

ACROSPORT

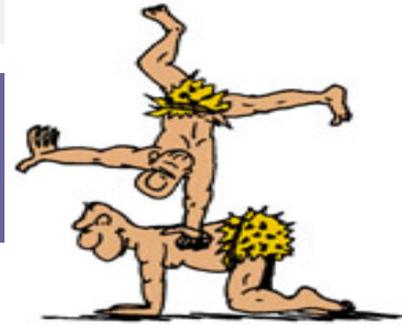
CICLO SUPERIOR EN
ACTIVIDADES DE ANIMACIÓN
FÍSICO DEPORTIVAS

IES A GUIA

Olga Cabaleiro Caride



¿QUÉ ES ACROSPORT?



El Acrosport es un deporte acrobático realizado con compañero o en grupo, en el que se combinan:

- pirámides humanas
- acrobacias
- elementos coreográficos.

Las **Figuras Corporales** son **formaciones estéticas** realizadas entre todos los componentes sin estar unos encima de otros.

Las **Pirámides** implican siempre una **estructura de al menos dos pisos**, siendo la base más amplia que la cima.



EL ACROSPORT COMO DEPORTE

El Acrosport es una disciplina incluida junto con el resto de deportes acrobáticos en la IFSA- Federación Internacional de Deportes Acrobáticos fundada en 1973.

Actualmente la FIG realiza competiciones en seis disciplinas:

- Gimnasia artística



femenina masculina



- Gimnasia rítmica

- Gimnasia en trampolín (La Gimnasia en Trampolín consiste en realizar una serie de ejercicios ejecutados en varios aparatos elásticos: Tumbler, cama elástica, minitramp y doble minitramp)



- Gimnasia aeróbica



- Gimnasia acrobática



EL ACROSPORT COMO DEPORTE

CATEGORIAS en las que se compite:

- parejas femeninas*
- parejas masculinas* 
- parejas mixtas*
- tríos femeninos* 
- cuartetos masculinos.*



EXIGENCIAS DEL EJERCICIO DE COMPETICIÓN

- *Los elementos de equilibrios y saltos acrobáticos constituyen la parte principal del ejercicio, formando un conjunto armonioso y rítmico con otros elementos gimnásticos de flexibilidad y danza.*
- *El ejercicio se realizará en una superficie de 12 x 12 metros, con acompañamiento musical y su duración es de 2 minutos y 30 segundos.*
- *La diferencia de edad entre el portor y el ágil no debe superar a los 10 años*

JUSTIFICACIÓN DENTRO DEL ACROSPORT EN EL AMBITO EDUCATIVO

Los objetivos específicos de la actividad son:

1º.- Desarrollar las actividades de cooperación y participación.

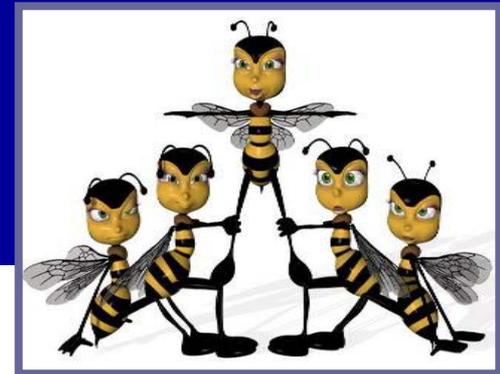
2º.- Aumentar la sensibilidad artística.

3º.- Desarrollar la creatividad.

4º.- Lograr un enriquecimiento de los tres mecanismos básicos del lenguaje corporal:

- Mejor ocupación y organización espacial
- Mejorar las estructuras espació-temporales
- Mejor conocimiento de las posibilidades de movimiento del cuerpo y su control postural

5º.- Conseguir actitudes lúdicas no competitivas.



