

Cuaderno E alumno

Unidad didáctica 7 Acrosport

I.E.S

El énfasis que se pone en la adopción correcta de las posiciones en Acrosport se puede extrapolar a la vida diaria, mejorando la actitud postural, con las repercusiones positivas que esta tiene sobre la salud.



NOMBRE:

CURSO/GRUPO:



1. ¿QUÉ ES EL ACROSPORT?

INDICE:

1. ¿QUÉ ES EL ACROS-
2. UN POCO DE HISTO-
3. EL ACROSPORT COMO
4. ASPECTOS A TENER EN
5. CRITERIOS DE SEGUI-
6. CALENTAMIENTO ES-
7. TIEMPOS DE INTER-
8. EJEMPLOS DE PIRAMI-
9. ACTIVIDADES A REALI-
- 10 BIBLIOGRAFÍA
11. EVALUACIÓN

La palabra acróbata proviene del Griego Akrobatos que significa caminar sobre la punta de los pies, pero popularmente podemos definir la palabra Acrosport como el deporte en el que un acróbata realiza ejercicios gimnásticos y habilidades como saltos, equilibrios, etc.

La Real Academia Española define al acróbata como “aquella persona que da saltos, hace habilidades sobre un trapecio, la cuerda floja o ejecuta cualesquiera otros ejercicios gimnásticos en los espectáculos públicos”.

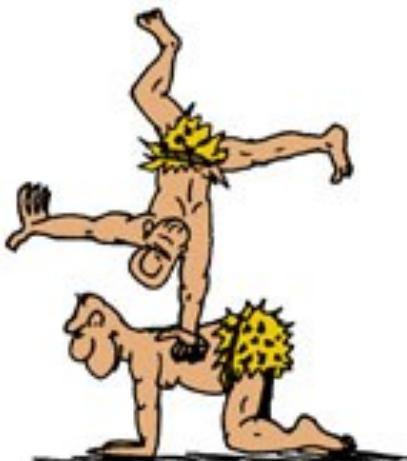
Dos son las principales características que podríamos destacar de esta actividad física:

CREATIVIDAD
COOPERACIÓN

Será de vital importancia la cooperación y colaboración entre los miembros del grupo y, en consecuencia la creatividad de la composición, tanto en la decisión del número de figuras por parejas, tríos y grupos, como la decisión del vestuario, la duración del montaje, su coreografía, música, maquillaje, etc.

2. UN POCO DE HISTORIA

Aunque es difícil determinar con exactitud cuando y como surgieron este tipo de ejercicio, se puede afirmar que las acrobacias han formado parte de los hombres desde sus más antiguos inicios. Si realizamos un estudio comparativo de los testimonios arqueológicos, diferentes culturas y textos dejados por los historiadores, filósofos y poetas, podemos ubicar el surgimiento y desarrollo de este tipo de ejercicios acrobáticos hace más de 4.000 años. De forma que descubrimos la realización de ejercicios acrobáticos en el antiguo Egipto ocupando estos un lugar muy especial en fiestas y ceremonias.



Excavaciones arqueológicas en Grecia afirman que los antiguos griegos conocían los ejercicios acrobáticos, y fueron muy populares entre ellos los juegos con toros, sobre quienes hacían diferentes saltos acrobáticos realizando giros, volteretas, equilibrios, etc.

Durante los siglos IV al XIII en Europa crece considerablemente el interés por la actividad circense, en donde los acróbatas propagaban su maestría por las calles de los pueblos y ciudades o en las distintas ferias realizadas en la urbe.

Ya en el renacimiento surge en Venecia el concurso llamado "concurso de Arquitectura Viva", que consistía en la elaboración de pirámides acrobáticas en donde el premio se lo llevaba aquella arquitectura que alcanzase mayor altura con respecto al suelo. Es también en este periodo cuando aparece el interés entre los pedagogos de la época hacia la Educación Física como medio de desarrollo y educación de la generación creciente. En relación a esto aparecen los primeros libros orientados especialmente a los ejercicios acrobáticos.

No será hasta el siglo XVIII cuando esta actividad, que hasta entonces era producto de las cualidades físicas de las personas que las realizaban, se desarrolle plenamente en el circo, y con ella los ejercicios en la cama elástica, trampolín, equilibrios.

