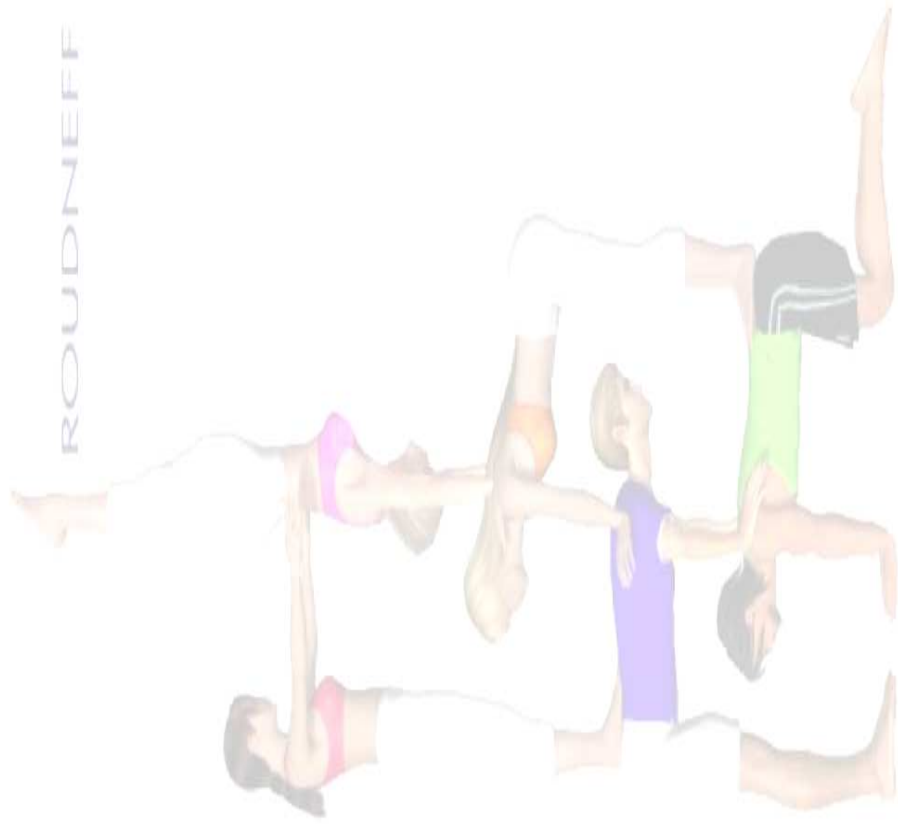
GRUPO									
FIGURAS	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	TOTAL 0-5
TRANSICIONES	T1		T2		T3		T4		TOTAL 0-2
ORIGINALIDAD									TOTAL 0-1
COORDINACIÓN MUSICAL									TOTAL 0-1
MONTAJE									TOTAL 0-1
TOTAL									



# ACROSPORT



ROUDNEFF



desmotivaciones.es

Acrosport

cuando tu profesora se cree que eres una super persona...