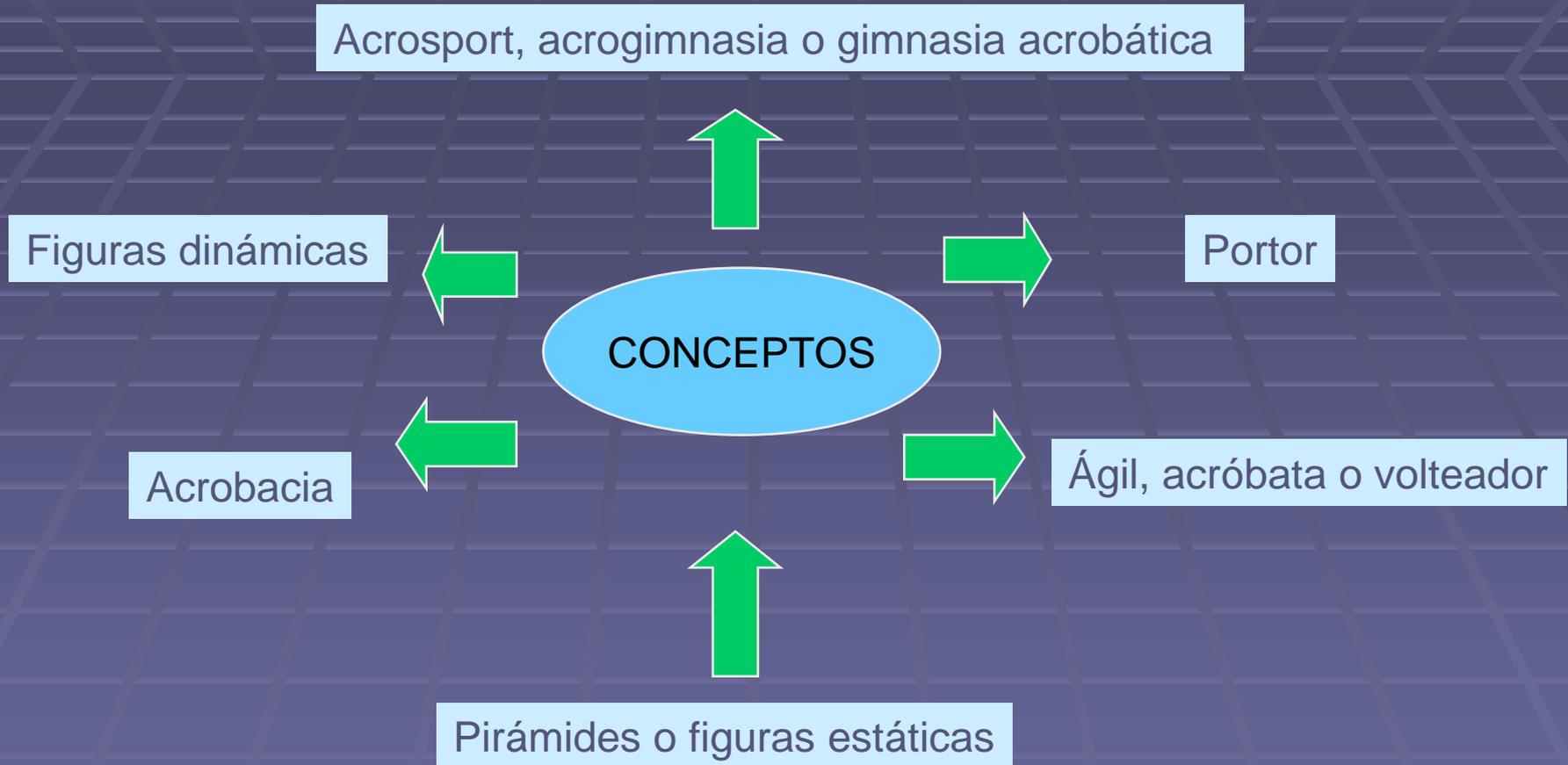
ELEMENTOS

Se trata de una actividad en la que se integran tres elementos fundamentales:

- Construcción de figuras que requieren fuerza, flexibilidad y equilibrio
- Acrobacia en el suelo para las transiciones de unas figuras a otras
- Música que acompaña al componente coreográfico y realza la expresividad



CONCEPTOS RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD



ROLES DEL ALUMNO

EL ALUMNO EN ACROSPORT

JUEZ O ESPECTADOR

- ✓ Aprecia, critica y evalúa en función de los parámetros propuestos
- ✓ *Principio de evaluación*

ACROBATA

- ✓ Busca realizar movimientos eficaces (ágil y portor)
- ✓ *Principio técnico del acrosport*