En este tipo de ejercicios circenses de acrobacia podemos diferenciar dos funciones o habilidades diferentes:

PORTOR: siendo este la persona que sujeta.

AGIL o VOLTEADOR: siendo este la persona que realiza elementos de equilibrio y flexibilidad o saltos acrobáticos en fase aérea mediante lanzamientos de los portores.

Al surgimiento de los sistemas gimnásticos nacionales tales como: Sueco, Francés y Alemán, en los siglos XVIII - XIX la acrobacia toma tres direcciones.

1. Modus Vivendi (ganarse la vida) niños de la calle.
2. Hacia el arte circense.

Como medio de Educación Física y Deportiva.

En el siglo XX la acrobacia se desarrolla rápidamente, agregándose a ésta como actividad competitiva sobresaliente los ejercicios en el trampolín.

¿Sabías qué ...?

El compañero que se sitúa en la parte Superior llamado "ágil o volteador" es más pequeño y ligero que el que hace de base, denominado "portor"





3. EL ACROSPORT COMO DEPORTE

El Acrosport es una disciplina deportiva incluida en la Federación Internacional de Deportes Acrobáticos, fundada 1973 e integrada en la Federación de Gimnasia desde 1999.

- El Acrosport se practica en un **tapiz** de 12x12m.
- Se realizan ejercicios con **acompañamiento musical**, preferentemente música instrumental.
- El ejercicio ha de contener **elementos acrobáticos y gimnásticos** de flexibilidad, equilibrio, saltos y giros y movimientos en cooperación entre los componentes del grupo, ejecutando formaciones corporales, formando un conjunto de elementos coreográficos.
- La **duración** del ejercicio es de entre 2'15" y 2'30"
- Se valora la dificultad, la **técnica** y la **dimensión artística**.

El Acrosport tiene **seis categorías**:

- Parejas: Mixtas, Femeninas y Masculinas.
- Tríos Femeninos.
- Cuartetos Masculinos.
- Grupos Mixtos (de 3 a 6 integrantes).

Han de realizar como mínimo:

- Seis **pirámides**, mantenidas al menos, 3 segundos
- Dos elementos acrobáticos, uno de ellos con fase de **vuelo** (volteos, mortales, flic-flac, etc)
- Un salto gimnástico: zancada, tijeras, saltos extendidos, agrupados, carpados, con o sin giro.
- Un mínimo de 4 elementos individuales a elegir entre los siguientes grupos:



- Equilibrio estático sobre una pierna.
- Fuerza estática sobre los brazos ("V", plancha horizontal, etc.)
- Grupo de flexibilidad (spagat, puentes).
- Grupo de elementos acrobáticos
- Grupo de piruetas gimnásticas.





4. ASPECTOS A TENER EN CUENTA

Las presas de manos

Dentro de los aspectos técnicos necesarios para la construcción de pirámides o estructuras humanas, “las presas” o agarres de manos ocupan un lugar importante. Estas son utilizadas en la elaboración de todas las pirámides desde el principio hasta el final adoptando múltiples formas, facilitando su construcción y dando seguridad a las mismas. Por ello, se hace imprescindible realizar un apartado donde se incluyan las más comunes y apropiadas en función del tipo de pirámides o estructuras a realizar.

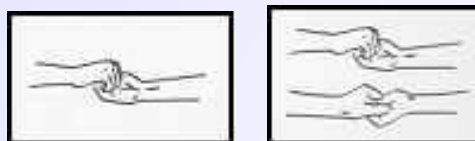
Presas mano a mano

Las manos se juntan en una posición estrechada como de saludo (darse la mano). Este agarre puede ser simple, cruzado doble o cruzado doble mixto (ver figuras), y se usan principalmente para empujar al compañero en el proceso de unión o formación de una “Pirámide o Estructura” y en menor grado, para sostenerlo en una posición de formación. El agarre doble mano a mano, se utiliza fundamentalmente para las acciones motrices de balanceos.



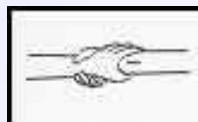
Presas de Pinza

Se utiliza principalmente para sostener las figuras o posiciones adoptadas y en menor grado, para lanzar o empujar al compañero.



