



UNIDADE DIDÁTICA:

ACROSPORT

¿QUÉ É O ACROSPORT?

É un deporte acrobático - coreográfico xa que en sus exercicios se integran tres elementos fundamentais:

- o Formación de **figuras ou pirâmides corporais**.
- o Realización de **habilidades ximnásticas** de chan (saltos, xiros e equilibrios) que son utilizadas como transicións de unhas figuras a outras.
- o **Elementos coreográficos** apoiados por música e que sirven para a combinación dos elementos anteriores.



En definitiva, é un deporte cooperativo, onde existe sempre a presenza de varios compañeiros que sincronizan as súas accións motrices nun espazo estable reglado, para conseguir a realización de figuras ou pirâmides humanas.

Historia

A palabra acroport vén do grego **acro**: que significa **punta**. As primeiras evidencias de pirâmides humanas aparecen en Exipto, derivadas das pirâmides arquitectónicas ocupando un lugar moi especial en festas e cerimoniais.

O acroport como deporte.

O acroport é unha disciplina incluída xunto co resto de **deportes acrobáticos** na IFSA Federación Internacional de Deportes Acrobáticos fundada en 1973. Intégranse as seis disciplinas:

- Ximnasia artística feminina e masculina (chan, barras paralelas, argolas...)
- Ximnasia rítmica (pelota, cinta, mazas...)
- Ximnasia aeróbica
- Ximnasia acrobática
- Ximnasia en trampolín: que consiste en realizar unha serie de exercicios executados en varios aparatos elásticos: Tumbler, cama elástica e dobre minitramp.



Categorías nas que se compete:

Parellas femininas

Parellas masculinas

Parellas mixtas

Tríos femininos

Cuartetos masculinos.

ESIXENCIAS DO EXERCICIO DE COMPETICIÓ

* Os elementos de equilíbrios e saltos acrobáticos constitúen a parte principal do exercicio, formando un conxunto harmonioso e rítmico con outros elementos ximnásticos de flexibilidade e danza.

* O exercicio realízase nunha superficie de 12 x 12 metros con acompañamento musical e a súa duración é de 2 minutos 30 segundos.

* A diferenza de idade entre portor e áxil non debe superar os 10 anos.

¿POR QUÉ FACER ACROSPORT?

Porque é un deporte que:

1. Desenvolve as actividades de **cooperación e participación**.
2. Aumenta a **sensibilidade artística**.
3. Desenvolve a **creatividade**.
4. Logra un enriquecemento dos tres mecanismos básicos da **linguaxe corporal**:
 - Mellor ocupación e organización espacial.
 - Mellora as estruturas espazo – temporais.
 - Mellora o coñecemento das posibilidades de movemento do corpo e o seu control postural.
5. Consegue **actitudes lúdicas non competitivas**.

ROLES

Dentro do deporte existen dous roles:

- Portor
- Áxil



PORTOR

- Constituye unha **base estable**, estática ou dinámica nas figuras.
- **Proxecta o corpo do áxil** hasta as posición de equilibrio e axuda a desmontar.
- A variedade e dificultade das figuras depende do número de **apoios** e da superficie apoiada.

As posición básicas do portor son:

- o Tumbado boca arriba
- o Catro apoios, (mans e xeonllos)(boca arriba e boca abaixo)
- o De pé.

As características que debe cumprir son: **forza, estabilidade e equilibrio**.



Durante todo o desenvolvemento da actividade é especialmente importante o **control postural** debido a que:

- Soportaremos cargas pesadas (portor)
- Evitaremos posibles lesións por posición incorrectas:
- Colocar as costas recta, sen acentuar as curvaturas naturais da columna vertebral.
- Ter en conta especialmente a zona lumbar.
- Bloquear os hombreiros.