COREOGRAFO

- ✓ Produce y crea un encadenamiento armónico con música
- ✓ Principio creativo

AYUDANTE

- ✓ Aprende y realiza ayudas
- ✓ Principio de cooperación y seguridad

INTERPRETE

- ✓ Representa y expresa
- ✓ Principio de representación e interpretación

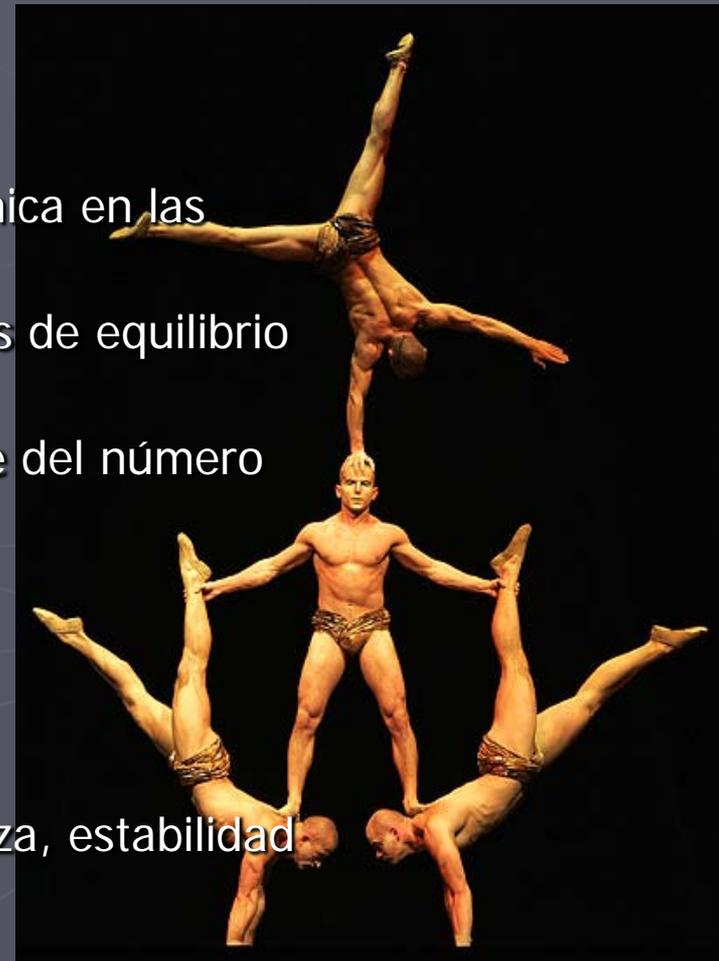
ROLES

Dentro del deporte existen dos roles:

- Portor
- Ágil

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 y dificultad de las figuras depende del número de apoyos y de la superficie apoyada
- ▶ Las posiciones básicas del portor son:
 - Tendido supino (tumbado boca arriba)
 - Banco facial y dorsal (cuatro apoyos)
 - Bípeda (de pie, dos apoyos).
- ▶ Las características que debe cumplir son: fuerza, estabilidad y equilibrio



POSICIONES BASICAS DEL PORTOR



DE PIE



VENTRAL



BANCO

TENDIDO SUPINO



DORSAL



Durante todo el desarrollo de la actividad es especialmente importante el control postural debido a que:

- Soportaremos cargas pesadas (portor)
- Evitaremos posibles lesiones por posiciones incorrectas



- ▶ Colocar la espalda recta, sin acentuar las curvaturas naturales de la columna vértebra.
- ▶ Tener en cuenta especialmente la zona lumbar
Retroversión pélvica.
- ▶ Tener en cuenta la cintura escapular. Bloquear los hombros.



ROLES

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 tónico
 - Buena sintonía con el portor (comunicación)



ROLES

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 AYUDAS



MATERIAL

- SUSTITUTIVO: material que sustituye a un compañero
- COMPLEMENTARIO: no sustituye al compañero pero disminuye la ansiedad (colchoneta)

MANUAL

- PARADA: Frena el movimiento
- IMPULSO: Ayudan a conseguir el movimiento
- REFUERZO: Ayudan a estabilizar la posición

PREVENTIVA

Es aquella a tener en cuenta en el caso de que se produzca algún accidente:

- COMUNICACIÓN: tanto verbal como no verbal
- ESTABILIDAD: El portor debe ser una base segura.
- ESPACIO: nunca ocupar los espacios de seguridad (bajada y recepción)
- CAIDA: siempre por delante del portor
- CONFIANZA: si no existe confianza los accidentes

son más frecuentes.