Presas Mano-muñeca

Su utilización es exactamente igual que en la presa anterior de pinza.



Presas Brazo-brazo



Esta presa es usada principalmente para sujetar una posición invertida. El que hace de base (portor) sujeta al que se sitúa encima en la unión del deltoides (hombros) y bíceps (brazos), mientras que el ejecutante de arriba (ágil) sujeta el brazo (tríceps) del portor.

Entrelazado de muñecas y manos (plataforma / “banquina”)

Esta presa es usada para trepar y sujetar en diferentes Pirámides y para lanzar (impulsar) en acrobacias a los ágiles. Se realiza por dos personas, una frente a otra; mientras una sujeta su propia muñeca izquierda con la mano derecha, se adelanta para agarrar la muñeca derecha del otro con la mano izquierda.



Presa Mano-pie:

Esta presa es utilizada fundamentalmente por el portor para sostener al ágil que se encuentra encima en la cúpula en una posición de equilibrio estático. Este agarre se debe de realizar en la parte trasera del pie.



El Cuerpo como apoyo

Es una de las funciones de máxima responsabilidad, puesto que de su gran estabilidad dependerá la posible ejecución de una pirámide. El apoyo puede ser estático o dinámico.

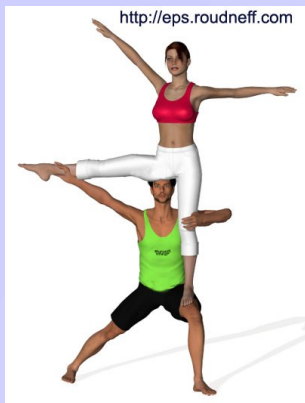


En el “APOYO ESTÁTICO” el “portor”, juega un papel relevante, ya que su cuerpo le sirve al compañero como superficie de apoyo para formar diferentes posiciones estáticas. El cuerpo se apoya de forma estática, o por el contrario, como soporte para generar una gran disparidad de movimientos en el “ágil” (el cuerpo se apoya de forma dinámica). La variedad de figuras y acciones motrices generadas se basan en la simbiosis de las zonas corporales que el “portor” ofrece con las superficies de apoyo que el “ágil” responde.

La dificultad de todos estos apoyos entre el “portor” y el “ágil” es inversamente proporcional al número de apoyos y a la cantidad de superficie en los mismos.

En cuanto al “APOYO DINÁMICO”, en la que, gracias al dinamismo del “ágil” sobre el apoyo del “portor”; o al movimiento del portor manteniendo al “ágil” en equilibrio; o al movimiento simultáneo de ambos, el cuerpo puede adoptar diferentes formas de apoyo (cuerpo escalera,

cuerpo puente, cuerpo transporte, balancín, rodillo, etc.) donde el dinamismo se ve involucrado.



Posiciones básicas del “portor”

Posición bípeda

Para una mayor estabilidad, el portor en el momento de suministrar la asistencia al ágil, aumenta su base de sustentación abriendo, de manera óptima, los apoyos del suelo. Baja su centro de gravedad y reduce al máximo sus brazos de palanca. Posteriormente, extiende sus piernas con los pies abiertos a la anchura de los hombros manteniendo su espalda recta en línea con las piernas.

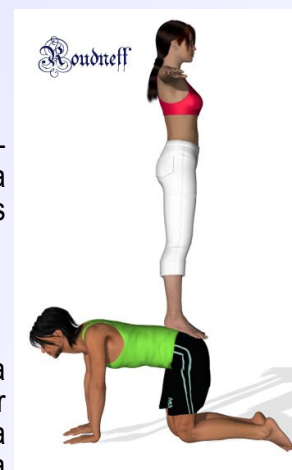
Cuando el “portor” está manteniendo al “ágil” en una posición de pie sobre sus hombros, la insistencia en una buena colocación de espalda tan recta como sea posible aumenta para prevenir una tensión innecesaria en la columna.

Posición de rodillas (cuadrupedia)

En esta posición los brazos y muslos deben de permanecer extendidos y alineados perpendicularmente; las rodillas estarán paralelas con una separación similar a la anchura de los hombros; la espalda estará plana y los dedos de las manos abiertos mirando hacia adelante.