ÁXIL

Debe ter as seguintes características:

- Máis pequeno e lixeiro.
- Flexible e con gran sentido do equilibrio.
- Culmina as figuras con volteos, posicións de equilibrio ou forza.
- Que trepe ben.
- Bo control tónico. (Control da forza e da posición)
- Boa sintonía co portor (comunicación)

PRINCIPIOS BÁSICOS DE SEGURIDADE:

ÁXIL

- Comprobar a estabilidade da base.
- Analizar cómo y por onde subir.
- Estabilizarse rápida y suavemente.
- Mirar a un punto de referencia fixo.
- Ampliar a superficie de apoio.
- Evitar apoios en zona de risco
- Esquivar ao portor en caídas.
- Baixar ante problemas do portor.
- Descensos lentos e controlados.

PORTOR

- Non manter excesivamente ao áxil.
- Base firme
- Ampliar a superficie de apoio.
- Axudar ao áxil
- Avisar sobre a colocación correcta.
- Participar no ascenso e colocación do áxil.
- Inmovilización ata o final.
- Aceptar a colocación corporal para aplicar as forza.

AXUDANTE

- A súa función é axudar nas fases que o requiran e adoptar unha posición estética na postura final.
- Evitar accidentes
- Diminúen a ansiedade
- Aumentan a colaboración entre compañeiros.



Tipos de axuda:

Material, compañeiro.

Advertencias de seguridade



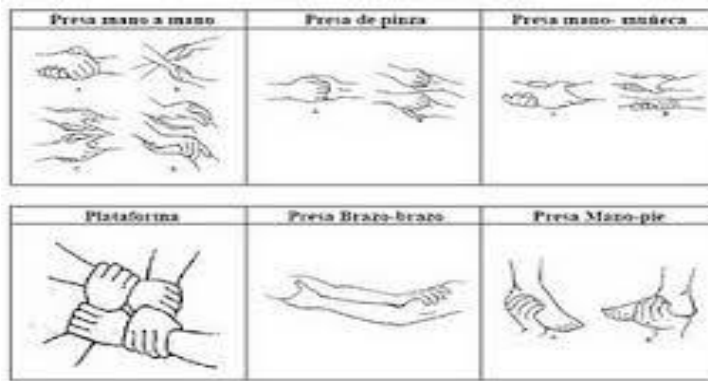
PRESAS

Son un aspectos ou agarres son un aspecto fundamental do acrosport, xa que dan seguridade e estabilidade ás pirâmides e cada unha de elas ten unha función específica.

Características:

- Ser antideslizante
- Agarre firme e sostido.
- Debe manterse sempre

- Coñecer os diferentes tipos de presas e utilizar a máis axeitada.



APOIOS

- Menos apoios
 - Menos superficie en contacto co chan,
 - Máis niveis
- MÁIS DIFICULTADE

Aspectos relevantes para a seguridade

- Evitar prendas resbalañizas
- Evitar corrixir os apoios durante a execución.
- Buscar sempre o apoio máis estable.
- Realizar o apoio en función dos eixes, planos e distribución do peso.
- portor debe ofrecer a máxima superficie de contacto.
- áxil debe realizar os apoios de forma segura sen brusquedade.
- Comunicación entre os participantes.
- Respeto mutuo, escoitar ao compañeiro, máxima concentración.
- Segmentos aliñados.
- Non subir nin descender saltando.



TIPOS DE PIRÁMIDES

As pirâmides poden ser:

- **Básicas:** cando as componen dous o tres persoas.
- **Grupais:** Cando son de catro a oito componentes.
- **Grandes grupos:** nove ou máis componentes.

FORMACIÓN DAS PIRÁMIDES

Na formación das pirâmides debemos ter en conta tres fases:

1. **Construcción**
2. **Estabilización**
3. **Desenlace.**

1. **Construcción:** debemos comezar a construción da pirâmide do centro aos extremos. Desta maneira ademais de conseguir un efecto visual máis estético permite aos executantes realizar a construción de maneira máis segura e fluida.

Se os extremos se colocan en primeiro lugar, pode que non atopemos espazo suficiente para a formación central.