AYUDAS

RESPONSABILIDAD DEL PROFESOR

- Minimizar riesgos
- Enseñar la técnica de cada ayuda y las medidas preventivas
- Fomentar la confianza

RESPONSABILIDAD DEL ALUMNO

- Traer la ropa adecuada
- Asumir el reparto de responsabilidades
- Evitar situaciones peligrosas
- Asumir la responsabilidad que conlleva la realización de ayudas

PRESAS

Dentro de los aspectos técnicos necesarios para la construcción de pirámides “las presas” o agarres de manos ocupan un lugar importante

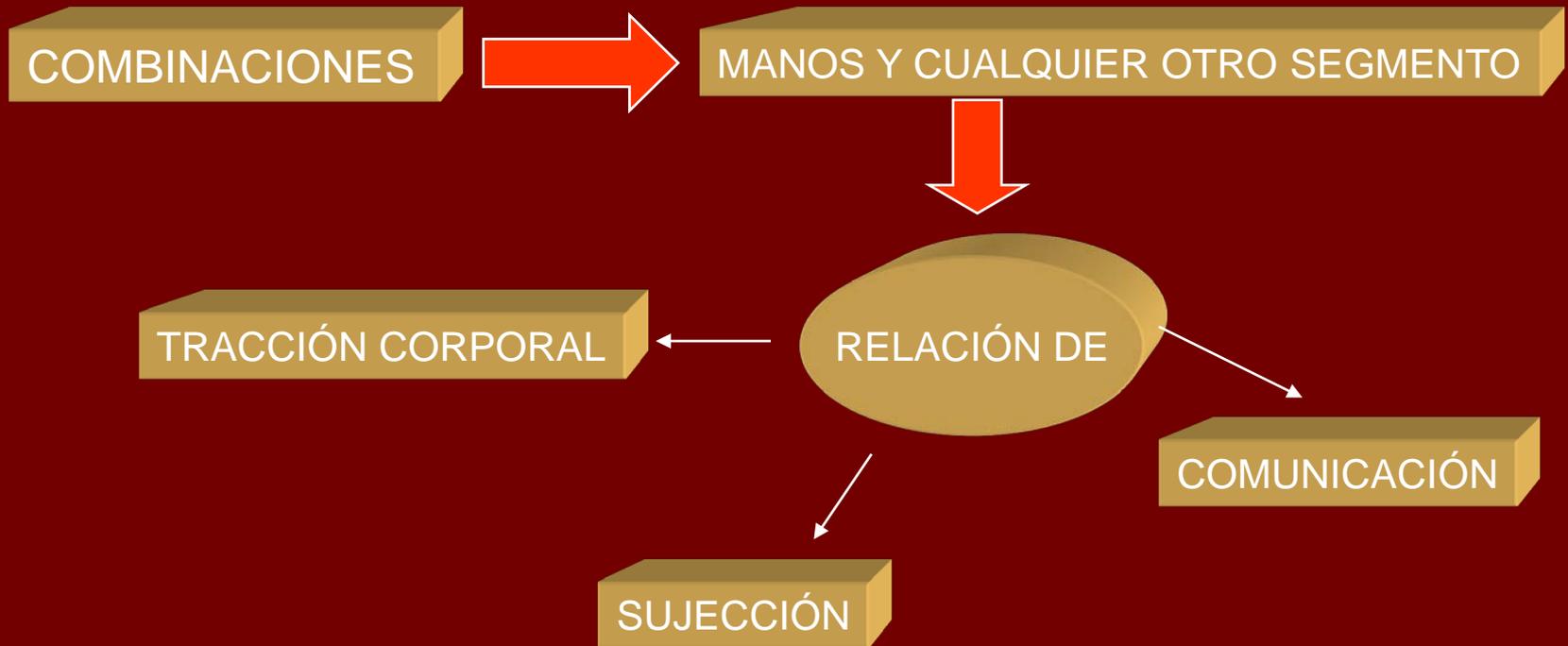
Las presas son un aspecto fundamental del acrosport, ya que dan seguridad y estabilidad a las pirámides y cada una de ellas tiene una función específica