Posición tumbada supina

Es esencial en esta posición, que la pelvis se encuentre metida hacia adelante de forma que la espalda quede totalmente recta en el suelo. Por tanto, es importante evitar que los alumnos en esta posición desplacen la pelvis hacia atrás y arqueen la espalda, ya que pueden sobrecargar la zona lumbar.



Posiciones básicas del “ágil”

En cuanto a estas posiciones, indicar un aspecto fundamental:

Los apoyos sobre el portor

Cuando el “ágil” asciende sobre el “portor” que se encuentra en posición bípeda, el peso del cuerpo debe de recaer sobre la pierna de sostén (pierna de apoyo) antes de que la pierna libre sea levantada. Además, el “ágil” debe de estar siempre ayudado en su ascensión apoyando sus manos y

pies en las partes del cuerpo del “portor” que mejor soporten el peso hombros, cuádriceps. etc.

Si el “portor” está en cuadrupedia, el “ágil” deberá de apoyarse sobre las caderas o los hombros para que el peso del cuerpo esté mantenido sobre los muslos o los brazos, pero nunca sobre la espalda.



5. CRITERIOS DE SEGURIDAD

La ayuda en el Acroport

La formación de Pirámides o Figuras Humanas se realiza en función de las tres fases siguientes:

- **1ª Fase:** *Construcción de la pirámide.* Se facilita la formación de la pirámide y la colocación de todos sus miembros
- **2ª Fase:** *Estabilización de la misma.* Dando consistencia a la formación con la finalidad de que esta no caiga.
- **3ª Fase:** *Desenlace.* Se procede al “desmonte” de la formación, de manera que no se produzca ninguna caída o accidente, procediendo de forma ordenada y segura.

Elementos de seguridad

Espalda plana, fundamental en las posiciones que se adopten para carga.

Agarres sólidos, sujetar con fuerza.

Alineación segmentaria (cadera), que formen línea recta piernas y tronco.

Tono muscular, siempre musculatura contraída. **No relajación.**

Situación vertical en la carga. Nunca apoyos en el centro de la Columna

Uso de las piernas para levantar cargas.

Base muy sólida y **estable**, para subir a ella. Siempre la base con apoyos suficientes.

Reducción de palancas, acortando las distancias entre los que se relacionan.

Siempre subir, a una base, cerca de los ejes.

Subir y bajar con mucho **cuidado**, nunca impulsos con saltos.

En la ayuda, **anticiparse** al riesgo de caída, con una posición anticipada.

Avisar ante la más mínima dificultad

Integrar cada **ayuda** en el conjunto de la pirámide.

Ante caídas durante la construcción de pirámides:

- Portores mantener sus posiciones para que los ágiles puedan caer en los espacios libres.
- Ágiles intentar caer sobre los pies, flexionando las rodillas.
- Nunca agarrarse a otro compañero mientras se está cayendo.

Medidas de seguridad

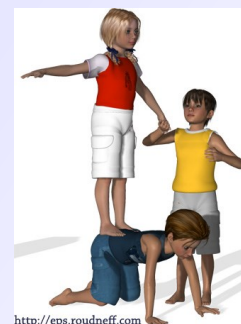
Para el correcto desarrollo de esta actividad es fundamental tener presentes una serie de medidas de seguridad, para evitar posibles accidentes:

Los materiales

Referente fundamentalmente al acondicionamiento del medio mediante la utilización y colocación de un material complementario (colchoneta, plinto, banco sueco, correas de seguridad,...), con el fin de dar seguridad y favorecer el aprendizaje.

Las ayudas manuales

Se refiere a todo contacto manual realizado por el profesor o los propios alumnos para la ejecución de las diferentes "Pirámides".



Aspectos a tener en cuenta previamente

Formación preventiva:

Se refiere a los datos relacionados con aspectos tan variados como los siguientes:

- Utilizar ropa cómoda, no deslizante para evitar caídas, sin relojes, collares, pulseras, etc. que puedan producir enganches.
- Los grupos suficientemente separados con el fin de evitar invasiones o choques.
- La necesidad de las ayudas: los no iniciados no son conscientes de donde es preciso ofrecer una ayuda ni de cómo hacerlo.
- Hay que tener en cuenta aspectos como los agarres, colocación y límite de cargas, que, aunque también tienen que ver con la calidad de la ejecución, evitan en muchos casos daños por sobrecarga, malas pisadas, desmoronamientos, golpes, etc.

