

EXAMEN DE ACROSPORT

GRUPOS DE 4 a 8.

DURACIÓN MÍNIMA 2'30" y máxima 4'.



VIDEOCLIP DE ACROSPORT.

Qué incluir:

Cada componente del grupo tiene que realizar como mínimo **dos habilidades gimnásticas** (voltereta adelante, voltereta atrás, equilibrio de cabeza, pino, rueda lateral, pino, vela, murciélago, rondada). La ejecución de las habilidades gimnásticas se pueden hacer con ayuda de un compañero si es necesario. Buscar el **máximo aprovechamiento** de lo que pueda hacer y aportar cada uno de los componentes del grupo.



- Desplazamientos al **ritmo** de la música. La coreografía se realiza con música (no se pega después la música).



- **6 figuras** como mínimo. **2** de ellas han de ser de **todos** los componentes del grupo. En las diferentes figuras, se buscarán posiciones diferentes de sus bases. Se deberá de mantener la posición de equilibrio totalmente estáticos como mínimo 3". Realizaremos las figuras y habilidades con la concentración y ayudas necesarias para minimizar riesgos innecesarios.

- **La música será de libre** elección por el grupo (se recomienda una música dinámica y alegre).
- **Se puede incluir vestuario y maquillaje.**



En la grabación se pueden hacer cortes pero **por lo menos**

habrá que enlazar dos figuras antes de hacer un corte. Los enlaces entre figuras pueden hacerse con desplazamientos, pasos de baile al ritmo de la música o habilidades gimnásticas (voltereta adelante, rueda lateral,).

La **calificación** será **individual**, según la aportación y ejecución de cada uno.



CALIFICACIÓN DE LA COREOGRAFÍA

- Presencia de todos los elementos obligatorios (irá restando un punto cada elemento que falte).-1 pto.
- Ejecución correcta de la técnica de las habilidades (contará negativamente el realizar habilidades sin control o con peligro para el ejecutante o compañeros).- 3 pts máximo (cuantas más habilidades se realicen correctamente más podrá puntuar).
- Enlazar de forma fluida y estética las habilidades gimnásticas y las figuras.- 1 pto.
- Realizar de forma correcta las figuras y mantenerlas durante 3 segundos.- 1 pto.
- Aprovechamiento máximo de las posibilidades de todos los del grupo (no todos tenemos que hacer lo mismo en todo momento, cada uno aporta lo que sabe hacer).- 1 pto.
- Adecuación de la música al montaje. Habrá que llevar el ritmo de la música.- 1 pto.
- Coordinación entre los compañeros.- 1 pto.
- Creatividad y originalidad.- 1 pto.
- Vestuario y maquillaje.- 1 punto de regalo.



DESCRIPCIÓN DE LA COREOGRAFÍA POR ESCRITO (a presentar el día del examen práctico). Cada alumno-a tendrá que entregar por escrito el guión de la coreografía, con las explicaciones y dibujos que se detallan a continuación:

- Redacción del proceso seguido para idear la coreografía.
- Problemas surgidos y como se solucionaron.
- Descripción de la coreografía incluyendo las fotos o dibujos de las figuras.
- Cuadro de las habilidades gimnásticas que realiza cada alumno del grupo.

ESQUEMA EXAMEN DE ACROSPORT

- Duración mínima 2'30" y máxima 4'.
- Mínimo **dos habilidades**.
- Desplazamientos al **ritmo** de la música.
- **6 figuras** (2 todo el grupo).
- **Se puede incluir vestuario y maquillaje**.

CONSEJOS

- Lo primero y esencial: Tener muy en cuenta **qué tenemos que hacer**.
- Para coger ideas podéis ver vídeos de coreografías de acroport en internet.
- Ir apuntando en un folio las ideas que os parezcan interesantes.
- Elegir cosas que sean de vuestro nivel.
- Entrenar las habilidades que queráis hacer. Si necesitáis ayuda decírselo a la profesora.
- Ir haciendo un guión del montaje (qué vamos a hacer, en qué orden,...)
- Si alguna persona tiene alguna molestia o problema en su cuerpo tendrá que decírselo a la profesora y elegir cosas que pueda hacer según su caso.
- Escuchar la música elegida e ir ideando la coreografía según la música.
- Tenéis que llevar pensado de casa las cosas que vais a entrenar en clase para aprovechar el tiempo.
- Tener en cuenta los plazos para presentar el trabajo.
- Si tenéis algún problema, intentar solucionarlo entre vosotros y si no sabéis cómo hacerlo, hablarlo con la profesora.
- Estar atentos en todo momento a lo que hay que hacer con el grupo. Concentración. Cada uno debe aportar lo mejor de sí mismo. Hay que tener en cuenta que si yo no cumplo estoy fastidiando al grupo. Si alguien no quiere hacerlo que lo diga claro, pero que no dificulte el trabajo en grupo.
- Siempre tratar a todos los miembros del grupo con **respeto**. Dejar exponer las ideas de los demás, escuchar y luego tomar decisiones en común.