CARACTERÍSTICAS

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

PRESAS



TIPOS DE PRESAS

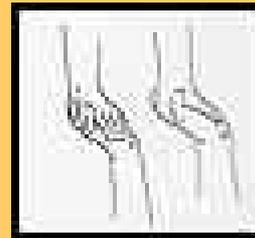
PRESAS MANO MANO



SIMPLE



ENTRELAZADO



DOBLE MANO



ENTRELAZADA
INDICE -
CORAZON



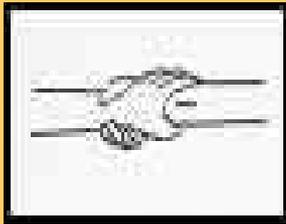
PINZA



PINZA DOBLE

TIPOS DE PRESAS

MANO MUÑECA

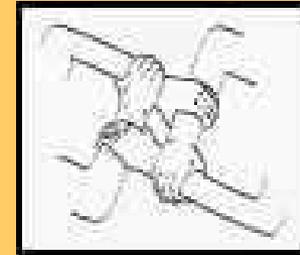


DIRECTA

INDICE CARA
ANTERIOR



INDICE-CORAZÓN



PLATAFORMA

TIPOS DE PRESAS

MAMO HOMBRO

- Por delante (pulgar al esternón)
- Por detrás (índice al esternón)



MANO-RODILLA

Por arriba y por abajo

MANO-TOBILLO

Por debajo y por arriba

MANO-PIES



TIPOS DE APOYOS

MULTITUD DE PARTES CORPORALES



GRAN VARIEDAD

MENOS APOYOS MÁS DIFICULTAD
MENOS SUPERFICIE MÁS DIFICULTAD
MAS NIVELES MÁS DIFICULTAD



ASPECTOS RELEVANTES

- Evitar prendas resbaladizas.
- Evitar corregir los apoyos durante la ejecución
- Buscar siempre el apoyo más estable
- Realizar el apoyo en función de: los ejes, planos y distribución del peso
- El portor debe ofrecer la máxima superficie de contacto
- El ágil debe realizar los apoyos de forma segura y sin brusquedades

PRINCIPIOS BÁSICOS RELACIONADOS CON LA SEGURIDAD

PRINCIPIOS GENERALES



- ✓ PELVIS EN RETROVERSIÓN
- ✓ EL EQUILIBRIO SERÁ IGUAL AL DESEQUILIBRIO SIMULTANEO EN DIRECCIÓN OPUESTA
- ✓ CENTRO DE GRAVEDAD DENTRO DE LA BASE DE APOYO
- ✓ FLEXO-EXTENSIÓN ADECUADA
- ✓ CONTROL TÓNICO
- ✓ RESPETO MÚTUO, ESCUCHAR AL COMPAÑERO,. MÁXIMA CONCENTRACIÓN
- ✓ LOS SEGMENTOS DEBEN ESTAR ALINEADOS
- ✓ NO SUBAS NI DESCENDAS SALTANDO BAJO NINGÚN CONCEPTO



COMUNICACIÓN CONSTANTE

PRINCIPIOS BÁSICOS RELACIONADOS CON LA SEGURIDAD

ÁGIL

- Comprobar la estabilidad de la base
- Analizar como y por donde 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

PORTOR

- No mantener excesivamente
- Base firme
- Ampliar la superficie de apoyo
- Ayudar al ágil
- Avisar sobre la colocación
- Participar en el ascenso y colocación del ágil
- Inmovilización hasta el final
- Adecuada colocación corporal para aplicar las fuerzas

SEGURIDAD Y AYUDAS

Observaremos en qué zona realizamos los apoyos. Las más adecuadas son la zona de los hombros y la zona de la cadera.



En caso de inseguridad se debe solicitar ayuda a otro compañero y si fuera necesario nos colocaremos cerca de las espaldas para trabajar.

Debes colocar la espalda recta manteniendo el tono muscular en todo momento y no relajarte.