La información técnica

Es muy importante conocer los aspectos y definir previamente los roles que van a asumir cada participante en la figura, cual va a ser su colocación, como se va a formar la figura, si se necesitarán ayudas, etc. De manera que consigamos realizar la práctica con menor esfuerzo, con mayor seguridad y con mayor grado de disfrute.

La información organizativa

El grupo se refiere, por un lado, a la distribución de los alumnos en cuanto a número de componentes y a formas de ocupación espacial, y por otro, a tiempo de práctica, asignación de roles, etc.

La información, como hemos visto, es muy importante, pero existen otros criterios a tener en cuenta a la hora de planear la seguridad.

Los más importantes que se han de tener en cuenta son:

- La utilización de materiales de seguridad y apoyo (colchonetas, arneses, cuerdas, cascos, etc.).
- Ayudas externas: compañeros, profesor.
- Medio en el que se desempeñan las acrobacias.
- Contar con un espacio acondicionado.



6. CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

Calentamiento del portor:

Andar cabeza adelante y cabeza atrás. Correr y mientras tanto se va intercalando posiciones del portador o estiramientos. Haciendo footing al lugar vamos intercalando estiramientos de cuello, estropeas, brazos y sobre todo muñecas. Estiramientos también de cintura, flanco, piernas y tobillos. Seguidamente, a la parte estática, se centra con los estiramientos de brazos, muñecas, tronco (parte lumbar y abdominal) y estiramientos de piernas (como fondos). Unas flexiones o abdominales van muy bien. Finalmente se hacen ejercicios con los volteadores.



Calentamiento del ágil o volteador:

Correr y mientras tanto se intercalan saltos hacia arriba, estirando todo el cuerpo para después arrugarlo completamente y volver a levantarte por continuar corriente. Haciendo footing al lugar se va tirando estiramientos dinámicos repartidos por todo el cuerpo, de arriba hacia bajo. (Cabeza, estropeas, brazos, muñecas, cintura, flanco, piernas y tobillos). Después sin mover se empieza los estiramientos estáticos de todo lo cuerpo. Finalmente por parejas o tríos según convenga se hacen ejercicios con el portadores.

Calentamiento general:

Correr y mientras tanto se intercalan saltos hacia arriba, estirando todo el cuerpo para después arrugarlo completamente y volver a levantarte por continuar corriente. Haciendo footing al lugar se va

7. TIEMPOS DE INTERVENCIÓN

EN
EL

PORTOR:

Posiciones de base

Definición: Superficie de apoyo para formar diferentes posiciones estáticas (Vernetta y col, 1996).

Criterio de observación: Desde el momento en el que el portor mantiene una posición sosteniendo al ágil hasta que varía dicha posición por transición o bajada.

Arrancadas

Definición: Acción en la que el portor alza al ágil en un movimiento explosivo de empuje con una flexo-extensión de piernas.

Criterio de observación: Desde el momento en el que el portor inicia el movimiento en contacto con el ágil hasta que adquiere una posición de base.

Propulsiones

Definición: Acción en la que el portor lanza al ágil a una evolución aérea.

Criterio de observación: Partiendo de una posición en contacto con el ágil (suele ser con brazos flexionados), desde el instante que inicia la acción propulsiva hasta el momento en el que pierde contacto con él (suele ser con brazos extendidos).

Capturas



Definición: Elemento dinámico en el que el vuelo del ágil termina sobre el portor sin llegar a tocar el suelo (Sports Acrobatic Handbook, 1999).

Criterio de observación: Desde el momento en el que el portor toma contacto con el ágil, después de un vuelo de éste, hasta que equilibra su posición.

EN EL ÁGIL:

Posiciones de equilibrio

Definición: Postura estática mantenida por el ágil sobre el portor cuya dificultad radica tanto en el acceso como en el mantenimiento de la posición.