Moi importante a comunicación verbal entre os compañeiros nesta fase.

Os áxiles durante a trepa deben subir o máis pegados posible á base evitando realizar empuxes en dirección lateral para non desequilibrar aos portores.

2. **Estabilización:** Unha vez conseguida a formación da pirâmide, ésta se deberá manter durante 3 segundos. Por iso hai que conseguir unha boa distribución e bo control corporal.
 - **Desenlace:** Debe realizarse sempre en sentido inverso ao da construción, comezando polo áxiles que deberán ir baixando cara adiante ou de forma lateral. En iniciación, sempre por diante

As composicións de acroport se basan en dous pilares fundamentais:

- o A **técnica** para a construción das figuras e a correcta execución dos enlaces.
- o A **expresividade**.

Á hora de preparar unha composición debemos ter en conta:

- o A sincronización dos participantes.
- o A armonía das construción e o ritmo.
- o A creatividade apoiados pola música.

COMPOSICIÓN

- **Balanzas:** Son posición de equilibrio sobre un só apoio. As máis sinxelas son sobre un pé.

COMPOSICIONES

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

- **Contrabalanceos:** Posición de equilibrio nas que o centro de gravidade da persoa cae fóra da base de sustentación polo que necesitaremos o contrapeso do outro suxeto.

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.



- Co apoio do áxil: o áxil apoia no chan e no portor.

COMPOSICIONES

Apojos. El áxil tiene contacto con el suelo y con un portor.



- Co áxil en posición invertida.

COMPOSICIONES

Apojos invertidos: áxil en posición invertida

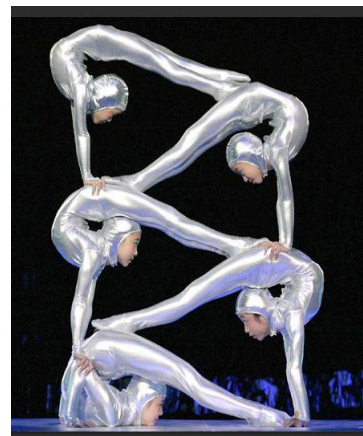


- Pirâmides: O portor sostiene ao áxil en unha ou varias alturas: en tendido supino, de pé ou en catro apoios.

COMPOSICIONES

Pirâmides. El portor sostiene al áxil

PORTOR
TENDIDO
SUPINO



ELEMENTOS XIMNÁSTICOS.

- **Volteretas:** Definición: É un xiro de 360° no eixe transversal en posición agrupada sobre o chan rodando sobre as costas. Tipos: cara adiante, cara atrás, león ou lanzada, con pernas abertas, en parellas...

Execución voltereta adiante: Exercicio ximnástico que consiste en rodar sobre as costas apoiando as mans no chan e mantendo o corpo agrupado: a barbela pegada ao peito, pernas flexionadas, collemos un pequeno impulso e rodamos sobre as costas apoiando as mans na colchoneta.

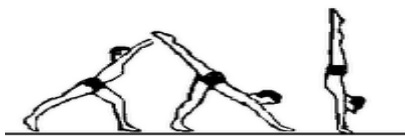
Voltereta atrás, co corpo agrupado, pernas flexionadas, barbela pegada ao peito, impulsamos cara atrás rodamos sobre as costas apoiando as mans aos lados da cabeza e rematamos o xiro.



Errores máis frecuentes: non levar a barbela pegada ao peito, xirar o pescozo, cruzar as pernas, apoiar as mans para rematar o xiro.

Axudas, progresión: comezar o aprendizaxe en planos inclinados, sostendo un obxecto entre a barbela e o peito, as axudas nas costas para axudar ao xiro.

- **Equilibrio invertido sobre as mans (pino)** Exercicio ximnástico que consiste en poñer o corpo verticalmente cos pés cara arriba, apoiando as mans no chan. Errores: Meter a cabeza, non alinear ben o corpo, non bloquearse.