PIRAMIDES

Las PIRAMIDES pueden ser:

Básicas: cuando las componen dos o tres personas

Grupales: cuando son de cuatro a ocho participantes

Grandes grupos: nueve o más componentes



FORMACIÓN DE LAS PIRAMIDES

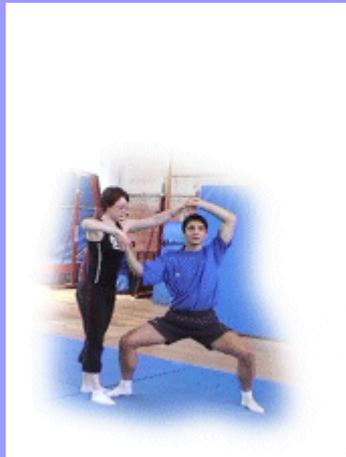
En la realización de las pirámides debemos tener en cuenta tres fases:

1. CONSTRUCCIÓN
2. ESTABILIZACIÓN
3. DESENLACE



PRIMERA FASE: CONSTRUCCIÓN

- Debemos comenzar la construcción del centro a los extremos. De esta manera, además de conseguir un efecto visual más estético, permite a los ejecutantes realizar la construcción de manera más segura y fluida.
- Si los extremos se ensamblan en primer lugar, puede que nos encontremos con un espacio insuficiente para la formación central.
- Es muy importante la comunicación verbal entre los compañeros.
- Los ágiles durante la trepa, deben subir lo más pegados posible a la base evitando realizar los empujes en dirección lateral para no desequilibrar a los portores.



SEGUNDA FASE: ESTABILIZACIÓN

Una vez conseguida la formación de la pirámide, ésta se deberá mantener durante tres segundos.

- Correcta distribución
- Control postural



TERCERA FASE: DESENLACE

- Debe realizarse siempre en sentido inverso a la construcción, comenzando por los ágiles, que deberán ir bajando de la pirámide hacia adelante o de forma lateral.
- En iniciación nunca bajar por detrás, siempre por delante



COMPOSICIONES

Las composiciones en Acrosport se basan en dos pilares fundamentales:

- ❑ Por un lado, la técnica para la construcción de las figuras y la correcta ejecución de los enlaces.
- ❑ Por otro lado, la expresividad

A la hora de preparar una composición debemos tener en cuenta:

- ❑ *La sincronización de los participantes*
- ❑ *La armonía de las construcciones y el ritmo*
- ❑ *La creatividad apoyados por la música.*

COMPOSICIONES

Balanzas. Son posiciones de equilibrio sobre un solo apoyo. Las más sencillas son sobre un pie.



COMPOSICIONES

Contrabalanceos.

Son posiciones de equilibrio en las que el centro de gravedad de la persona cae fuera de la base de sustentación por lo que necesitamos el contrapeso de otro sujeto.



COMPOSICIONES

Apoyos. El ágil tiene contacto con el suelo y con un portor.



COMPOSICIONES

Apoyos invertidos: ágil en posición invertida



COMPOSICIONES

Pirámides. El portor sostiene al ágil

PORTOR
TENDIDO
SUPINO



COMPOSICIONES

PORTOR DOS APOYOS



COMPOSICIONES

PORTOR CUATRO APOYOS



Plancha facial



Banco ventral



Cuadrupedia dorsal

FORMACIONES BÁSICAS DINÁMICAS



SIMPLES



FIGURAS DINÁMICAS

DE SALIDA



DE RECEPCIÓN



FORMACIONES BÁSICAS DINÁMICAS

REQUERIMIENTOS ESPECIALES

- Habilidad en la formación de figuras estáticas
- Dominio de las acrobacias
- Confianza y coordinación ágil-portor
- Corrección y estabilización en las acrobacias
- Aspecto estético

PRINCIPIOS BÁSICOS

- Dominio de las figuras estáticas
- Correcta utilización de presas y ayudas.
- Progresión acertada en dificultad
- Evitar riesgos innecesarios.
- Ayudas y medios de seguridad



ETAPAS DEL APRENDIZAJE DEL ACROSPORT

APROXIMACIÓN

- Expresión corporal
- Dominio corporal

EXPERIMENTACIÓN

- Acciones motrices individuales
- Acciones compartidas

APRENDIZAJE

- Habilidades específicas por parejas
- Habilidades específicas en pequeños grupos
- Preparación física orientada
- Creación de figuras sencillas