Criterio de observación: Desde el momento en el que el ágil mantiene una posición estática sobre el portor hasta que varía dicha posición por transición o bajada.

Subidas

Definición: Movimiento progresivo en el que el ágil varía de una posición más baja a otra más alta sobre el portor.

Criterio de observación: Desde el momento en el que el ágil inicia el movimiento ascendente en contacto con el portor hasta que adquiere una posición de equilibrio sobre él.

Saltos

Definición: Movimientos en los que se produce una pérdida de contacto con la superficie de apoyo tras propulsión del portor.

Criterio de observación: Desde el momento en el que el ágil inicia el movimiento de flexión previa hasta que despega del contacto con el portor.

Recepciones

Definición: Movimiento en el que el ágil toma contacto con el portor o con el suelo, después de un vuelo, equilibrando su posición.

Criterio de observación: Desde el momento en el que el ágil toma contacto con el portor o con el suelo, después de un vuelo, hasta que equilibra su posición.

AMBOS:

Transiciones

Definición: Movimiento de una posición o elemento a otra sin vuelta al suelo o al apoyo sobre el portor. (Sports Acrobatic Handbook, 1999).

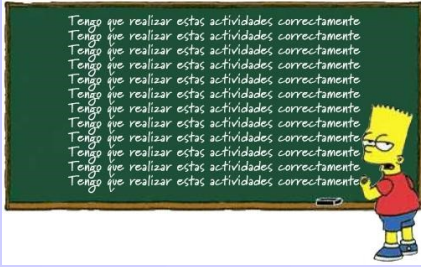
Criterio de observación: Desde el momento en el que se inicia el movimiento para pasar de una posición estática a otra.

Elementos individuales

Definición: Una habilidad desarrollada por un compañero sin la asistencia de otro.

Criterio de observación: Desde el momento en que se inicia dicho elemento hasta que concluye, teniendo en cuenta el antesalto en las acrobacias.





9. ACTIVIDADES A REALIZAR

1. ¿Crees que el Acrosport es un deporte cooperativo? Razona tu respuesta

2. ¿Cuáles son las fases de la ayuda en el Acrosport? Cita y describe cada una de ellas.

http://phpwebquest.org/wq25/webquest/soporte_tabbed_w.php?id_actividad=87689&id_pagina=1

**Introduce esta dirección en la barra de direcciones de tu navegador
(todas las actividades se alojan en la pestaña de procesos)**

- 3. Realiza las 3 primeras actividades de esta página.**
- 4. Realiza las actividades 4 y 5 de esta página**
- 5. Realiza las actividad 6 y 7 de esta página**

6. Explica brevemente tu experiencia en esta unidad didáctica:



10. BIBLIOGRAFIA

- *Verneta, M., López, J & Panadero, F. (1996). El Acrosport en la escuela. Barcelona: Editorial INDE.*
- *Rozas, M. P & Vicente, M. (1999). Actividades acrobáticas grupales y creatividad. Madrid: Editorial Gymnos.*
- *García, J. I. (1999). Acrogimnasia. Valencia: Editorial Ecir.*
- <http://tice-eps.roudneff.com/acrosportmenu.html>
- <http://acrosport.roudneff.com/>

EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

La calificación de esta unidad didáctica responde al siguiente procedimiento:

30% Teórico 70 % Práctico

La evaluación teórica corresponde a la realización del cuaderno del alumno correspondiente a la unidad, tanto así como su entrega en la fecha establecida en clase. La puntuación máxima del cuaderno será la siguiente:

Ejercicio no entregado: 0

Ejercicio entregado tarde: 5

Ejercicio para repetir y vuelto a realizar correctamente: 7.5

Ejercicio entregado en fecha y forma: 10

Al final se realizará una nota media entre los ejercicios que será la nota final del cuaderno correspondiente a esta unidad.

La evaluación práctica se divide en:

Actitudes 35%

Se realizará una observación diaria del comportamiento en clase, participación, respeto a los compañeros y el material, etc.

Procedimientos 35%

En este punto se evaluará el trabajo diario de clase 20%

Resultados del trabajo final 15%

A TENER EN CUENTA:

1. En todas las partes se debe obtener al menos un 3 para poder realizar una media total con el resto de partes de la evaluación.