Axudas: nas costas e nas pernas

- **Equilibrio invertido sobre tres apoios (punta):** Execución: Apoiando mans e cabeza en triángulo, apoiando a cabeza na zona onde do nacemento do pelo imos acercando o corpo ata lograr o equilibrio agrupado e logo estiramos as pernas para lograr o equilibrio invertido.

Errores máis frecuentes: Non apoiar ben a cabeza e rodar, non bloquearse.

Axudas: nas costas.



- **Xiros: mortal adiante, mortal atrás:** Xiro e 360° arredor do eixe transversal (o que atravesa o corpo de lado a lado) executado no aire.



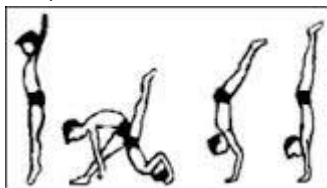
Tipos: agrupado, carpado, extendido.

Axudas, progresión: As axudas fácelas agarrando dos brazos e axudándonos para o impulso e o xiro, dun minitramp, da parede (subindo cos pes...)

- **Roda lateral:** xiro de 360° entorno a o eixe antero posterior. Execución: dende a posición de partida cos brazos elevados e unha perna estendida, apoiar mano mano pé pé elevando as pernas abertas nun equilibrio invertido en movemento sobre unha liña recta.

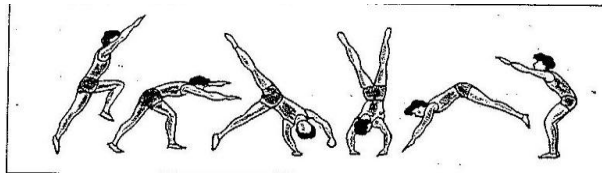


- **Quinta:** Es la subida a vertical dende a voltereta atrás. Execución: Dende a posición de pe de costas á colchoneta, flexionar o tronco cos brazos rectos, deixarse caer atrás e rodar sobre as costas ata apoiar as mans aos lados da cabeza, nese momento impulsarse coas mans para subir as pernas rectas como a equilibrio invertido.

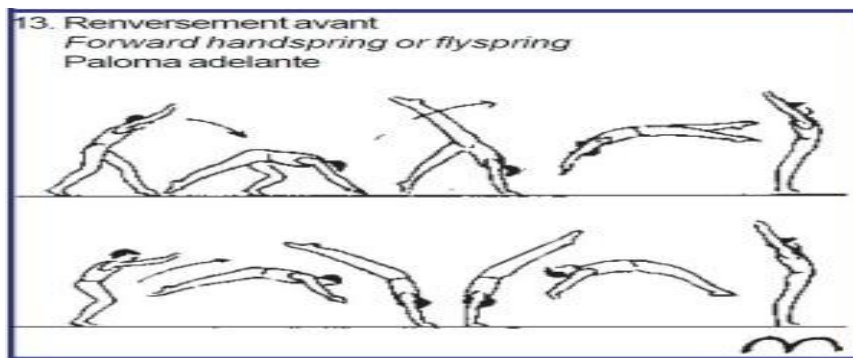


Axudas: nas pernas para axudar a subir á vertical

- **Rondada:** É un elemento de execución similar á roda lateral pero que ao paso da vertical dá medio xiro e un impulso e cunha recepción con rebote que serve para enlazar elementos.



- **Paloma de brazos:** Es un elemento ximnástico que consiste en facer un xiro co corpo estendido en torno a o eixe transversal do corpo. Execución: Con carrera ou impulso, apoianse as mans no chan e co impulso das mans proxéctase o corpo adiante estendido para quedar de pé.



- **Flic-flac:** Xiro no eixe transversal. Execución: dende a posición de pé con brazos estendidos, flexiónanse as pernas e desequilíbrase o corpo cara atrás nese momento lévanse os brazos atrás e impúlsase o corpo que se arquea atrás para apoiar as mans no chan e impulsar o corpo ata quedar de pé.