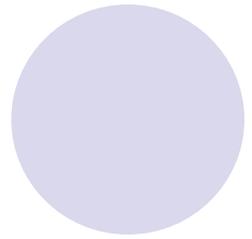
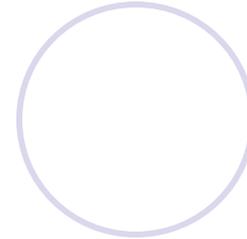
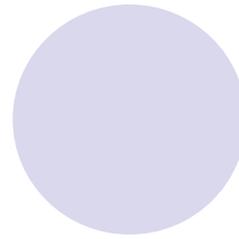
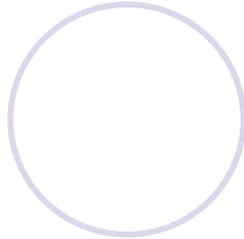
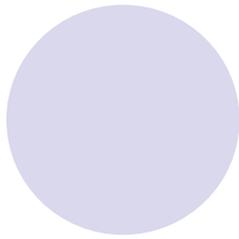
CONSOLIDACIÓN

- Habilidades sencillas
- Hab. de mayor dificultad: estáticas y dinámicas
- Automatización y sincronización
- Creación de otras figuras

CREACIÓN

- Nuevas figuras, combinaciones y composiciones.
- Preparación física
- Maestría deportiva





Directrices para realizar una coreografía



http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=lnEq6hBLzKs

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=JBVjERUt0FM#

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=8y7hXQ9_hL8

Música



- 1.- La música deberá tener una duración mínima de 3 minutos.
- 2.- Todos los movimientos deberán ir acordes a la música.
- 3.- Cada grupo aportará su música, pero deberá ser aprobada previamente.



Enlaces

Deberá haber siempre enlaces de una figura a otra, mediante acrobacias, pasos de baile o movimientos.



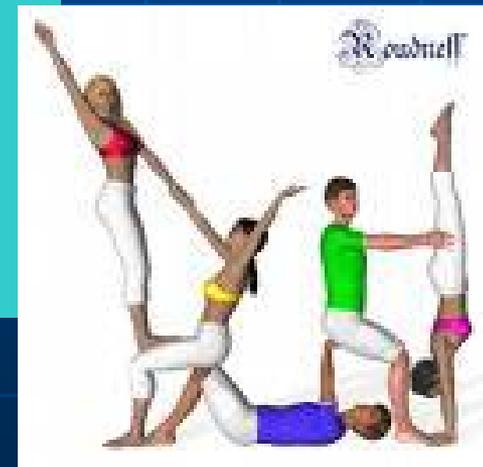
Ayudas

- 1.- Todas las figuras en las que haya altura o dificultad deberán tener ayuda tanto para subir, como para colocarse y bajar.
- 2.- Los alumnos que realizan las ayudas también participarán en la figura, bien acoplándose a la misma más tarde, bien realizando elementos que decoren dicha figura o bien realizando otras figuras.



Figuras

- 1.- Se os dan una serie de figuras básicas, en fichas, que podéis utilizar, pero se valora la creatividad.
- 2.- Todas las figuras una vez terminadas deben mantenerse al menos 3 segundos.
- 3.- Se tendrá muy en cuenta, la limpieza y elegancia de las formaciones, la posición del cuerpo de cada uno de los integrantes de la figura, los tipos de pinzas, y si se incumplen las normas de seguridad.



Vestuario e historia

- 1.- Se puntuará positivamente el vestuario.
- 2.- También se tendrá en cuenta positivamente el que haya una historia que gire en torno a la presentación.





A_alphabet_RO...



Mix_alphabet_R...



E_alphabet_RO...



C_alphabet_RO...



D_alphabet_RO...



L_alphabet_RO...



F_alphabet_RO...



G_alphabet_RO...



H_alphabet_RO...



I_alphabet_ROUD...



J_alphabet_ROUD...



K_alphabet_RO...



L_alphabet_RO...



Mix_alphabet_R...



Mix_alphabet_R...



N_alphabet_RO...



O_alphabet_RO...



P_alphabet_RO...



Pmix_alphabet_RO
UCHST



Q_alphabet_RO...



R_alphabet_RO...



Rmix_alphabet_R...



S_alphabet_RO...



Smix_alphabet_R...



T_alphabet_RO...



Tmix_alphabet_R...



U_alphabet_RO...



V_alphabet_RO...



W_alphabet_RO...



X_alphabet_RO...



Y_alphabet_RO...



Z_alphabet_RO...

Alphabet Acrosport